МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА

Кафедра фізичного виховання та спорту

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ

МАТЕРІАЛИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

Дніпропетровськ

20-21 квітня 2010 року

УДК 796.011

А 43

Друкується за планом Міністерства освіти і науки України

Відповідальний редактор:

Саричев В.І., кандидат історичних наук, доцент, завідувач кафедри

фізичного виховання та спорту ДНУ ім.О.Гончара

Редакційна колегія:

Абрамов В.В., доктор медичних наук, професор

Андрюшина Л.Л., доктор педагогічних наук, професор

Бугуйчук В.В., кандидат юридичних наук, професор

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

Кузнєцов В.Д., кандидат біологічних наук, доцент

Жеребцов Ю.Ф., старший викладач

Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції . – Дніпропетровськ, 2010. – 392с.

Збірник містить матеріали, що розкривають шляхи вирішення актуальних проблем фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання

Сборник содержит материалы, раскрывающие пути решения актуальных проблем физического воспитания студентов, в частности, в условиях кредитно-модульной системы обучения

УДК 796.011

© Тексти авторів

© Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, 2010

ЗМІСТ

І. Методика та планування процесу фізичного виховання в умовах кредитно-модульної організації навчання

Абалмасова Надежда. Сущность болонского процесса при сдаче зачета по дисциплине «Физическое воспитание» ……..14

Венглярський Георгій. Управління навчальним процесом з фізичного виховання на основі кредитно-модульної системи……15

Венглярський Георгій. Шляхи контролю фізичної підготовки та успішності фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи……18

Зеленюк Оксана, Бикова Ганна. Критерії оцінювання якості викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у форматі кредитно-модульної системи навчання……..20

Ковальчук Доріка. Організація процесу фізичного виховання студентської молоді в умовах кредитно-модульної системи навчання……..22

Владимир Кузнецов. Кредитно-модульная система в физическом воспитании: проблемы и перспективы……24

Сухарев Олександр. Мотиваційні особливості у студентів-філологів до занять фізичним вихованням в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу……..29

Ушаков Віктор, Суханова Ганна. Якість педагогічної освіти в умовах кредитно-модульної системи……..31

ІІ. Національні (традиційні) та нетрадиційні засоби фізичного виховання

Довбыш Виктор, Нефедова Алла, Товстоплет Ольга. Укрепление глубоких мышц спины на занятиях с фитболами……..34

Слімаковський Олег, Волошин Оксана, Малетич Надія. Національні засоби фізичного виховання та їх оздоровче значення серед студентської молоді…….36

Федоряка Андрей, Бачинская Наталия. Современные и традиционные оздоровительные системы……39

Хоружий Олександр, Петрова Надія, Хоружий Ігор. Нетрадиційні засоби фізичного виховання…….45

III. Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного виховання студентів

Брагин Ярослав, Коноваленко Оксана, Баканова Александра. Контроль физического состояния студентов……...47

Войнов Владимир. Эффективность соревновательно-игрового метода в повышении уровня физической подготовленности студентов на занятиях по физическому воспитанию…….48
Галан Ярослав. Спортивне орієнтування як засіб підвищення рівня фізичного та психологічного розвитку школярів і студентів Буковини……..50

Кузнецов Владимир, Шляхов Юрий. Динамика показателей физической подготовленности и успеваемости студенток ДНУ……...53

Марзаганов Харитон. Вплив фізичної підготовки на підвищення продуктивності праці працівників нафтогазопромислового комплексу……...55

Науменко Алена. Особенности построения занятий танцевальной аэробикой с девушками 17-20 лет……..60

Петренко Іван, Петренко Володимир. Розвиток фізичних якостей студентів ВНЗ засобами бадмінтону……62

Хасанов Марсель, Матвієнко Михайло. Особливості контролю фізичного стану студентів в процесі умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами……65

IV. Професійно-прикладна фізична підготовка

Алєксєєнко Андрій. Формування психологічної стійкості працівників міліції засобами спеціальної фізичної підготовки…….68
Бакурідзе-Маніна Вікторія, Смирнова Олена, Загінайко Інна. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів……...70

Журавель Олександр. Особливості професійно-прикладної направленості фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України….72

Закорко Іван. Особливості планування і організації навчального процесу з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» у вищих навчальних закладах МВС України……74

Киселевська Світлана, Брінзак Валентина. Можливості підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки у студентів технічних ВНЗ……77

Кузнєцова Аліса, Андріанова Олена. Професійно-прикладна фізична підготовка……...79

Сопин Олег, Сумцов Константин. Влияние занятий борьбой самбо на развитие морально-волевых качеств курсантов……82

V. Мотивація навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності

Бельмега Світлана, Презлята Ганна. Мотиваційно-орієнтаційна спрямованість студентів на професійно-творчу діяльність……..86

Бойко Оксана, Вовк Володимир. Основна мотивація студентів до гармонічного фізичного розвитку……88

Городинський Сергій. Шляхи підвищення мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності……89

Додонова Олена. Ситуативний аналіз – як метод соціологічного дослідження мотивації студентів до занять фізичною культурою……...91

Ігнатова Тетяна. Мотивація навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студентської молоді на заняттях з ритмічної гімнастики…94

Кобзар Анатолій. Шляхи формування мотивації студентів до систематичних занять з фізичного виховання……..96

Лопатюк Олена, Промоскаль Людмила. Вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення…….98

Матвієнко Михайло. Деякі аспекти дослідження мотивацій до процесу формування умінь та навичок самостійних занять фізичними вправами у студентів педагогічних спеціальностей……100

Матвієнко Михайло. З'ясування ролі мотивів до самостійних занять фізичними вправами в системі мотивацій студентів до фізкультурної діяльності…….103

VI. Фізичне виховання та здоров'я

Бачинська Наталія, Глоба Тетяна, Головійчук Ірина. Засоби адаптивного фізичного виховання студентів-інвалідів: проблеми та перспективи……106

Бачинська Наталія, Лопуга Ганна. Дослідження психофізіологічного стану та функціональних показників студенток в динаміці овaріально-менструального циклу…….110

Бейгул Игорь, Проненко Виктор. О роли физического воспитания в жизни студенческой молодежи……..116

Вілянський Володимир, Чернігівська Світлана. Особливості фізичного виховання студентів у контексті розв'язання завдання формування діяльної особистості будівничих власного здоров'я……...118

Власов Григорій. Формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів……121

Волошин Олена. Фізичне виховання дітей дошкільного віку……...122

Галіздра Аліна. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічне явище...125

Гацко Олена. Вплив оздоровчо-тренувальних занять на фізичну працездатність студенток спеціального навчального відділення з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом……..126

Гладощук Олександр, Тонконог Віктор. Психологічне навантаження та його вплив на здоров'я студентської молоді……128

Гришнякова Катерина, Хоружий Олександр, Хоружий Ігор. Гімнастика як основа здорового способу життя……131

Доценко Олена. Корекція рухових якостей та функціонального стану студенток спеціальної медичної групи засобами фізичного виховання……133

Дубонос Оксана, Корж Диана, Коваль Татьяна. Физическая культура и здоровье……140

Дядюра Виктор, Макарова Юлия. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни……142
Зеленюк Оксана, Косік Наталія, Іванько Валентина, Портна Ірина. Концепція формування кардіопротективного способу життя в процесі фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення…….144

Зеленюк Оксана, Тюркіна Людмила. Організаційно-методичне забезпечення практичних занять з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні……...146
Кіприч Сергій, Хіміч Анатолій. Зміст здорового способу життя як цінності в сучасному суспільстві……..148

Кобозєв Микола, Азаренков Віктор, Кондратенко Юрій. Оптимізація оздоровлення та реабілітації молоді, яка навчається……...150
Ковтун Вікторія, Співак Марина. Система оцінювання з дисципліни «Фізичне виховання» як фактор сприяння здоров'ю студентів……..153

Кононенко Микола, Кононенко Ганна, Товстоп'ятко Федір. Організація оздоровчих занять для студентів з обмеженими фізичними можливостями

……...155

Корягін Віктор, Блавт Оксана, Цьовх Лариса. Заняття плаванням, як засіб корекційно-реабілітаційної роботи із студентами, хворими на дитячий церебральний параліч, які займаються у спеціальних медичних групах ВНЗ..

……...158

Крапівіна Катерина, Мусієнко Олена, Лідовська Тетяна, Козак Ірина. Зміни адаптаційного резерву організму під впливом максимального фізичного навантаження…….160

Анастасія Кузнєцова, Валерій Кузнєцов. Фізичне виховання та здоров'я..

……...162

Лисицкая Наталья, Бондарчук Ирина, Отставнов Павел, Неведомский Сергей. Комплексное использование средств физической культуры на занятиях со студентами специальных медицинских групп…….164
Мартиненко Поліна, Головчанська Катерина, Пугачьова Ірина. Фізичне виховання і спорт як життєво необхідна потреба студентської молоді…….167
Михайлюк Алексей, Баев Александр, Кудинов Николай. Физическое воспитание и здоровье……169
Могилко Сергей, Головач Наталия, Николенко Людмила. Проблемы физического развития и здоровья студентов на первом году обучения в ВУЗе……..170

Мороз Юрій. Оздоровчі тенденції в розвитку людської особистості……...172
Наконечна Любов, Курко Ярослав. Здоровий спосіб життя і фізична культура студентів ТНТУ……...175

Орлова Ольга, Орлова Анастасия. Здоровье человека и физическое воспитание……177

Орлова Ольга, Орлова Анастасия, Крюков Юрий, Тяжина Анжела. Оздоровительные технологии в физическом воспитании……...179
Остапова Олена, Остапов Адріан. Активізація спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу……..182

Подригало Леонид, Пашкевич Святослава, Городыский Николай, Галашко Николай, Галашко Максим. Оценка риска у студентов в зависимости от уровня физической активности……...185

Покотило Любов, Горєв Юрій. Показники фізичної активності та зацікавленості фізичним вихованням студентської молоді……187

Присяжнюк Станіслав. Характеристика впливу регіонів попереднього проживання на динаміку показників біологічного віку студенток……190

Римар Микола, М'якота Олександр. Здоров'я студента як національна культурна цінність у освітньому євроінтеграційному просторі…….193

Роміх Тамара, Гаврилова Віра. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп «А» в режимі трудового дня……196

Рудніченко Микола . Вплив рухової активності на здоров'я людини……198

Сидорко Ирина, Довбыш Виктор, Козеев Иван. Комплексное использование фитболов и музыки на занятиях ЛФК в ВУЗах……200

Соколова Ольга, Маликов Николай. Особенности динамики физического здоровья студентов 18-20 лет в процессе систематических занятий степ-аэробикой…….203

Тонконог Віктор, Гладощук Олександр, Бейгул Ігор. Психолого-педагогічні проблеми мотивації до здорового способу життя…….205

Чабан Інна, Васильченко Сергій, Гаврилко Ірина. Оздоровчо-прикладне фізичне виховання студентів спеціального медичного відділення……208

VII. Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність

Бакурідзе-Маніна Вікторія, Шевченко Ірина. Показники фізичної роботоздатності сучасної молоді……...210

Белых Сергей, Рыбковсий Анатолий, Белогурова Людмила. Двигательная активность и физическое воспитание студентов…….212

Бойко Оксана. Порушення опорно-рухового апарату та шляхи попередження у молоді студентського віку…….214

Войнов Володимир. Физическая культура и спорт как фактор повышения умственной работоспособности студентов……...216

Грибан Григорий, Опанасюк Федір, Скорий Остап, Ткаченко Павло, Власенко Тетяна, Плотіцин Костянтин. Активізація розумової працездатності студентів засобами фізичного виховання……...218

Грибан Григорій, Скорий Остап, Ткаченко Павло, Сметанникова Тетяна, Москаленко Олександр, Пилипчук Павло. Вплив занять фізичними вправами і спортом на швидкість протікання розумових процесів

……...221

Гусєв Тарас, Дяченко Анжела, Зіва Віталій. Розвиток загальних та спеціальних здібностей студентів-медиків……...224

Кірсанова Анжеліка, Хоружий Олександр, Хоружий Ігор. Взаємозв'язок фізичної і розумової діяльності людини……...226

Сокол Ольга, Яцунский Александр, Богуш Владимир, Гетманцев Сергей, Резниченко Оксана. Двигательная активность на уроках физического воспитания…….228

Рябова Анна, Левадный Александр. Влияние двигательной активности на умтсвенную и физическую трудоспособность…….230

Соломенный Федор, Федорец Оксана. Влияние физических нагрузок на умственную работоспособность студентов……..232

Чернявський Юрій. Вплив рухової активності при формуванні цінності здоров'я у фізичному вихованні студентів різних етнічних груп……..233

VIII. Підготовка спортсменів-студентів

Галій Сергій. Пауерліфтинг – студентський вид спорту……...236

Кувалдина Ольга, Портах Владимир, Фарионов Владимир. Особенности обучения двигательным качествам……238

Кульчицький Зіновій, Казмірчук Ігор. Показники сили рук у спортсменів-гирьовиків за різних типів погоди…….240

Кузьменко Александр. Сравнительная характеристика показателей физического развития студентов-баскетболистов разной квалификации….242

Ляпин Валентин, Андреева Виктория, Хатипов Михаил. Особенности развития иммунных и метаболических нарушений у студентов-спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, и их коррекция антиоксидантами ……...244

Надозірний Ярослав, Луців Василь, Курко Ярослав. Плавання – ефективний засіб підвищення метеорезистентності людини…….246

Соломенный Фёдор, Пугачёва Ирина, Соломенная Зоя, Тарасенко Екатерина. Влияние индивидуально-психологических качеств футболистов на уровень их технической и физической подготовленности…….248

Федчишин Ольга, Курко Ярослав. Особливості фізичної підготовленості плавців на етапах річного макроциклу…….250

Хижняк Владислав, Алешин Евгений. Психологические аспекты в восточных видах единоборств на начальном этапе тренировочного процесса

……...252

Хрипач Артем. Особливості навчання ходам фігур на початковому етапі навчанням шахам……254

Щобак Олександр, Заячук Ілля. Оцінка рівня тренованості спортсменів за даними інтервалокардіографії……256

IX. Використання тренажерів, комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання та спортивного тренування

Захватова Татьяна, Танянский Станислав, Губарь Антон, Баканова Александра, Близнюк Светлана. Повышение качества физического воспитания в высшей школе на основе методов системного анализа……...258

Станішевська Жанна, Латенко Світлана. Використання тренажерів для відновлення рухів після інсульту мозку……261

Станішевська Жанна, Латенко Світлана. Рухова реабілітація хворих після ендопротезування кульшового суглоба……263

Коваль Тетяна, Корж Діана. Використання тренажерів на заняттях оздоровчої аеробіки у процесі фізичного виховання та спортивного тренування……266

Михалюк Евгений, Ткалич Игорь. Применение современных телеметрических анализаторов пульса с целью улучшения планирования тренировочного занятия……..267

Павлун Тетяна, Любимов Володимир, Зайцев Ігор. Використання тренажерів, комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання……270

Шкадар Тетяна. Застосування допоміжного обладнання та інвентарю у навчанні та тренуванні юних баскетболістів……272

X. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я студентів

Бугуйчук Віталій, Макєшина Юлія. Фізична культура і спорт як спосіб формування світогляду гармонійно розвинутої особистості……..275

Гайдук Іван , Кравченко Олег, Хаджинов Валерій, Чекмарьова Наталія. Використання допінгу в сучасних силових видах спорту……...277

Горшанкова Тамара, Медяник Александр. Методическая разработка основ раздельного питания……...280

Индиченко Лариса, Коваленко Евгения. Краткий анализ составляющих темперамента у студенток ДНУ разных специальностей, спортсменок и группы ОФП……282

Кириленко Людмила, Лупало Олена. Інформаційно-методична підтримка самоосвіти вчителів з питань зміцнення здоров'я засобами фізичної культури ……...285

Котова Олена. Музично-ритмічна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання……...288

Крайня Наталя. Соціальне замовлення фізичного виховання в сучасних умовах……..290

Кузьменко Олексій. Фізична культура як важливий напрям гуманітарного розвитку людини…….292

Марчик Валентина, Андріанов Вадим, Андріанов Тарас. Значення самостійних занять фізичними вправами в сучасних умовах навчання……295

Матусевич Андрій, Кандипа Павло, Лавренюк Сергій, Коваленко Сергій, Щериця Віктор. Підвищення інтересів студентів до фізичного виховання в процесі навчання у ВНЗ……296

Микитин Любов. Стиль харчування, як фактор погіршення стану здоров'я учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону……298

Плошинська Анжела. Взаємозв'язок життєвої антиципації з фізкультурно-спортивною активністю особистості…….299

Погонцева Оксана, Кальонова Ірина. Аналіз впливу культури козацької доби на становлення національної системи оздоровлення в Україні……..302

Рыбковский Анатолий, Белых Сергей, Чамата Ольга. Особенности методики начального обучения студентов двигательным действиям……...304

Саричев Володимир. Фізична культура і спорт у системі виховання студентської молоді…….306

Твеліна Аліса. Теорія використання засобів фітнесу у формуванні спеціальних навичок у майбутнього вчителя фізичної культури……...310

Тимошкіна Наталія. Місце самопідготовки студентів у фізичному вихованні…….313

Тихонова Світлана, Харіна Діна. Туризм, як засіб підвищення рівня здоров'я студентів вищих навчальних закладів……...315

Товстоплет Ольга. Вопросы методологии психоэмоциональной адаптации студентов к учебному процесу……...317

Хатіпов Михайло, Усова Олена, Демерков Степан. Методи формування групової згуртованості школярів у спортивних іграх…….319

Чуднова Тетяна. Вплив фізкультурно-спортивної діяльності на формування системи ціннісних орієнтацій особистості……323

Яблонська Алла. Історичні аспекти розвитку плавання в Україні……..326

XI. Перспективи фізичного виховання та спорту у ВНЗ

Алоян К., Титаренко І. Вплив лікувальної фізичної культури на кардіо-респіраторну систему і функціональні можливості опорно-рухового апарату дітей молодшого шкільного віку зі сколіотичною хворобою…….329

Антонюк О. Інформаціойно-динамічні технології у моніторингу, корекції та відновленні функціонального стану студентів-спортсменів……..330

Бекмурзина Н., Дорош В., Подервинскас И. Психологическая компетентность специалистов в области фызической культуры и спорта…333

Белявский В., Тимофеев С. Спортивно-озлоровительный лагерь, как средство реабилитации и форма активных занятий физической культурой и спортом студентов и сотрудников ДНУ им.О. Гончара……..336

Босенко А., Петровський Є., Дишель Г., Лешкова М., Черенков М. Динаміка частоти серцевих скорочень спортсменок-футболісток при тестуванні з реверсом……..339

Бочков Ю. Основні методики навчання й тренування студентів у спортивних іграх……..343

Жеребцов Ю., Дулєвич А., Кравченко Л., Забіяко Ю. Пропозиції щодо модернізації процесу фізичного виховання студентів з метою посилення його виховної функції…….346

Латышев С., Алешин Е., Гаврилин В., Ушаков А. Коррекция методики подготовки борцов вольного стиля в связи с изменениями правил соревнований……...350
Латышев Н., Латышев С. Разработка контрольно-тренажерных устройств для подготовки борцов вольного стиля……353
Лопуга Г. Фізичне виховання студенток на основі використання аеробіки

……...355

Матюшенко Н., Грабар И. Вегетативно-сосудистая дистония……358

Мусієнко О., Крапівіна К., Лисак Н., Савка І. Вплив фізичного навантаження на антиоксидантний статус та перекисне окиснення ліпідів у тренованих і нетренованих осіб…….359
Плошинська А., Черевко С. Сучасна державна політика у галузі розвитку фізичної культури……361

Раевский Р., Канишевский С., Халайджи С. Оптимальная структура информационного обеспечения процесса физичекого воспитания в ВУЗе (по данным опроса студентов)……..364

Рясса С. Сучасні запити і вимоги до особистості випускника-майбутнього тренера з обраного виду спорту…….367
Сіренко Р., Коковіадопуло В., Цибульський М. Підготовка гравців та критерії вибору ігрового амплуа у студентському футболі……370
Скабицький М., Гладощук О. Розвиток силових видів спорту у м. Дніпродзержинську та Дніпродзержинському державному технічному університеті……..372
Татарченко Л., Долгун О. Проблеми фізичного виховання студентів ДНУ

……...375

Хаджинов В., Махинько Н., Ставринов Н. Изменения в правилах соревнований греко-римской борьбы и их влияние на методику подготовки спортсменов высших разрядов……...378

Хаджинов В., Чекмарева Н., Гайдук И. Контроль мышечно-суставной чувствительности и отбор в секции борьбы…….382

Чепіль М., Поясик О. Розвиток пауерліфтингу на Україні……...384

Черепахин Г., Харлампов Г. «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих»…….387

I. Методика та планування процесу фізичного виховання в умовах кредитно-модульної організації навчання

СУЩНОСТЬ БОЛОНСКОГО ПРОЦЕССА ПРИ СДАЧЕ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Надежда Абалмасова

Донецкий национальный университет экономики и торговли имени М.Туган-Барановского

Постановка проблемы. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса принадлежит физическому воспитанию.

Целью физического воспитания в ВУЗах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов [1].

Полученные результаты исследования. Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью ВУЗа совместно с кафедрой физического воспитания на весь учебный год и доводятся до сведения студентов.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

• систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

• повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

• выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;

• регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

• активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в ВУЗе;

• проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Конечно, с вышеизложенным сложно не согласится, однако, с более детальным изучением обязанностей студента возникает вопрос: где же участие болонского процесса при сдаче зачетов?

В современных условиях проявляется тенденция ухудшения физической подготовки студентов и здоровья в целом, что требует дифференцированного подхода к сдаче нормативов по дисциплине «Физическое воспитание» [2]. Предлагается увеличить перечень возможных упражнений и нормативов, после чего предоставить выбор студентам определенного количества непосредственно для сдачи зачета. Это не исключает выполнение всех нормативов в течении учебного процесса, а предоставляет возможность студенту выбрать те упражнения, которые характеризуются лучшими результатами, что даст возможность внедрить индивидуальный подход к принятию зачета и получить положительный бал.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Для осуществления принятия дифференцированного зачета необходимо разработать перечень дополнительных нормативов с учетом имеющихся категорий, утвердить ректором ВУЗа и заведующим кафедрой физического воспитания, а также предоставлять выбор студентам определенного количества нормативов, выносящихся на зачет перед началом каждого учебного семестра.

Список использованной литературы:

1.Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. Книга о здоровом образе жизни. - СПб., 1997.

2. Методические рекомендации для студентов и преподавателей. “Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов” / Донецкий государственный университет экономики и торговли имени М.Туган-Барановского. Кафедра физического воспитания, 2004.

УПРАВЛІННЯ НАВЧАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Георгій Венглярський

Київський національний лінгвістичний університет

Постановка проблеми. Згідно з вимогами програми фізичного виховання є обов'язковим набуття необхідного рівня фізкультурної освіти, без якої неможливе повноцінне здійснення життєдіяльності людини.

З цією метою у вищих навчальних закладах активно запроваджується кредитно-модульна система організації навчального процесу та модульно-рейтингова система контролю фізичного стану та фізичної підготовленості студентів.

Метою впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу є підвищення якості занять з фізичного виховання, пропаганда дозвілля студентів.

Особливість модульно-рейтингової технології полягає в перенесенні центру ваги у навчальному процесі на самостійну роботу, введенні рейтингової оцінки, яка забезпечує постійний контроль студентів. Педагог реалізує консультативну, контрольну, комунікативну, виховну функції, а також функцію управління навчальними діями. Студент виконує в суб'єктно-суб'єктній взаємодії функцію управління навчальними діями (у вигляді самоконтролю) і комунікативну (спілкування і співпраці).

Сутність технологій вимагає обов'язкового дотримання у навчальному процесі паритетних суб'єктно-суб'єктних взаємовідносин між педагогом і тим, хто навчається. У культурі модульно-рейтингової технології є всі компоненти (функціональні види діяльності), що містяться в запропонованій моделі структури педагогічної технології.

Після вирішення завдання засвоєння модулів необхідно об'єктивно оцінити знання та вміння студентів. Для цього застосовується рейтингова система оцінювання знань [1, 2].

Отримані результати дослідження. Загальний підхід до розроблення рейтингових систем оцінки знань і умінь студентів повинен бути таким:

- виділення основних і додаткових видів навчальної діяльності студентів, які оцінюються за рейтинговою системою;
- визначення форм рейтингового контролю;
- визначення термінів проведення контрольних занять;
- методика визначення загальної суми рейтингових балів.

Рекомендований підхід до оцінки знань студентів дозволяє розвивати зацікавленість студентів, застосовувати педагогічні методи, форми і засоби активізації їх пізнавальної діяльності.

Бали, набрані за модулі, є складовою частиною рейтингу. Крім того, у викладача повинен бути свій заохочувальний фонд для нагородження за додаткові показники навчальної роботи. Цей фонд може складати 10-20% від початкової вартості модуля.

Переваги модульно-рейтингової організації навчально-виховного процесу:

- наближення змісту навчання до цілі підготовки фізично здорових і підготовлених фахівців, зумовлене модульною побудовою навчальних планів, збільшенням кількості витриманих у дусі суб'єктивно-діяльнісного підходу завдань з контролю за засвоєнням змістовних модулів;
- стимулювання тих, хто навчається, до змагання у навчальній діяльності, порівняння її з діяльністю оточуючих, внесення необхідних корективів;
- поява у організаторів навчально-виховного процесу та викладачів можливості оцінки по інтегральних рейтингах ставлення студентів до процесу навчання на будь-якому етапі навчально-виховного процесу.

Висока ефективність модульного навчання пояснюється стимуляцією активності, відповідальності, зацікавленості у засвоєнні дисципліни „Фізичне виховання".

Впровадження і вміле застосування модульно-рейтингової технології навчання є важливим напрямком удосконалення навчальної та методичної роботи викладачів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Модульно-рейтингова педагогічна технологія забезпечує інтенсифікацію навчально-пізнавальної діяльності студентів, підвищує об'єктивність контролю, надає логічну завершеність навчання на кожному етапі вивчення дисципліни.

2. Модульна технологія фізичного виховання у ВНЗ підвищує ефективність педагогічного процесу, сприяє зростанню фізичної підготовленості, глибини знань про особисте здоров'я, цінності фізичної культури.

Висока ефективність модульного навчання пояснюється стимуляцією активності, відповідальності, зацікавленості у засвоєнні дисципліни „Фізичне виховання".

3. Спираючись на базові принципи Болонської декларації, одним із основних факторів успішної модернізації системи підготовки фізкультурного профілю є якість результатів діяльності навчального закладу. Серед основних компонентів, що гарантують якість навчання, слід відзначити актуальність змісту навчального матеріалу, методичне супроводження (наявність навчальних матеріалів), технічне оснащення навчального процесу, підтримка стійкої мотивації до процесу навчання, професійний рівень викладача [1, 3].

Список використаних джерел:

1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч. посібник / О.Д.Дубогай, В.І.Завацький, Ю.О.Короп. — Луцьк: Настир'я, 1995. — 220 с.

2. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Т.Ю.Круцевич. — К: Олімпійська література, 1999. — 230 с.

3. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич — К.: Олімпійська література, 2003. — Т.1. — 422 с.

ШЛЯХИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА УСПІШНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Георгій Венглярський
Київський національний лінгвістичний університет

Постановка проблеми. Існуюча система викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах не завжди досить ефективна, тому керуючись Положенням про кредитно-модульну організацію навчального процесу і тим, що серед фахівців, зокрема в галузі фізичної культури, немає одностайної думки щодо розуміння сутності модульно-рейтингової системи навчання, нами було вирішено провести педагогічний експеримент, який виявив би усі «плюси» та «мінуси» запропонованої системи навчання [1, 2].

Отримані результати дослідження. В останні роки на кафедрі проводилась науково-дослідна робота за темою «Удосконалення комплексу вимог державних тестів та нормативів фізичної підготовленості студентів гуманітарних ВНЗ». У ході цієї роботи були проведені тестування рівня фізичної підготовленості студентів I та II курсів із наступним аналізом отриманих результатів, аналіз динаміки показників рівня фізичної підготовленості студентів за період чотирьох навчальних семестрів, а також аналіз рівня розвитку рухових якостей студентів, яки вступили на I курс протягом останніх трьох років.

По завершенню цієї роботи були зроблені наступні висновки:

1. Рівень фізичного розвитку дівчат по закінченні середніх навчальних закладів значно відрізняється від фізичного розвитку у юнаків.
2. Треба визначити, що найбільш відстаючими руховими якостями у дівчат є швидкісно-силові (біг 100 метрів та стрибки у довжину) і витривалість.
3. У юнаків недостатньо розвинутими якостями є гнучкість (46% негативних оцінок) та швидкісно-силові якості (41% незадовільних оцінок).
4. Найбільш значна негативна динаміка розвитку фізичних якостей відмічається у дівчат.

Виходячи з цих висновків ми переглянули нормативні вимоги та на базі отриманих результатів внесли певні корективи в оціночні таблиці, а також внесли зміни до навчальних програм.

Але у подальшому, у процесі занять та виконання контрольних тестів, було виявлено, що, не дивлячись на всі ці зміни, рівень рухових якостей студентів великих змін не зазнав.

Цей факт можна пояснити тим, що досягнення конкретних результатів у навчанні в цілому та у фізичній культурі зокрема значно залежить від бажання кожної окремої особистості самовдосконалюватись.

Мотиваційна готовність є стрижнем усього. Поза мотивом неможлива жодна діяльність, у тому числі виховна й освітня. Все це може забезпечити вищеназвана модульно-рейтингова система навчання [3].

Тому, на першому етапі роботи, нам було цікаво визначити ефективність цієї системи навчання за відношенням до системи занять попередніх років. Для порівняльного аналізу були використані дані, які отримані при виконанні НДР «Удосконалення комплексу вимог державних тестів та нормативів фізичної підготовленості студентів гуманітарних ВНЗ», а також матеріалів отриманих під час виконання НДР «Обґрунтування структури та змісту кредитно-модульної системи організації навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів університетів гуманітарного профілю».

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Можна з впевненістю стверджувати, що в результаті переходу до модульно-рейтингової системи підвищується не тільки мотивація до виконання тестових завдань, але і відношення до фізичного виховання в цілому. Студенти починають більше цікавитися методами фізичного виховання, свідомо визначають яким чином покращити власні фізичні якості. Це в свою чергу, підвищує рівень знань з теорії фізичного виховання, виховує бажання займатися фізичними вправами в повсякденному житті, вести здоровий спосіб життя, сприяє формування всебічно розвиненої особистості. Знаючи рівень розвитку різних якостей, студент більш спрямовано формує максимальний розвиток своїх фізичних, розумових та психофізичних здібностей, свідомо розвиваючи недостатні якості.
2. Модульно-рейтингова педагогічна технологія забезпечує інтенсифікацію навчально-пізнавальної діяльності студентів, підвищує об'єктивність контролю, надає логічну завершеність навчання на кожному етапі вивчення дисципліни.
3. Модульна технологія фізичного виховання у ВНЗ підвищує ефективність педагогічного процесу, сприяє зростанню фізичної підготовленості, глибини знань про особисте здоров'я, цінності фізичної культури.

Ефективність модульного навчання пояснюється стимуляцією активності, відповідальності, зацікавленості у засвоєнні дисципліни «Фізичне виховання».

Впровадження і вміле застосування модульно-рейтингової технології навчання є важливим напрямком у вдосконаленні навчальної та методичної роботи викладачів.

Список використаних джерел:

1. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: вид. друге, стереотипне / С.М. Канішевський. — К.: ІЗМН, 1999. — 270 с.

2. Присяжнюк С.Л., Краснов В.П., Третьяков М.О. Фізичне виховання: навч. пос. / С.Присяжнюк, В.П.Краснов, М.О.Третьяков [та ін.]. — К: Центр учбової літератури, 2007. — 192 с.
3. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич — К.: Олімпійська література, 2003. — Т.1. — 422 с.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ФОРМАТІ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ

Оксана Зеленюк, Ганна Бикова

Київський університет імені Бориса Грінченка,
Київський національний університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. Процес інтеграції вищої школи України супроводжується трансформацією пострадянської системи освіти до вимог Болонської декларації з врахуванням національних традицій нашого народу.

У цьому контексті науково-педагогічні працівники кафедр фізичного виховання активно долучаються до практичного створення структурно-методичного дизайну викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на засадах нової парадигми освіти, концептуальні постулати якої полягають в утвердженні людини як найвищої соціальної цінності, гармонії стосунків людини і навколишнього середовища, забезпеченні пріоритетності загальнолюдських цінностей, у найповнішому розкритті здібностей і задоволенні різноманітних освітніх потреб особистості [1, 2].

Метою дослідження є розробка критеріїв оцінювання якості викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за кредитно-модульною системою.

Отримані результати дослідження. Теоретичне узагальнення матеріалів літератури та власний педагогічний досвід дозволили розробити науково-методичне обґрунтування критеріїв оцінювання якості викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання», ідеологічним підґрунтям яких було концептуальне положення про залежність стану здоров’я людини від фізично активного способу життя без шкідливих звичок (здоров’язберігаюча поведінка).

Практичне втілення методологічної концепції формування такої поведінки засобами фізичної культури і спорту здійснювалося за кредитно-модульною системою шляхом оцінювання (у балах) ступеня оволодіння студентом знаннями, уміннями і навичками, що об’єктивно віддзеркалюють

засвоєння програмних вимог, а отже і якість викладання цієї навчальної дисципліни:

- знання теоретичного курсу (інформаційно-мотиваційне обґрунтування корисності занять фізичними вправами тощо);
- вміння оцінювати рівень індивідуального здоров'я та наявність факторів ризику виникнення соматичних захворювань;
- оволодіння методикою оцінювання динаміки розвитку основних рухових якостей;
- педагогічні навички та власний досвід оволодіння методикою навчання та виконання фізичних вправ.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за кредитно-модульною системою є об'єктивною формою оцінювання зусиль студента щодо вільного і свідомого обрання ним здорового способу життя та прийняття власної відповідальності за реалізацію цього вибору.
2. Представлені критерії об'єктивного оцінювання якості навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» дозволяють підвищити його ефективність та відповідність сучасним вимогам університетської освіти.

Список використаних джерел:

1. Раєвський Р.Т., Канішевський С.М., Лапко В.Г. Фізичне виховання студентської молоді України у контексті Болоньского процесу // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації. Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. – К., НаУКМА, 2007. – С.44-49.

2. Зеленюк О.В., Кравченко Л.С., Макареня В.В., Бикова А.В. Парадигма модернізації викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання»: вимога часу // Вопросы физической и духовной культуры, спорта и рекреации: Сб. науч. тр. Т. 3: Перспективы развития физической культуры, спорта и туризма: Материалы 5-й науч.-практ. конф. научных, научно-педагогических работников, студентов, аспирантов и специалистов, - Симферополь, –2007. – С. 42-44.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ

Доріка Ковальчук

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Вища освіта в України – це достатньо сформована система, яка повною мірою відповідає структурі освіти розвинутих країн світу. Функціонує відпрацьована ступенева система вищої освіти, яка враховує світові тенденції та національні особливості і традиції вищої освіти України. Переважна більшість університетів України використовують рейтингового-модульну систему оцінювання успішності студентів, яка є основою для впровадження кредитно-модульної системи [3]. Однак трансформація змісту освіти не може обминути проблему навчальних програм. Це в повній мірі торкається і програм з фізичного виховання. Велика роль у комплексній системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню [1, 2].

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел дозволив виділити основні дослідницькі проблеми в системі фізичного виховання молоді, в зв'язку з переходом до кредитно-модульної системи навчання. Аналіз стану проблеми дозволив констатувати, що мета освіти в галузі фізичного виховання не може бути досягнута без корінної зміни відношення до всієї системи фізичного виховання студентів. При цьому нова система уявлень про зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах має припускати зміщення акценту з фізичної підготовленості у бік її інтелектуалізації, підвищення рівня освіченості студентів, і має заключатися не в процедурі рухового «натаскування», а представляти собою процес, що спрямований на підвищення освітнього рівня студента з фізичної культури.

Нами проведено опитування викладачів та студентів вищого навчального закладу. Встановлено, що тільки 48% студентів повною мірою задоволені організацією фізичного виховання у вищому навчальному закладі, 32% студентів не повною мірою задоволені заняттями, що є великим резервом в удосконалюванні організації фізичного виховання. Крім того, частина студентів (17%) негативно ставляться до тих занять, що організовані кафедрою фізичного виховання. Організація занять по фізичному вихованню відбивається і на інтересі студентів до цих занять, так 39% студентів не знаходять реалізації своїх оздоровчих, соціально-психологічних інтересів на заняттях, що є підставою для розробки більш ефективної системи фізичного виховання.

Респондентам було запропоновано оцінити зміст програм з фізичного виховання під кутом їх впливу на здоров’я, та на формування у студентів здорового способу життя. Аналіз відповідей показав, що більшість

викладачів оцінюють їх як посередні. Респонденти вважають за необхідне залучити до процесу оцінювання, розповсюдження та вибору програм безпосередніх споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг – студентів, викладачів. Це дає змогу підвищити результативність та ефективність освітнього процесу, широко запроваджувати інновації та нові освітні технології.

Результати дослідження, що характеризують думку викладачів і студентів щодо причин низької ефективності організації процесу фізичного виховання, представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Причини низької ефективності організації процесу фізичного виховання студентів

Можливі варіанти відповідей	***Результати, %***	
	викладачі	*студенти*
Недоліки матеріально-технічної бази	56,1	7,5
Недостатня кількість занять	24,9	3,0
Неефективність використання занять з фізичного виховання через наповнення їх невластивим змістом	2,3	20,2
Недостатність охоплення студентів позаакадемічними формами фізичного виховання	5,4	7,3
Недостатність висококваліфікованих кадрів	2,7	21,3
Недоліки в системі підготовки спеціалістів	0,0	7,4
Недостатність нормативно-правового забезпечення	4,1	3,0
Спроби вирішити проблему шляхом застосування тільки екстенсивних технологій	0,0	13,9
Недостатня увага до формування інтелекктуального компоненту фізичної культури	4,5	16,4

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Опитування викладачів та студентів вищого навчального закладу виявило надзвичайну зацікавленість респондентів, які були залучені до опитування, що свідчить про актуальність і доцільність вивчення громадської думки щодо процесів модернізації вищої освіти в Україні та її вплив на здоров’я студентів. Однак різниця в уявленнях викладачів і студентів несприятливо впливає на організацію процесу фізичного виховання. Опитування відкрило

перспективу отримати цілісну картину бачення процесів модернізації в освітній галузі, надало змогу структурувати проблеми за їх нагальністю і розробляти варіанти розв'язання та пропозиції з метою успішної реалізації освітньої здоров'язберігаючої стратегії.

Список використаних джерел:

1. Архипов О.А. Особливості впровадження модульного-рейтингової системи у фізичне виховання студентства // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004 – с.5- 7.
2. Батрак О., Брасклавская Э., Чамато О. Внедрение кредитно-модульной системы в учебный процесс по дисциплине «Физическое воспитание» // Олімпийский спорт і спорт для всіх: IX Між нар. Наук. конгрес: Науч довідей – К.: Олімпійська літ., 2005 – с. 83.
3. Данилевич М.В. Особливості навчання студентів у ВНЗ фізкультурного профілю в контексті болонських перетворень / М.В. Данилевич, М.Я. Ярошик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. Наук. пр. – Харків, 2007. – №5. –с.10-12.

КРЕДИТНО-МОДУЛЬНАЯ СИСТЕМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Владимир Кузнецов

Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара

Постановка проблемы. Судьбы образования чаще всего рассматриваются через призму истории становления и развития различного рода учебно-воспитательных учреждений, так одним из последних примеров является Болонская конвенция.

Цель работы – проанализировать состояние дел в организации физвоспитания в ВУЗах.

Задачи:

1. Дать характеристики традиционного подхода к физвоспитанию.
2. Сравнить возможности кредитно-модульной системы с традиционным вариантом организации физвоспитания.

Полученные результаты исследования.

Процесс развития не является однонаправленным, он не представляет собой простое линейное однонаправленное накопление всё новых и новых качеств. Их возникновение зачастую является следствием действия какого-то нового фактора, направленного изменить результаты социальной

деятельности человека. В данном случае его поведение зафиксировано и название ему: «Кредитно-модульная система». Вместе с тем момент начала действия составных частей этой системы и момент их осознания по времени не совпадают. Фактор уже действует, а мы, преподаватели физвоспитания, остаёмся в рамках старых представлений. Продолжая строить свою педагогическую деятельность вокруг практического раздела, как составной части структуры нашей учебной дисциплины «Физическое воспитание», мы, по словам Б. Скиннера, учим так, как нас учили когда-то. Наряду с этим, повсеместно культивируется объяснительно-информационный тип обучения, исключающий обратную связь между преподавателем и студентом и другие конструктивные решения [1]. Проявляется всё более усиливающееся расхождение между целями, которые мы ставим, и теми результатами, которых достигаем на практике. Настало время признать наличие кризиса традиционного хода работы.

Декларирование важности предмета «Физическое воспитание» и состояние дел в реальности снижает веру студента в важность и нужность физвоспитания, как учебной дисциплины. Следствие такого «атеизма» – субъективное деление студентами дисциплин на «нужные» и «ненужные». Не зря результаты закрытого анкетирования показывают, что студенты среди жизненно важных мероприятий физическому воспитанию, занятиям физическими упражнениями определяют с 8 по 18 место!

Такая ситуация, когда форма оторвалась от содержания образовательного процесса, сложилась в связи с тем, что многие десятилетия методическая и – преподавательская деятельность в физическом воспитании была на втором плане. Её результаты не приводили к получению ни ученых степеней, ни ученых званий. Образовательная направленность с её структурными составляющими: теоретическим, методическим и практическим разделами, – до последнего времени не была предметом исследований.

В данном случае налицо уменьшенная или вообще отсутствующая мотивация для преподавателей. Сегодня обнаруживается острый дефицит идей, касающихся повышения качества образования в физическом воспитании на фоне культурной его составляющей.

Новые идеи генерируются тогда, когда педагог обладает полифакторным уровнем профессионального мастерства, т.е. знанием биологических, практико-методических и психофизиологических составляющих физического воспитания.

В основе любой системы образования изначально лежит принцип самостоятельной деятельности. В связи с этим актуальным является вопрос качественной организации и содержания образовательного процесса по

физвоспитанию для последующей самостоятельной работы студента на фоне текущей отчетности или других форм контроля [4].

Образование по физвоспитанию, будучи одной из сфер культуры, решает задачи подготовки специалистов различных сфер деятельности. Отсюда очевидно, что между качеством образования и профессиональной деятельностью будет существовать определённое соответствие в том случае, если в последней чётко очерчены такие составляющие, как: способ деятельности, технология, система знаний, а также необходимые умения и навыки.

Одновременно возникает вопрос, на что должна ориентироваться образовательная практика по физвоспитанию, чтобы сохранить своё поступательное развитие? Безусловно, на перспективные задачи, стоящие перед обществом. С другой стороны – на обеспечение нормального развития студента, обладающего соответствующими знаниями теории, методики и практики физвоспитания и в полной мере участвующего в процессе социализации. Социализацию преподавателя и студента можно представить как процесс развития и анализа своих родовых качеств, благодаря которым они овладевают своей социальной сущностью. Личность, или душа, и определяют собой то образование, с которым мы связываем родовые качества человека. Она должна быть целью всего процесса социализации. В личности фиксируется состояние социума, его бедность и богатство, духовность и опустошённость [6, 7].

О какой социализации и гуманизации может идти речь, если в ВУЗах повсеместно уменьшается количество часов для такой учебной дисциплины как физическое воспитание, тем самым еще более увеличивается дефицит целенаправленной двигательной активности для подрастающего поколения Украины. Определяя полифакторно уровень здоровья студентов, а также данные аэробной производительности, приходится констатировать, что за многолетнюю работу не были встречены студенты-неспортсмены с I - III классом трудоспособности, которым соответствовали бы такие градации здоровья, как «отличное здоровье», «очень хорошее здоровье», «хорошее здоровье». Наряду с этим происходит постоянно увеличение количества студентов секции реабилитации. Более того, при таком отношении к учебной дисциплине «Физическое воспитание» именно этот контингент будет составлять основное ядро студенчества, так как уже сейчас среднюю школу заканчивают без явных отклонений в состоянии здоровья только 5 - 8% выпускников [2].

Результат социализации решающим образом зависит от того, как своевременно педагог и студент с его помощью анализируют достигнутый уровень подготовки, а также осуществляется рефлексия, которая по своей сущности представляет собой процесс получения знания о своих знаниях, о самом себе. Существующая же практика физического воспитания развитие

рефлексии не предусматривает вообще, т. к. затрагивает только физическую компоненту студента за счет сдачи контрольных упражнений и государственных тестов по физической подготовленности [5].

Сегодня важно понять, что в физическом воспитании имеет место разрыв между образованностью и обученностью. Во-первых, были неправильно расставлены приоритеты для самих понятий. Мы всегда имеем дело с обучением и воспитанием, которые на самом деле являются составляющими образовательного процесса. Во-вторых, данная форма определила абсолютно урезанный вариант образовательной направленности физического воспитания.

Требование времени заставляет нас знать в совершенстве биологическую, педагогическую и психофизиологическую суть физвоспитания. Все вышеизложенное должно быть представлено в новой технологии деятельности преподавателя и студента по принципу прямой и обратной связи (преподаватель ↔ студент).

Таким образом, как указывают психолого-социологические исследования, нарушение старой структуры, связанное с любым новшеством, воспринимается с крайним трудом, а порой вообще дискредитируется. Трудности при этом оказываются тем больше, чем ниже уровень общей культуры и профессионализма, исходя из триединства биологической, педагогической и психофизиологической сущности физического воспитания.

Введение новой технологии образовательного процесса в физвоспитании, как для преподавателей, так и для студентов, должно сопровождаться переходом от цели образования и обучения в виде системы знаний – умений – навыков в их классическом понимании к личностным характеристикам специалиста, которые также выступают в роли непосредственных показателей профессиональной готовности, «вбирающей» в себя всего человека, в том числе образ жизни, уровень здоровья, физических кондиций, развитие позитивной мотивационной сферы.

В данном случае в творческое единство преподавателя и студента активно включается нравственное направление образования, и в учебном процессе постепенно уменьшается доля принуждения к деятельности и увеличивается доля доверия, за которым начинается личная ответственность студента за конкретное поведение.

Деятельность студента в режиме учебных занятий, консультаций и самостоятельной работы при неотвратимо объективном контроле результатов побуждает к дисциплинированному поведению и безусловной ответственности. Анализ результатов будет свидетельствовать о положительных или отрицательных изменениях в состоянии здоровья, или образовательном опыте [3].

Смысл консультаций – не столько диагнозирование причин затруднений, сколько в определении представлений студента о своём будущем, исходя из его медико-биологических, практико-методических, психофизиологических знаний, умений и навыков, помочь ему выработать свою собственную программу дальнейшей деятельности, в том числе и образовательную. Этот вариант взаимосвязи консультации и самостоятельного выполнения выработанной разнонаправленной индивидуальной программы можно сравнить с процессом становления организма, когда по мере его развития, появления всё новых и новых функций возникают в нём всё новые механизмы саморегуляции, самоконтроля и самоуправления.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Структура, форма и содержание кредитно-модульной системы в физвоспитании студентов предъявляют современные требования к профессиональному мастерству преподавателей.

2. Образовательно-воспитательная направленности – главный смысл педагогической деятельности на современном этапе.

Список использованной литературы:

1. Кузнєцов В.Д., Петров Г.С. Причинно-наслідковий підхід до структури кредитно-модульної системи в фізичному вихованні студентської молоді на сучасному етапі. Збірник матеріалів І Міжнародної науково-практичної конференції "Роль фізичної культури як вагомого фактора покращання стану здоров'я населення і модифікації стилю життя", м. Івано-Франківськ, 2006, № 4, 79 с.
2. Литвинов В.Н. Аэробная продуктивность, физическая подготовленность, биологический и функциональный возраст индивидуума как показатель уровня его здоровья. Збірник матеріалів Міжнародного наукового симпозіуму "Фізична підготовленість та здоров'я населення", Одеса, 1998. – 107 с.
3. Носков В.Н. О формировании физического воспитания в системе образования Украины. Збірник матеріалів Міжнародного наукового симпозіуму "Фізична підготовленість та здоров'я населення", Одеса, 1998. – 39 с.
4. Свиридов А.П. Основы статистической теории обучения и контроля знаний. М., 1981. – 21 с.
5. Платонов К.К. О системе психологии. М., 1972. – 180 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946. – 536 с.
7. Шатуновский В.Л., Шатуновская В.А. Метод направляемого и контролируемого самообучения. Научные труды «Проблемы интенсификации учебной деятельности студентов». М., 1982; № 1; 41-47 с.

МОТИВАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ У СТУДЕНТІВ-ФІЛОЛОГІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Олександр Сухарев

Київський національний лінгвістичний університет

Постановка проблеми. Практичний досвід роботи в рамках експериментального п'ятирічного впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу дозволило виявити певну специфіку мотиваційних уподобань студентів при заняттях фізичною культурою і спортом.

Отримані результати дослідження. Сподівання на зміни по покращенню мотивації студентства та залучення їх до більш високого рівня рухової активності в режимі навчання та відпочинку ґрунтувалися на підставі застосування змагального компоненту рейтингового оцінювання динаміки показників індивідуальних рівнів рухових якостей та успішність оволодіння протягом семестру вимог програмного матеріалу дисципліни «Фізичне виховання».

Проте, проведене в 2008 – 2009 навчальному році анкетування (380 осіб) та аналіз результатів тестування фізичних якостей студентів в рамках підсумкової модульної контрольної роботи за останні п'ять років дають підставу стверджувати, що ця система спрацьовує не повністю. В розроблену анкету було включено від 3 до 5 варіантів відповідей на кожне з 15 запитань, а також була надана можливість іншої індивідуальної відповіді. Всі питання розподілялися на два умовні блоки – зовнішній і внутрішній. По першому блоку відповідей було виявлено вхідний рівень фізичної підготовленості студентів та їх суб'єктивне відчуття стану свого здоров'я і фізичної працездатності. По другому блоку відповідей виявили ставлення до дисципліни «Фізичне виховання» та підходи до його якісного оцінювання.

Аналіз анкетування дозволив нам зробити наступні висновки:
- Змагальний фактор при складанні тестів в рамках модульної контрольної роботи діє переважно лише на першому курсі, де студенти, дійсно, змагаються за свої оцінки. На другому курсі цей фактор вже не спрацьовує, або діє лише частково. Причина цього полягає в досягненні студентством певного рівня успішності за результатами, принаймі, двох заліково-іспитових сесій і небажанні переважної більшості виборювати більш високі бали, ніж у попередньому семестрі. Високий рівень мотивації до здобуття більш вагомих результатів тестів залишається тільки у «відмінників» і «хорошистів». Тому частина студентів під час тестування не бажає викладатися на всі 100% – і в результаті у них не спостерігається позитивна динаміка розвитку рухових якостей.

Друга причина низького мотиваційного рівня фізичних якостей полягає в незадовільному розвитку фізичних якостей, з якими абітурієнти вступили до університету на перший курс. Змагатися за результат можна спираючись на закладену з дитинства певну базу фізичних якостей. В умовах, коли студентство, з різних причин фізично не підготовлено, рейтингове оцінювання не є ефективним, а в психологічному аспекті приводить до того, що побоювання отримати незадовільний результат, а в наслідок не отримати залік, в подальшому викликає відмову в багатьох випадках надалі займатися фізичною культурою.

Третя причина полягає в недосконалій (принаймі для кафедри фізичного виховання) уніфікованій формі кредитно-модульної системи в університеті. Для отримання позитивної оцінки для будь-якої практичної дисципліни потрібно набрати 20 балів за модуль. Людина з середнім рівнем фізичного розвитку складає тестування фізичних якостей, наприклад на оцінку «добре» це 16 балів, при цьому вихід на ці заняття, коли відбувається прийом контрольних нормативів (4 пари за семестр) дають 4 бали – в результаті бажанні 20 балів – залік. А до відвідування всіх занять у семестрі стимули відсутні.

Окреме питання – теоретична підготовка. Навчальним планом не передбачено проведення лекційного курсу. Але за даними анкетування переважна більшість студентів (78%) позитивно ставиться до проведення лекцій з дисципліни «Фізичне виховання». Поки що залишається за рахунок зниження моторної щільності уроку пояснювати про фізичні вправи, для чого вони виконуються і які зміни відбуваються в організмі людини під впливом заняття.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Для формування високого рівня мотивації до занять фізичним вихованням у студентів потребує акцентованого перегляду змісту на власно практичні заняття, а не на її оцінювання.

2. Необхідно передбачити хоча б мінімум по 8 лекційних годин на навчальним рік по основних аспектах курсу «Фізичне виховання».

3. Стійка потреба в необхідності регулярних занять фізичними вправами повинна формуватися у молодих людей не на 1 – 2 курсах навчання в університету, а практично з моменту народження. Необхідно постійно приділяти увагу збереженню та покращенню мотиваційного рівня до ведення здорового способу життя та удосконалення всебічного фізичного розвитку особистості.

Список використаних джерел:

1. Вовк В.М. О подходе к оценке физической подготовленности ученической молодежи в аспекте этапности развития физических качеств //Збірник наук. праць «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». – Харків, 2002. – № 16. с.77-86.

2. Леко Б. Державні тести у фізичній підготовці і у чому суть проблеми? //Збірник наук. праць «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». – Харків-Львів, 2003. – № 17. с.91-101.

3. Козарецький В., Мельникович Б. Психолого-педагогічні основи розвитку мотивації студентів до занять фізичними вправами і спортом.// фізична культура і спорт та здоров'я нації. Збірник. Наук. праць. Випуск 5. – Вінниця, 2004. – с. 359-362.

ЯКІСТЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Віктор Ушаков, Ганна Суханова

Мелітопольський державний педагогічний університет ім.Б.Хмельницького

Постановка проблеми. Поліпшення якості освіти та рівний доступ до неї є одним з головних завдань сучасної державної політики в галузі освіти, національним пріоритетом і передумовою національної безпеки держави, умовою реалізації прав громадян на освіту [1].

Україна чітко визначила орієнтир на входження в освітній і науковий простір Європи. європейська орієнтація педагогічної освіти відбивається в сучасних документах розвитку цієї важливої галузі вищої освіти, яка нині перебуває в стані глибинних змін і трансформації. Одним із стрижневих концептуальних положень, закладених в основу цих порівняльно-педагогічних досліджень, ідея про те, що ефективність функціонування національної системи професійної підготовки вчителів залежить від найповнішого врахування загальних тенденцій розвитку теорії і практики педагогічної освіти та збереження культурно – національних традицій в галузі професійної підготовки вчителів.

Сутність нового соціокультурного явища формування загальноєвропейського простору в освіті – доходимо висновку: еволюції соціокультурного феномена професійної підготовки вчителів традиційно незмінно виступають ядром, для життя і збагачення якого необхідна система підживлення через нововведення, впровадження кращих здобутків європейського досвіду педагогічної освіти.

Отримані результати дослідження. Якість освіти – це багатовимірне методологічне поняття, яке різнобічно віддзеркалює суспільне життя – соціальні, економічні, політичні, педагогічні, та інші життєво значущі для розвитку людини сторони життя. Як системний об'єкт її характеризують якість мети, якість педагогічного процесу і якість результату. Національною доктриною розвитку освіти й чинною законодавчою базою визначено якість освіти, а державними стандартами освіти – якість навчальних результатів. Якість педагогічного процесу ще залишається предметом обговорення і дискусій, полем для наукових досліджень і практичної апробації. У широкому сенсі якість освіти розумують як збалансовану відповідність процесу, результату і самої освітньої системи меті, потребам і соціальним нормам (стандартам) освіти у вузькому розумінні – перелік вимог до особистості, освітнього середовища й системи освіти, яка реалізує їх на певних етапах навчання людини, якому відповідає певна сукупність показників. Як зазначає більшість дослідників якість освіти – це узагальнений показник розвитку суспільства в певному часовому вимірі, тому його треба розглядати в динаміці тих змін, що характеризують поступ держави в контексті світових тенденцій; вона рухається до консолідації та інтеграції у світове співтовариство чи протестують йому, ставлячи свої інтереси понад усе [2].

Основні принципи реформ полягають у наступному: *по-перше* - підготовка висококваліфікованого фахівця здійснюється як наскрізна, послідовна цілісна система: учень-студент-фахівець (бакалавр, магістр); *по-друге*-реалізація стандартів освіти сучасності в їх змістовому організаційному вираженні здійснюється на таких засадах: **базовий** принцип: самостійність і творча активність того, хто навчає, який навчається і удосконалює свій фаховий, рівень протягом усього життя; **зміст**: тумані стичність, фахова глибина і досконаліть; **метод:** інноваційні технології; *по-третє* - сьогоднішня освіта немислима без інтеграції освітньої діяльності у європейський і світовий інформаційний простір. **Зміст освіти в документах Болонського процесу.**

Пропозиції, які розглянуто і які виконуються в рамках Болонського процесу, зводяться в основному до шести таких – ключових позицій:

1. Введення двоциклового навчання: 1-й – до одержання першого академічного ступеня і 2-й- після його одержання. При цьому тривалість навчання на 1-му циклі має бути не менш 3-х і не більше 4-х років. Навчання впродовж другого циклу може передбачати отримання ступеня магістра (через 1-2 роки навчання після одержання 1-го ступеня) або докторського ступеня (за умови загальної тривалості навчання 7-8 років).

2. Запровадження модульно-кредитної системи. За основу пропонується перший ECTS, зробивши її нагромаджувальною системою, здатною працювати в рамках концепції „ навчання впродовж усього життя".

3. Контроль якості освіти передбачає організацію акредитаційних агентств, незалежних від національних урядів міжнародних організацій.

Оцінка буде ґрунтуватися не на тривалості або змісті навчання, а на тих знаннях, уміннях і навичках, що отримали випускники. Одночасно будуть встановлені стандарти транснаціональної освіти.

4. Розширення мобільності випускників навчальних закладів на ринку праці, а також розширення мобільності викладацького й іншого персоналу для взаємного збагачення європейським досвідом. Передбачається зміна національних законодавчих актів у сфері працевлаштування іноземців.

5. Забезпечення працевлаштування випускників. Орієнтація вищих навчальних закладів на кінцевий результат: знання й уміння випускників повинні бути застосовані і практично використані на користь усієї Європи. Усі академічні ступені й інші кваліфікації мають бути затребуванні європейським ринком праці, а професійне визначення кваліфікації – спрощене. Для забезпечення визначення кваліфікацій планується використання додатка до диплома, який рекомендовано ЮНЕСКО.

6. Забезпечення привабливості європейської системи освіти, залучення в Європу більшої кількості студентів з інших регіонів світу. Вважається, що введення загальноєвропейської системи гарантій якості освіти, кредитної системи, кваліфікацій сприятиме підвищенню процесу до вищої освіти.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

В освітніх реформах провідних країн світу важливе місце має проблема педагогічних кадрів. Підготовка педагогів все більше потребує якості та неперервності педагогічної освіти, посилення професіоналізму, загальної культури викладача та відповідальності за результати своєї праці.

Дефіцит педагогічних кадрів розв’язується не стільки нарощуванням обсягу психолого-педагогічної підготовки, скільки піднесення соціального статусу педагога, престижу викладацької професії, поліпшенням самопочуття педагогічних працівників у суспільстві [3].

Завдяки цим програмам можна аналізувати якісні показники в засвоєнні школярами змісту середньої освіти, виявляти тенденції поступу національної системи освіти у світовому просторі, вживати заходів для підняття рівня освіченості громадян і запобігання негативним явищам в освіті.

Список використаних джерел:

1. Про національну доктрину розвитку освіти: Указ Президента України // Законодавчі акти України з питань освіти: Зб.-К.: Парламент. вид-во, 2004.
2. Селезнёва Н.А. Качество высшего образования как объект системного исследования // Проблемы качества образования: Материалы XI Всерос. науч. – метод. конференции. – Москва; УФА, 2001-С5-28.
3. Субетто А.И. Проблема качества высшего образования в контексте глобальных и национальных проблем общественного развития (философия качества образования). – Спб.; Кострома, 2000.

УКРЕПЛЕНИЕ ГЛУБОКИХ МЫШЦ СПИНЫ НА ЗАНЯТИЯХ С ФИТБОЛАМИ

Виктор Довбыш, Алла Нефедова, Ольга Товстоплет

Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина,

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Постановка проблемы. В последние годы с развитием современного общества усиливается стрессовое воздействие на организм человека, снижается его физическая активность. Современная стратегия оздоровления нации основана на формировании индивидуальной активности и направлена на заботу о здоровье и физическом совершенствовании человека.

Большое внимание во всем мире стало уделяться развитию новых направлений физической активности, что пробудило большой интерес среди студенческой молодежи. Одним из таких направлений является оздоровительная фитбол-аэробика – проведение занятий с использованием эластичного мяча – фитбола (fit — здоровый и ball — мяч), достаточно большого размера. Большие и легкие мячи ярких расцветок создают веселую и эмоциональную атмосферу. Занятия на фитболах помогают развивать и укреплять мышцы спины, пресса, ног и рук, а также формировать правильную осанку и корректировать ее. Кроме этого, отлично тренируется сердце, дыхательная система и вестибулярный аппарат, развивается координация движений. Это направление аэробики уникально тем, что в нем практически отсутствует ударная нагрузка на позвоночник, суставы и связки. Фитбол является превосходным помощником для развития чувства равновесия, включающий в работу мелкие мышцы-стабилизаторы, что значительно повышает эффективность занятий.

Малоподвижный образ жизни способствует возникновению и развитию болей и дискомфорта в спине. При этом кровоснабжение и обеспечение питательными веществами тканей, прилегающих к позвоночнику, телу позвонков и межпозвоночных дисков, почти в 30 раз хуже, чем при рациональном двигательном режиме. Для стабилизации позвоночника в работу включаются мышцы туловища, которые поддерживают скелет в правильном положении, что уменьшает нагрузку на связки, межпозвоночные диски и суставы [2, 3].

Полученные результаты исследования. Желание студенческой молодежи стать сильными и выносливыми часто провоцирует их на

выполнение физических действий, несоизмеримых с возможностями слабого мышечного корсета вокруг позвоночника. Одним из методов профилактики и лечения болей в позвоночнике мышечного происхождения, является растягивание глубоких коротких мышц спины, которые отвечают за сохранение положения позвонков относительно друг друга в любом положении. Этого можно добиться специальными упражнениями [1].

Комплекс упражнений на растягивание глубоких коротких мышц спины, выполняемый 2-3 раза в неделю, поможет восстановить и укрепить мышечный тонус позвоночника.



Струна с опорой ногами. И. п. — упор лежа, живот на мяче, ноги прямые, пальцы ног на полу. Подъем правой руки вверх, левая вдоль туловища, туловище прямое. Задержаться в этом положении на 15-20 секунд. Вернуться в и. п. То же, с другой руки. Выполнить в медленном темпе 4-6 движений каждой пары.



Варианты:

а) И. п. – то же, руки вверх.



б) *Струна*. И. п. – то же. Поднять одновременно правую руку и левую ногу. Рука и нога должны быть абсолютно прямыми и натянутыми, в одной линии с позвоночником. Равновесие сохраняется за счет напряжения всех мышц туловища. Задержаться в этом положении на 15-20 секунд. Вернуться в и. п. Повторить то же с левой рукой и правой ногой. Выполнить в медленном темпе 4-6 подъемов каждой пары, контролируя технику и акцентируя внимание на пояснице. Дыхание равномерное, голова является своего рода продолжением линии спины.





Устойчивое равновесие. И. п. – упор лежа, живот на мяче. Плечи, таз, колени и стопы составляют прямую линию (для фиксированного положения тела необходимо напрячь мышцы спины, пресса и ног). Статически удерживать это положение в течение 10-15 секунд. Затем медленно поднять левую руку в сторону, стараясь при этом удержать устойчивое равновесие. Зафиксировать это положение на 3-6 секунд и поменять руки. Повторить 4-6 раз.



Варианты:

Струна без опоры ногами. И. п. – то же. Медленно поднять руки в стороны. Статически удерживать это положение в течение 15-20 секунд. Медленно вернуться в и.



п. Повторить 4-6 раз.



Вытягивание рук. И. п. – сидя на мяче, руки на бедрах. Шагая вперед, опускаться вниз, округляя спину и укладывая позвонок за позвонком, пока лопатки не лягут на мяч (перевод туловище в «мостик»). Угол между бедром и голенью должен составлять 90 градусов. Вытянуть руки за головой, поднять таз до прямой линии с руками и удерживать это положение в течение 10-15 сек. Затем вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.



Варианты: И. п. – то же, руки в стороны.



Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, можно заключить, что проработка глубоких мышц за счет балансирования на мяче позволит сохранять правильное положение тела долгое время.

Список использованной литературы:

1. Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. — М.: Фізкультура и спорт, 1988. — 142 с.
2. Источник *www.greenmama.ru*.
3. Copyright © "100let" / Евгений Горобченко 2006-2009. http://www.100let.net/.

НАЦІОНАЛЬНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇХ ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Олег Слімаковський, Оксана Волошин, Надія Малетич

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка

Постановка проблеми. За останніми даними статистичних служб у студентів спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості. В той же час, погіршення матеріально-технічної бази навчальних закладів, недосконаліть програм з фізичного виховання та одноманітність занять знижує інтерес студентів до занять фізичними вправами.

Зарадити в даній ситуації допоможе впровадження в процес фізичного виховання студентів засобів народної фізичної культури. До них слід додати всі види рухової активності українців, що історично виникли,

удосконалювалися та передавалися від покоління до покоління з метою адекватного фізіологічного, психологічного, естетичного і морального впливу на природний розвиток людини, її пристосування до умов навколишнього середовища, зміцнення здоров'я, підготовки до трудової діяльності та військової справи, розваги, а також поширені серед народу новостворені та запозичені фізичні вправи, що розвивали і збагачували його культуру.

Отримані результати дослідження. Серед інших видів фізичних вправ значне місце у фізичному вихованні молоді займала боротьба, різні її види. На жаль, на сьогоднішній день народні види боротьби мало поширені серед молоді. Тому метою нашого дослідження є удосконалення процесу фізичного виховання студентів шляхом впровадження у практику фізичного виховання науково-обґрунтованих рекомендацій для покращення методики застосування народних видів боротьби.

В дослідженні вирішувались такі задачі:

1. Узагальнити відомості про функціонування народних видів боротьби у різних сферах життєдіяльності молоді в минулому.

2. Розробити рекомендації для вдосконалення методики застосування народних видів боротьби на заняттях фізичної культури студентів.

Серед молоді популярними були боротьба навкулачки, навхрест, поясна, навколішки, лежача, рукоборство, грудьми, перетяжки, а вершиною бойового мистецтва був бойовий гопак.

В пізніші часи більш поширеними були інші різновиди боротьби. Надзвичайно азартною і популярною серед парубків була поясна боротьба. Суть її полягала ось в чому. Два борці сходилися грудьми, обхопивши однаковим захватом корпус суперника двома руками за пояс (ремінь). Після сигналу до початку поєдинку кожен намагався повалити суперника на землю на лопатки [2].

Схожою до поясної боротьби є боротьба навхрест. Різниця полягає в тому, що, коли у суперників не було поясів, то вони обхоплювали один одного, з'єднавши руки за спиною навхрест. В деяких місцевостях цей різновид боротьби називають в обхват. З метою покласти суперника на лопатки проводилася і боротьба навколішки, під час проведення якої учасникам заборонялося вставати на рівні ноги [1].

Цікавою також є боротьба лежача. Для її проведення два парубки лягали головами один до одного. Кожен з них намагався зловити руку суперника і зайняти місце поряд [2].

Побутувало серед парубків також і рукоборство. Цей вид боротьби був надзвичайно поширеним ще в козацькі часи [3].

На відміну від вищеописаних різновидів боротьби існували ще чисто групові протиборства. Це, перш за все, перетягування линви або жердини, а також, боротьба грудьми.

Таким чином, все вище сказане засвідчує, що народні види боротьби займали чільне місце в життєдіяльності української молоді.

На сьогоднішній день їх можна успішно впровадити і в процес фізичного виховання студентів. Адже, умови проведення навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти є достатніми для їх проведення. Ефективність застосування народних видів боротьби на заняттях фізичної культури студентів пов'язана з тим, що:

- для проведення різновидів боротьби не потрібно багато місця та спеціального обладнання.
- під час вивчення технічних прийомів доцільно застосовувати почерговий спосіб виконання вправи, а під час їх вдосконалення – одночасний спосіб виконання вправи, що сприятиме збільшенню моторної щільності заняття;
- народні види боротьби включають в себе прості рухові дії, що забезпечує надзвичайно низьку імовірність отримання травматизму.
- проведення народних видів боротьби забезпечить значний рівень розвитку сили, спритності, силової витривалості – рухових якостей, на які слід зосереджувати більше уваги у фізичному вихованні студентів.
- під час проведення різновидів боротьби можна диференціювати навантаження студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, що забезпечить індивідуальний підхід до їх розвитку;
- проведення народних видів боротьби сприятиме вихованню вольових якостей, які необхідні студентам в сучасних умовах життєдіяльності.

Для успішного впровадження народних видів боротьби серед студентів, перш за все, слід поширити знання про традиції застосування різновидів боротьби серед української молоді.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, вивчення та науково-обґрунтоване застосування народних видів боротьби у фізичному вихованні студентів урізноманітнить навчально-виховний процес студентів, підвищить ефективність занять, а також, збагатить молодь знаннями про традиції та звичаї українського народу.

Список використаних джерел:

1. Воропай О. Звичаї нашого народу: етнографічний нарис: В 2 томах. – К.: Оберіг, 1991. – 590с.
2. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. –Т.3. – Весняний цикл. – Вінніпег-Торонто: б.в.,1962. – 372с.
3. Приступа Є.,Слімаковський О., Лук’янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. – Дрогобич, 1999. – 449 с.

СОВРЕМЕННЫЕ И ТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

Андрей Федоряка, Наталия Бачинська

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Днепропетровский национальний университет имени Олеся Гончара

Постановка проблемы. Проблема здоровья во все времена и эпохи была чрезвычайно актуальной. Всемирная организация здравоохранения под здоровьем понимает состояние полного физического, психического и социального благополучия человека. Система здравоохранения подходит к здоровью как к состоянию отсутствия болезней. Указанные представления – описательны и не дают конкретных рекомендаций, что нужно делать для обретения здоровья.

В настоящее время государство уделяет большое внимание физическому воспитанию молодежи. На основе Закона Украины «О физической культуре и спорте» действует национальная программа «Физическое воспитание – здоровье нации», которая определила необходимость изменения в подходах общества к обеспечению здоровья человека, как наивысшей гуманистической ценности и приоритетного направления государственной политики.

Проблема физической культуры несет в себе еще и научное значение. Необходимость поиска новых методов коррекционной оздоровительной работы продиктована, также, значительным количеством студентов, направляющихся в специальные медицинские группы по состоянию здоровья [1, 3].

Одним из предлагаемых нами методов оздоровления студентов, где сочетаются упражнения на актуализацию, дифференциацию, коррекцию и управление соматическими и психическими структурами человека, является внедрение элементов йоги.

Полученные результаты исследования. Существует следующее понятие (Р.М. Баевский): здоровье – способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности. В этом определении подчеркиваются три составляющие здоровья: 1) способность адаптироваться, 2) свобода реагирования, 3) сущность человека. Способность адаптироваться, или приспосабливаться, определяется набором приспособительных форм поведения или навыков, свойственных индивидууму, которые получены по наследству или выработаны в процессе жизнедеятельности. Свобода реагирования зависит от внутренних резервов и адекватного восприятия внутренних процессов и внешней среды. Сущность

должна обеспечивать два предыдущих аспекта здоровья. Таким образом, здоровье – это сущностное свойство человека сохранять высокую жизнеспособность и свободу в изменяющихся условиях внешней среды, или, коротко, здоровье – это способность жить свободно. Эта способность зависит от резервов организма, набора приспособительных форм поведения и адекватного восприятия. Очевидно, что человек рождается в лучшем случае без болезней, но всегда без здоровья, с одной стороны; здоровье должно формироваться в процессе всей жизни – с другой. С учетом этого возникает необходимость перехода от охраны здоровья к его формированию или воспитанию [3, 7].

Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья, мы понимаем как оздоровительные системы. Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, у-шу, цигун. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода, примером является холизм [2, 5, 7].

Йога в переводе с санскрита означает союз, соединение, связь, гармония. Единение души человека с абсолютным духом или божеством, индивидуального сознания с космическим разумом. Гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека. Совокупность методов, способствующих созданию единой, цельной личности. Гармония трех начал человека: физического, умственно-эмоционального, или психического, и духовного. Йога ставит своей целью такую гармонию, которая достигается различными направлениями йоги:

1. Крия-йога – морально-этический аспект йоги, который предусматривает внутреннее и внешнее очищение, отказ от плохого и развитие хорошего, воспитание морали, совести и этики в человеке. Дисциплина нравственности.

2. Хатха-йога – ха – солнце (мужское начало), тха – луна (женское начало), динамическое единство этих начал, которое достигается посредством физических упражнений (асана), дыхательной гимнастики (пранаяма), гидропроцедур, очистительных средств, питания и дозированного голодания. Дисциплина тела.

3. Раджа-йога – царственная йога. Дисциплина ума,психики и сознания.

4. Карма-йога – постижение совершенства посредством труда и активных действий, улучшение судьбы (кармы) добросовестным выполнением своей миссии, не требуя награды.

5. Джани-йога – совершенство через знания. Кропотливое изучение всего того, что способствует приобретению мудрости и духовному развитию.

6. Бханти-йога – любовь и преданность высшим идеалам.

7. Лая-йога – космическая йога. Использование ритмов и вибраций космоса.

8. Мантра-йога – использование звуковых вибраций, получаемых путем произнесения различных (строго определенных) гласных, слогов и слов [6, 7].

Ригведа (2,5 тыс. лет до н.э.) понимает йогу как свод законов социальной, нравственной и экологической жизни общества. Патанджали на рубеже новой эры сформулировал восьмиступенчатый путь в йоге:

1. Отказ от плохого и вредного (яма). 2. Принятие хорошего и полезного (нияма). 3. Обретение соответствующей позы (асана). 4. Ограничение жизненной энергии (пранаяма). 5. Контроль над своими чувствами, устранение зависимости от чувств (пратьяхара). 6. Концентрация внимания (дхарана). 7. Созерцание проблемы или медитация (дхьяна). 8. Самореализация. Состояние полного вникания в сущность проблемы, ее разрешение, слияние с Абсолютом, состояние транса (самадхи).

В воспитании здоровья это означает: откажись от плохого и вредного, прими хорошее и полезное, научись принимать соответствующую устойчивую позу, бережно используй жизненную энергию, обрети независимость от своих чувств, при этом ты сможешь сконцентрировать внимание на актуальной проблеме, вникнуть в ее сущность и посредством слияния с Абсолютом выработать новую адаптивную форму поведения, разрешающую проблему. Решение проблемы сопровождается состоянием самадхи, или нирваны, характеристиками которой являются приятные ощущения с оттенком спокойствия и умиротворения, чувство единства с окружением, непередаваемость ощущений, изменение пространственно-временных соотношений, парадоксальность (принятие вещей, кажущихся необычными обыденному сознанию), обострившееся восприятие реальности и смысла происходящего.

Восточные оздоровительные системы построены на основе даосизма. Чжудизи в III в. до н.э. так определял дао: «...Встречаюсь с ним и не нижу лица его, следую за ним – не вижу спины его. Вот вещь, в хаосе возникшая,

прежде Неба и Земли родившаяся. Повсюду действует и не имеет преград. Я не знаю ее имени. Обозначая иероглифом, назову ее дао, произвольно давая ей имя, назову Великое. Великое – оно в бесконечном движении». Согласно традиции, существует пять путей к совершенству: йога, монаха, мага. агни-йога, воина [3, 4, 7].

У-шу – воинское искусство, соответствует пути воина. Существуют внешние и внутренние школы у-шу.

Внешние школы – атакующее силовое воздействие, результат мускульной силы рук, ног и тела, скорости удара и длины маха.

Внутренние школы – плавные, медленные движения, эффект за счет искусства расслабления и концентрации. Искусство управления «внутренней энергией тела» развивается с помощью психофизической тренировки и заключается в создании особого психофизического состояния, при котором человек активизирует и мобилизует скрытые возможности организма.

Путь воина предусматривает три ускорителя (набор физических упражнений, дыхательная гимнастика, укрощение стихий, или природных элементов) и три этапа познания («сила», «связь», «гармония» – каждый этап предполагает отказ от достижений предыдущего этапа).

У-шу – сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, элементов акупрессуры, психофизического тренинга, изобразительного искусства, философской системы и определенных взглядов на жизнь.

В частности, один из патриархов у-шу – Цзяо Юаль, живший в IX в. завещал: постоянно занимайся, используй боевое искусство только для самозащиты, уважай наставника, не обижай слабого, не демонстрируй необдуманно технику, кроме тех случаев, когда это необходимо для спасения низшего, не используй знания и технику для выяснения отношений, не пей вина и не ешь мяса, обучай только достойных, остерегайся духа соперничества.

Основной задачей тех, кто следовал экспериментальному даосизму, являлось достижение личного бессмертия. Этому служит внешняя и внутренняя алхимия. Внешняя алхимия направлена на производство священной киновари (философского камня), или эликсира бессмертия, который может способствовать бессмертию, власти над людьми, лечению заболеваний и превращению элементов.

Внутренняя алхимия предусматривает выработку внутренней киновари – нейдань. Мастерская – все тело человека. Она состоит из трех котлов (дань-тянь), трех обогревателей – хранилищ исходных компонентов и каналов, по

которым перемещаются исходные компоненты и промежуточные продукты. Работа в мастерской обеспечивается произвольными действиями владельца, которые сводятся к трем этапам: превращения духа в ци, превращения ци в жизненность, возврат жизненности пустоте. По нашим представлениям. Дух (Шэнь) – это доступная для использования организмом информация, Ци – управляющие организмом сигналы, жизненность – целенаправленная деятельность, зависящая от доступной информации и управляющих сигналов.

Возврат жизненности пустоте означает процесс расширения информационного потока с окружающим миром, т.е. с Абсолютом, что увеличивает доступную информацию. Нейдань является эквивалентом решения актуальной проблемы или выработки недостающей организму адаптивной программы. Таким образом, актуальная проблема разрешается за счет циклического процесса увеличения доступной информации, а цигун означает управление этим процессом [3, 5].

Видно, что традиционные оздоровительные системы объединяет общий принцип: существующие у человека внутренние, даже неосознанные, проблемы разрешаются путем строго определенных действии, направленных на увеличение доступной информации.

Определяющим свойством живых организмов является их постоянное самовоспроизведение – движение из прошлого в будущее в соответствии с информационным полем или планом, который создается при участии информационных полей окружающего мира. Для реализации этого плана организму необходим определенный набор функций. Эти функции связаны с телесными структурами и навыками, отражающими прошлое. Утрата способности воспроизводиться означает переход в ситуацию «не жилец». Человек умирает не от болезней, а заболевает потому, что «должен умереть». Ситуации «не жилец» предшествуют характерные переживания (ощущение напряжения, трудно поддающееся словесному описанию, тягостные переживания и чувство безысходности), которые являются признаками стресса и соответствуют «синдрому хронической усталости».

Человек обладает по крайней мере тремя сферами мышления:

1. Подсознание – автономное управление по выработанным ранее программам (растительный ум, инстинкты, привычки). Оно связано с прошлым и обслуживает потребности сохранения (компоненты, необходимые для жизни, и безопасность), работает «на себя».

2. Сверхсознание – выработка новых форм поведения (интуиция, космический разум). Связано с будущим, обслуживает потребности роста

(самоуважение и уважение другими, самоактуализация), работает «на других». На уровне сверхсознания формируется абсолютное знание.

3. Сознание – постановка проблемы, контроль ее решения, связь между людьми и поколениями с помощью речи (рассуждающий и нерассуждающий интеллекты). Является контрольным органом, обслуживает социальную потребность в привязанности и дружбе, подсознание или сверхсознание в зависимости от ситуации. На уровне сознания формируется относительное знание .

Относительное знание неприменимо к сверхсознанию, поэтому процессы, происходящие на его уровне, оказываются непонятными сознанию. Отсюда соблазн решения проблем путем формирования произвольных образов будущего благополучия, которые оказываются психологическим наркотиком. В то же время развитое сверхсознание выступает необходимым условием человеческой способности создавать и сохранять информационное поле будущего. Отсюда очевидно, что инструментом для энергоинформационного программирования здоровья служит личность с развитым сверхсознанием [2, 5, 6].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, для формирования здоровья необходимы:

1. Развитие способности к восприятию внутренних процессов и внешней среды. 2. Передача программы здоровья. 3. Воспитание способности к созданию собственного информационного поля здоровья. 4. Обеспечение условий для эффективного воспроизведения организма в соответствии с новым планом. 5. Предупреждение формирования ситуации «не жилец» путем контроля стресса и его устранения.

На наш взгляд, данную систему можно рекомендовать, как эффективное средство психофизической рекреации и оздоровления студентов, а также как систему гармоничного развития личности.

В перспективе планируется терапевтическое обучение и психофизическая тренировка студентов основными средствами воспитания, способности к созданию собственного информационного поля здоровья.

Список использованной литературы:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М.Амосов. — М.: «Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2002. — 590 с.
2. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта / У.Джеймс. – Репринт. изд. – М.: Наука, 1993. – 431. – с.3-11.

3. Лоуэн А. Физические основы динамики характера. – М., 1998.
4. Макарчук Н.Е., Калуев А.В. Обоняние и поведение / Н.Е.Макарчук, А.В. Калуев. – Киев: КСФ, 2000. – 134 с.
5. Райх В. Психология масс и фашизм / В.Райх. – Спб.; М.: Университет. кн., 1997. – 379 с.
6. Сафронов А.Г. Религиозные психопрактики в истории культуры / А.Г. Сафронов; монограф. – Х. ХГАК, 2004. – 304 с.
7. Сафронов А.Г. Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика / А.Г. Сафронов; монография. – Х.С.А.М., 2005. – 250 с.

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олександр Хоружий, Надія Петрова, Ігор Хоружий

Донецький національний університет економіки і торгівлі

імені Михайла Туган-Барановського

Постановка проблеми. Проблеми підвищення працездатності та профілактики перевтомлення як однієї з форм предпатологічного стану у XXI столітті набуває нові та несподівані аспекти у зв'язку зі змінами характеру людської праці, зменшенням частини фізичної праці і зменшенням частини операторської діяльності в умовах псіхоемоціональних навантажень. Необхідність надійного захисту організму від несприятливих наслідків стресових ситуацій, потребує активного застосування методів та способів підвищення працездатності і приймання препаратів, які поширюють межі адаптації та резистентності організму до впливу екстремальних факторів [1, 2].

Отримані результати дослідження. З метою рішення проблеми підвищення працездатності і профілактики перевтомлення для різних професій розроблені методики проведення виробничої та психологічної гімнастики, ритмостимуляції, аутогенного тренування, самомасажу, аромотерапії, гідропатії (души, ванни), термотерапії (лазні руські, східні та сауни) тощо.

Медитація. Багато лікарів кажуть про значення медитації для укріплення здоров'я. Вона веде до покращення уваги, спостережливості, внутрішнього почуття радості, спокою й гармонії. Для посилення ефекту від медитації рекомендується додержуватися вегетаріанської дієти. В організмі тих, що медитують, відбуваються певні фізіологічні зміни, які покращують функції усіх органів і систем. Сотні спостережень кажуть про підвищення інтенсивності обміну речовин. Біологічний вік людей, які регулярно займаються медитацією, може бути на 5-10 років менше ніж дійсний [3].

Загартування холодом. При проведенні холодової процедури загартовування роздратовуються терморецептори шкіри, від яких по чутливим нервовим волокнам миттєво посилаються відповідні сигнали у ЦНС. У відповідь виникають команди, які діють на два різноманітні механізми: поляопродукцію й тепловідчуття. Починаються декілька рефлекторних фаз реакції організму. У першій фазі відбувається звуження кров'яних судин шкіри, підвищується вироблення тепла в організмі. Ця фаза – захисна. Друга фаза характеризується розширенням судин. Третя фаза – звуження артерій при розширенні капілярів у венах. Це свідчить про надмірну остуду організму. При загартуванні треба вміло дозувати холодні навантаження, поступово нарощувати інтенсивність їх впливу.

Лазня – ефективний засіб боротьби з стомленням після важкої розумової і фізичної праці покращення самопочуття і фізичного розвитку, підвищення працездатності, профілактики захворювань. Лазні поділяються на: сухо повітряні, парові, водяні.

Ванни. Для адаптації до фізичних навантажень застосовують ванну з прісною водою, прохолодну, холодну, гарячу ванни. Для заспокійливої дії на ЦНС, поліпшення обміну речовин і прискорення відновних процесів: ароматичну, вібраційну, кисневу, перлинну, сірководневу та інші ванни.

Души – ефективний засіб водолікування. Діючий фактор душів – температурне і механічне подразнення. Зранку, після зарядки, приймають короткочасні (30-60с) холодні й гарячі душі, які діють збуджуючи, освіжаючи. Після тренування, ввечері перед сном застосовують теплі душі, які заспокоюють.

Нетрадиційні види гімнастики: ритмічна (аеробіка), атлетична (бодібілдинг) гімнастика, їх сполучення (шейпінг), стретчінг, ушу, хатха-йога, дихальна гімнастика.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Використання вправ нетрадиційних видів гімнастики на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ надає заняттям нове емоційне забарвлення, сприяє їх пожвавленню, підвищіть інтерес студентів до занять, надасть певні знання і уміння у використанні цих засобів самостійно. Нетрадиційні види гімнастики повинні лише доповнювати програмні.

Список використаних джерел:

1. Смолевський В.М., Івилев Б.К. Нетрадиційні види гімнастики. – М.: Освіта, 1992.
2. Даймонд М., Шнелл Д. Образ життя XXI віку. – С.-Петербург, 1998.
3. Мирзоєв О.М. пристосування відновлюваних засобів у спорті. Серія «Наука-спорту». – Моска, 2000.

ІІІ. Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного виховання студентів

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Ярослав Брагин, Оксана Коноваленко, Александра Баканова

Харьковский национальный университет радиоэлектроники,

Харьковский национальный аэрокосмический университет им. Н.Е. Жуковского

Постановка проблемы. Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности научных работников и спортивных педагогов. Оно помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявляет уровни развития кондиционных и координационных способностей, позволяет оценивать качество технической и тактической подготовленности [1, 2].

Полученные результаты исследования. На основе результатов тестирования можно: сравнивать подготовленность как отдельных учащихся так и целых групп, проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях; осуществлять в значительной степени объективный контроль за обучением (тренировкой) студентов и спортсменов, выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм их организации занятий; обосновывать нормы (по полу, по возрасту) физической подготовленности студентов.

Контроль за физической подготовленностью студентов выступает как оперативное управление, которое обеспечивает функционирование системы в соответствии с намеченными планами. Оно заключается в периодическом и непрерывном сравнении полученных результатов с намеченными планами и последующей коррекцией процесса подготовки, и самих планов. Система контроля служит для получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания.

Сроки тестирования согласуются со студенческой учебной программой, которая предусматривает обязательное двухразовое тестирование физической подготовленности учащихся. Первое целесообразно проводить в конце первого месяца учебного года (студенты имеют возможность вработаться в учебный процесс), второе – в последний месяц перед началом экзаменационной сессии.

Знание годичных изменений в развитии двигательных способностей студентов позволяет преподавателю соответствующие корректировки в процессе физического воспитания на следующий учебный год.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Педагогический контроль обусловлен содержанием учебно-воспитательного процесса, правильная организация которого предполагает постоянный обмен информацией между преподавателем и студентом о реальных результатах их совместного труда [1, 3]. Такой контроль дает возможность своевременного получения объективной и достаточно полной информации о степени овладения техникой изучаемого двигательного действия и об уровне развития двигательных качеств на каждом этапе обучения.

Список используемых источников:

1. Захватова Т.Е., Танянский С.Ф. Оценка уровня физической подготовленности студентов технических специальностей // Материалы международной конференции «Наука и образование». – г. Прага: 2008. – С. 76 -79.
2. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Владимир Войнов
Черкасский государственный технологический университет

Постановка проблемы. В настоящее время имеется много справедливых замечаний по поводу низкого уровня физической подготовленности выпускников ВУЗов страны. Причинами такого положения называется и малое количество часов, отведенное физическому воспитанию, и недостаточная спортивная база, и слабое финансирование, и ряд других факторов, которые государство в данный момент устранить не может.

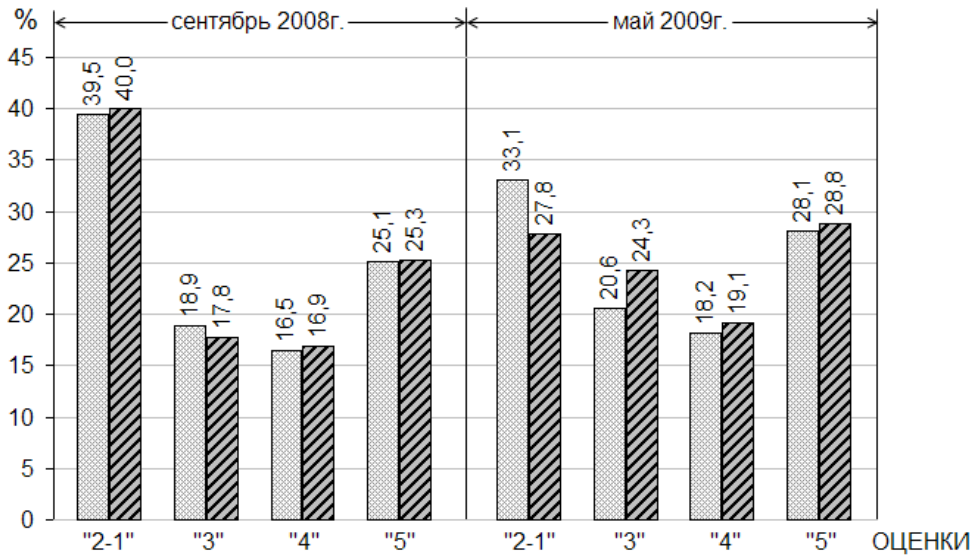
Все возрастающие требования к молодым специалистам ставят перед преподавателями кафедр задачи повышения эффективности физического воспитания. Поэтому необходимо совершенствовать методы преподавания, искать новые формы и средства, более эффективно обеспечивающие физическую готовность студенческой молодежи как к спортивной деятельности, так и к высокопредводительному труду [2, 3].

Полученные результаты исследования. На протяжении 2008-2009 учебного года нами опробирован соревновательно-игровой метод организации занятий со студентами 1-го курса строительного факультета, отнесенных к основной группе.

Изучалась эффективность применения соревновательно-игрового метода в развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости у студентов на занятиях по физическому воспитанию. Занятия проводились два раза в неделю по 2 часа.

В педагогическом эксперементе приняли участие две мужские группы студентов (экспериментальная и контрольная) по 30 человек в каждой, в возрасте 18-19 лет. Исходный и конечный уровень физической подготовленности определялся по среднему проценту результатов, показанных в восьми тестах и нормативах оценки физической подготовленности студентов. А именно: бег на 100 и 3000 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на перекладине, подъем в положении сидя за 1 мин., прыжок в длину с места, челночный бег 4×9 м, наклон туловища вперед из положения сидя. Тестирование проводилось строго по условиям выполнения государственных тестов и нормативов оценки физической подготовленности населения Украины.

Результаты полученных данных представлены на рис. 1.



“2-1” – ниже среднего, низкий; “3” – средний;
“4” – выше среднего; “5” – высокий.

- контрольная группа;
- экспериментальная группа.

Рис. 1. Результаты оценки уровня физической подготовленности студентов до и после педагогического эксперимента

На развитие физических качеств, как в экспериментальной группе, так и в контрольной отводилось 50% от времени основной части занятия. Выбор средств и методов осуществлялся с учетом раздела рабочей программы и конкретных задач занятия.

Однако, в экспериментальной группе, для развития физических качеств, наряду с методами строго регламентированного упражнения, в основном использовался соревновательно-игровой метод и его варианты.

На основании даннях тестирования определился уровень физической подготовленности студентов. Выявлено, что 39,5% студентов контрольной и 40,0% экспериментальной группы имели нижесреднего и низкий уровень до педагогического эксперимента и 33,1% и 27,8% соответственно после; 18,9% и 17,8% средний до и 20,6% и 24,3% после; 16,5% и 16,9% выше среднего до и 18,2% и 19,1% после; 25,1% и 25,3% высокий до и 28,2% и 28,8% после.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Анализ полученных результатов дает нам основание сделать вывод об эффективности разработанной нами методики развития физических качеств соревновательно-игровым методом. Речь идет о проведении каждого занятия на протяжении всего учебного года, которое с первой и до последней минуты насыщено целым комплексом соревновательно-игровых заданий и соревнований [1, 4].

Список использованной литературы:

1. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волин. ДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Гуменный В.С., Лошицкая Т.И. Комплексный контроль физической подготовленности студентов политехнических вузов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2003. - №4. – с. 97.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ, 1996. – 31 с.
4. Салук І. Фізична підготовленість студентів-першокурсників технічного ВНЗ // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць у галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. Т. 3. Випуск 8. – с. 330–333.

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ БУКОВИНИ

Ярослав Галан

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. На сьогоднішній день немає такого виду спорту, який би давав стільки багато будь-якій людині: бути здоровим, можливість пізнавати світ, спілкуватися із природою й приємними людьми, розвиватися духовно, інтелектуально й фізично, перебувати в азарті змагань. І все це в будь-

який час року, бігом, на лижах, на велосипедах, на інвалідних візках. І не важливо, скільки тобі років – 10, 30 або 68 – у кожного є вибір дистанції по складності, щоб змагатися з рівними собі по силі, віку й рівню підготовки. Все це – спортивне орієнтування.

Так сталося, що ми живемо в епоху науково-технічного прогресу, при всіх позитивних моментах, нажаль, виникає найменша кількість негативних явищ. Однією з найважливіших проблем є недостатня рухова активність, або гіподинамія – це добре помітно на підвищенні захворюваності серед дітей та знижені рівня фізичного розвитку [2].

У наш час понад 50 % учнів середніх навчальних закладів мають хронічні захворювання, а в вищих навчальних закладах цей показник більше 70 %. Таке положення справ вимагає термінових та рішучих дій з боку держави, для того щоб ці діти в майбутньому стали повноцінними членами суспільства.

Для вирішення даної проблеми проводяться безліч заходів, таких як: різноманітні змагання, спортивні свята, масові ігри, тощо. Досить сприятливий ефект дають змагання серед шкіл та вищих навчальних закладів з різноманітних видів спорту.

В цьому плані спортивне орієнтування, як найкраще підходить в плані масового залучення молоді як шкільного, так і студентського віку. Спортивне орієнтування потребує від спортсмена гармонійного поєднання фізичних якостей і інтелектуально-психологічних можливостей, здібностей до оперативного мислення в умовах великих навантажень і спортивної боротьби [1].

Отримані результати дослідження. Так сталося, що Чернівецька область володіє унікальними для України природними ландшафтними зонами, дуже привабливими для розвитку спортивного орієнтування, що послужило доброю базою для розвитку цього виду спорту на Буковині.

Спортивне орієнтування є одним з найбільш специфічних видів спорту, у якому поєднуються високі фізичні й розумові навантаження на фоні значних вольових й емоційних зусиль, спрямованих на самостійне подолання дистанції за допомогою карти і компасу. Не дивлячись на всю специфіку і технічну складність спортивного орієнтування, воно в той же час є надзвичайно простим і доступним для людей любого віку і статі [3].

Одним з вирішальних факторів успіху за відносно рівних умов фізичної та техніко-тактичної підготовленості є психологічна готовність орієнтувальника до змагань. Звідси виникає необхідність, крім фізичної та технічної підготовленості, залучення такого процесу як психологічна підготовка спортсмена.

Спортивне орієнтування один з тих видів спорту, в якому вміння володіти своїми емоціями і станами дуже сильно впливає на результат. Психологічний

стан орієнтувальника на дистанції та перед стартом – багатогранний процес психологічної підготовки [4].

Психологічна підготовка орієнтувальника допомагає створити такий стан, який сприяє з одного боку, найкращому використанню фізичної та технічної підготовленості, а з іншої – дозволяє протидіяти збиваючим факторам як перед стартом, так і під час змагань. Отже, психологічна підготовленість дозволяє орієнтувальнику не реагувати на суперників, не піддаватися спортивному азарту, зберігати силу духу, логічне мислення у будь-яких ситуаціях.

У нашій області проводиться багато змагань обласного, всеукраїнського та міжнародного масштабу. Так, хотілося б відмітити, що на обласних змаганнях серед школярів, що проходили на території Чернівецької області 29.03.2008р. та 27-28.03.2009 р. приймали участь понад 300 дітей різного школьного віку, а на міських змаганнях, зазвичай, приймає участь не менше 100 чоловік, серед яких більше половини – діти шкільного віку та студенти. Таким чином, серед орієнтувальників переважають молоді спортсмени, які потребують кваліфікованої фізичної, технічної та психологічної підготовки. Саме спортсмени молодшої групи легше долають психологічний бар'єр та сприймають змагання як гру, що в меншій мірі впливає на загальний психологічний стан та покращує результат. Тому, поряд з фізичною підготовкою молодих спортсменів потрібно приділяти достатню увагу й психологічному настрою спортсменів на самостійну та відповідальну роботу під час змагань.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Спираючись на ці факти, можна зробити висновок, що спортивне орієнтування є масовим видом спорту, за допомогою якого можна залучити до занять фізичною культурою велику кількість дітей та дорослих, а це, безперечно, матиме позитивний вплив на рівень здоров'я серед населення нашої області.

Перспектива подальших досліджень полягає в тому, щоб більш детально досліджувати вплив спортивного орієнтування на працездатність школярів, студентів та досвідчених спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Агальцев В.Н. Фактори, обуславливающие успешность обучения и их связь с соревновательной результативностю у начинающих орентировщиков. // В.Н. Агальцев // Сборник статей 41 научной конференции. – Омск, 1990.– С.150-154.
2. Слобожанінов А.А. Спортивне орієнтування як засіб підвищення рівня фізичного та психічного розвитку // А.А. Слобожанінов, Я.П. Галан // Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького

національного університету Філософсько-педагогічні науки (13-14 травня 2009 року).–Чернівці: Рута, 2009.– С. 591-592.
3. Костылёв В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. // В. Костылёв – М., 1995. – 112 с.
Ширинян А.А., Иванов А.В. Физическая подготовка ориентировщика. // А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 48 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОК ДНУ

Владимир Кузнецов, Юрий Шляхов

Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара

Постановка проблемы. Актуальность этого направления, отмеченная в соответствующих наблюдениях и исследованиях [1, 2, 3] заключается еще и в объективной комплексной оценке изучаемых составляющих при хорошей организации посещаемости учебных занятии по физическому воспитанию в структуре двухразовых занятий в неделю.

Полученные результаты исследования. Целью данной работы является изучение долгосрочной адаптации студенток при прохождении курса физического воспитания.

Нами решались следующие задачи:

1. Определить традиционный уровень моторной плотности (МП) и показать один из вариантов соотношения различных режимов энергообеспечения по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
2. Изучить долгосрочную динамику физической подготовленности и успеваемости студенток.

Поставленные задачи решились с помощью следующих методов наблюдения и исследования:

1. Педагогические наблюдения и хронометраж занятий.
2. Метод выполнения контрольных нормативов в условиях соревнований, а также определение ЧСС до и после учебных занятий развивающего (УРЗ) и восстановительно-поддерживающего (ВПЗ) характера. УРЗ составили 65,4% и ВПЗ – 34,6% от общего времени занятий.
3. Метод вариационной статистики.

Под наблюдением с I по IV курс находились 181 студентка ДНУ, которые занимались физическими упражнениями только два раза в неделю по расписанию ВУЗа. В результате проведенного хронометража учебных

занятий по случайной выборке была определена МП усредненная, которая составила 75,5%. Посещаемость по годам составила: I курс–88,0%; II курс–84,2%; III курс–81,8%.

В конце каждого учебного года студентки, находившиеся под наблюдением, принимали участие в соревнованиях по троеборью (бег 100 м, бег 2 км, седы на максимальное количество раз). Общая динамика биоэнергетических режимов по годам обучения предоставлена в таблице 1.

Таблица 1

Общая структура и динамика физической работы по ЧСС от общего времени занятий в % %

Уровень ЧСС, уд/мин.	Зоны биоэнергетического обеспечения	I курс	II курс	III курс	IV курс	Сред-ние
110-130±5	Аэробно-восстановительная	29,6%	27,4%	25,4 %	28,1 %	27,8%
135-150±5	Аэробно-тренирующая	43,5%	41,6%	37,5 %	39,2 %	40,6%
155-170±5	Смешанная	23,8%	21,9%	22,5 %	20,8 %	22,4%
180 и более	Анаэробная	3,1%	9,1%	11,9 %	11,6 %	9,2%

Результаты математической обработки педагогических оценок контрольных нормативов по годам обучения среднегрупповые данные следующие:

Бег на 100 м–I курс–«удовлетворительно»; II курс–«удовлетворительно»; III курс–«хорошо».

Бег на 2 км–I курс–«удовлетворительно»; II курс–«удовлетворительно»; III курс–«хорошо».

Седы из положения лежа на спине, руки за головой – I курс – «удовлетворительно»; II курс – «хорошо»; III курс – «отлично».

Динамика снижения количества неудовлетворительных оценок в %% отношении следующая:

Бег на 100 м. – I курс – 42,0%; II курс – 35,4%; III курс – 24,0%.

Бег на 2 км. – I курс – 35,6%; II курс – 30,1%; III курс – 21,8%.

Наряду с этим, схема общегрупповых средних величин по троеборью имеет такую динамику: I курс – «удовлетворительно»; II курс – «удовлетворительно»; III курс – «хорошо».

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, в результате проделанной работы, можно сделать следующие выводы:

1. Определен традиционный вариант динамики различных режимов биоэнергетического обеспечения при выполнении физических нагрузок студентками ВУЗа.
2. Процесс длительной адаптации, как объективная реальность имеет место в практике физического воспитания, на это указывает динамика успеваемости по годам обучения, при качественной организации посещаемости учебных занятий.

Список использованной литературы:

1. Пильненький В. Оцінка адекватності фізичних навантажень у процесі оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006. –149с.
2. Ромик Роман. Фізична підготовленість учнів професійно-технічних навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006. –156с.
3. Канішевський С., Присяжнюк С., Домашенко А., Канішевська Н. Особливості адаптації молоді до умов навчання у вищих навчальних закладах, теорія і практика фізичного виховання (науково-методичний журнал), 2008. – 64с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПІДВИЩЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ ПРАЦІ ПРАЦІВНИКІВ НАФТОГАЗОПРОМИСЛОВОГО КОМПЛЕКСУ

Харитон Марзаганов

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

Аннотація. Наведено короткий опис впливу фізичної підготовки на підвищення продуктивності праці працівників нафтогазового комплексу. Наголошено на основні меті і завданні фізичної підготовки в роботі працівників нафтогазового комплексу та вплив фізичної підготовки на підвищення продуктивності праці.

Постановка проблеми. Фізична культура і спорт вже давно вийшли за межі проведення занять з фізвиховання, організації підготовки та участі в змаганнях, підготовки державних тестів у ВНЗ. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми і туризмом, вона укладає в собі суспільну й особисту гігієну праці, побуту, використання сил природи для загартовування, правильний режим праці, відпочинку і харчування.

Фізична культура і спорт – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, що вселяє оптимізм, це довголіття, яке супроводжується творчим трудовим підйомом, це нарешті здоров’я – найбільше джерело краси. Сьогодні фізична культура і спорт – політика, бізнес, наука, рівень держави, характер нації та працездатність народу. Тому ми повинні дивитися ширше і засобами фізичної культури і спорту допомогти майбутньому спеціалісту нафтогазової галузі [1, 3, 5].

Отримані результати дослідження. Давно спостерігаючи за спеціальностями та спеціалістами, які працюють в нафтогазовій галузі, знаючи їх професійні обов'язки, народилась думка допомогти майбутнім спеціалістам засобами фізичного виховання підвищити свій фізичний рівень. Серед всіх спеціальностей нафтогазового профілю професія бурильника, вимагає від працівника підвищеної фізичної підготовки при виконанні наступних видів робіт:

1. Переміщення труб на приймальному мості, стелажах і завантажування їх на бурову установку.

2. При експлуатації допоміжних механізмів і інструмента.

3. Спуско-підіймальні операції.

4. Приготування і хімічна обробка промивної рідини.

5. Спуск обсадних колон.

6. Цементування свердловини.

7. Ліквідації аварій.

Ці види робіт проводяться в умовах інтенсивного виробництва. Бурова вишка сягає 36м висоти, тому можна собі уявити, які труднощі можуть виникнути при виконанні спуско-підіймальних операціях, спуску обсадних колон та під час ліквідації аварій.

Але ми повинні передбачити вимоги не тільки до спеціальності бурильника, але і для інших спеціальностей.

Значення фізичної підготовки для студентів, майбутніх бакалаврів, магістрів та інших фахівців різного профілю сучасного нафтогазопромислового виробництва підвищується з кожним роком. Це пов'язано з наростаючою тенденцією соціально небезпечного зниження рухової активності працюючих в сучасному виробництві. Ми живемо в епоху науково-технічного прогресу і високих технологій. В наш час широко впроваджуються автоматизовані системи у всі сфери людської діяльності, у тому числі і в нафтовій промисловості [2, 4].

Проте, не дивлячись на створення автоматизованих систем управління, головні функції все ж таки залишаються за людиною: вона програмує, управляє і контролює.

Якісний стрибок в розвитку техніки за останні роки висунув на порядок денний цілий ряд проблем, одна з них – управління новою технікою. Чим досконаліша техніка, тим більш досконалішою повинна бути і людина, а сама техніка повинна бути оптимально пристосована до функціональних можливостей людського організму.

Не менш важливою є інша проблема: в наслідок механізації і автоматизації трудових процесів в промисловості і в народному господарстві істотно зменшується частка фізичної праці людини, пов’язаної з активною руховою діяльністю, необхідною для нормального функціонування організму.

Розвиток цивілізації сприяє лавиноподібному збільшенню частки розумової праці, пов'язаної з обмеженою рухливістю. В процесі розумової праці найбільш типовим є робоче положення, сидячи за столом. У такому, багато разів зігнутому в різних суглобах ніг, рук, тулуба і шиї, положенні, з декілька нахиленими вперед головою і тулубом, кров розподіляється по органах і тканинах дуже нерівномірно, можуть виявлятися несприятливі застійні явища в мозку, черевній порожнині, порожнині тазу, в ногах.

Багато м’язових груп при цьому випробовують тривалу і одноманітну статичну напругу, особливо м’язи шиї і поясниці. В результаті такого тривалого, специфічно нахиленого положення тіла у працівників розумової праці, що не займаються фізкультурою і спортом, виробляється поверхневе дихання, зменшується життєва ємність легень, дряхліють м’язи скелета, знижується обмін речовин.

В результаті досліджень частка м’язових зусиль в енергетичному балансі людини скоротилась з 94 % в XIX столітті до 1 % на даний час. Ця гіподинамія, тобто недостатність рухів, шкідливо відбивається на здоров'ї людини, а значить і на ефективності її учбової і трудової діяльності [1, 5].

Всі зміни, що відбуваються в нашому житті дуже швидкоплинні для нашого організму. Протягом багатьох тисячоліть людина формувалась в активній фізичній роботі, в систематичному русі. Зараз же з драматичною раптовістю ламається сама функціональна модель, створена еволюцією. Звиклі до постійної роботи, наші ноги все більше і більше не діють, що відчутно підриває наше здоров’я.

Все менше і менше залишається професій і сфер життя, не охоплених тотальним прагненням до пасивності. Масова механізація посадила водія в автомашину, робочого - за важелі крана. Кожний з них довго сидить та майже нерухомо і в незручному зігнутому положенні, зв'язаним з

підвищеним нервовим навантаженням виконуваної роботи. Висока нервова напруга при малій фізичній активності – це смертельний коктейль для людини. І лише рухи регулярні і систематичні можуть відновити наш організм від руйнівних впливів сучасних умов життя.

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

Разом з тим вимоги до фізичної і психічної підготовленості інженерів нафтового профілю істотно відрізняється від подібних вимог, що пред'являються до лікаря, вчителя, рільника або працівника іншої професії.

Якісні відмінності у вимогах до фізичної і психічної підготовленості фахівців різних професій викликають злободенну необхідність професійно-прикладної фізичної підготовки.

Під фізичною підготовкою розуміється спеціальний напрям фізичного виховання, яке найкращим чином забезпечує формування і вдосконалення властивостей і якостей особи, що мають істотне значення для конкретної професійної діяльності [2, 4].

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

З позиції соціально-економічної значущості впровадження фізичної підготовки в практику фізичного виховання студентів технічних ВУЗів, робочих і інженерів промислових підприємств створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої працездатності і продуктивності праці. Фізична підготовка ефективно сприяє зміцненню здоров’я, підвищенню стійкості до захворювань,зниженню виробничого травматизму. Праця тих, що систематично займаються фізичною підготовкою – більш кваліфікована, продуктивна, надійна, економічна. Ці фахівці порівняно менше стомлюються під час роботи і набагато успішніше справляються з нею.

Застосування фізичної підготовки в технічних вузах дозволяє значно підняти прикладну дієвість фізичного виховання і в підсумку підвищити якість підготовки висококваліфікованих фахівців.

При планування фізичної підготовки у вузі враховують її організаційні рівні: фізична підготовка студентів університету, факультету, окремого студента, майбутнього бакалавра або магістра. В період виробничої діяльності після закінчення вузу ця підготовка ділиться на фізичну підготовку працівників галузі, підприємства, цеху, представників конкретної професії, окремих працівників.

До основних чинників, що визначають зміст фізичної підготовки студента на вибраному факультеті, і майбутнього бакалавра, магістра або фахівця даного профілю, відносяться: форми і види учбової діяльності на даному факультеті; форми і види праці майбутнього бакалавра, магістра або фахівця даного профілю; умови учбової і майбутньої трудової діяльності; особливості динаміки стомлення і працездатності в процесі учбових занять або професійної діяльності.

До додаткових чинників, що впливають на зміст фізичної підготовки відносяться: індивідуальні особливості особи, стать, вік,стан здоров'я, типові професійні захворювання.

Велике значення для конкретизації фізичної підготовки працівників промислового виробництва мають такі типові показники роботи, як вид праці, найважливіші виробничі операції, переважаючі типи діяльності, знаряддя праці, форми організації праці [1, 3, 4].

Кожний з цих показників вимагає певних фізичних і психічних якостей, а також відповідних рухових навиків.

Так, наприклад, робота пов'язана з управлінням автоматами в технічних системах (операторська, диспетчерська діяльність) вимагає високого рівня розвитку різних видів рухової реакції, спостережливості, уваги, оперативного мислення, емоційної стійкості. Інженерна діяльність типу "спостереження", "контроль" (читання показників робочих приладів, стеження і т.п.) пред'являє високі вимоги до об'єму, розподілу, стійкості уваги, припускає наявність хорошої реакції стеження. "Монтаж", "збірка", "ремонт" - вимагають швидкодії, загальної спритності і точної координації робочих рухів, а також спеціальної м'язової витривалості.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Впровадити під час занять нетрадиційні форми фізичної культури і спорту з метою допомоги майбутньому спеціалісту.
2. Викладачам кафедри ознайомитись з виконанням функцій майбутніх спеціалістів.
3. Ввести такі засоби фізичної культури, які б могли привести до адаптації майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бойко В.С. Розробка та експлуатація нафтових родовищ.
2. Бойко В.С, Яремійчук Р.С., Кондрат Р.М. Довідник нафтогазової справи.
3. Закон України "Про фізичну культуру І спорт".
4. Положення про державні тести.
5.Програма по фізичній культурі і спорту та Указ Президента "Фізичне виховання - здоров'я нації".

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ С ДЕВУШКАМИ 17-20 ЛЕТ

Алена Науменко

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Постановка проблемы. Одним из приоритетных направлений деятельности специалистов сферы рекреации и оздоровительной физической культуры является создание условий для обеспечения оптимальной двигательной активности каждого человека на протяжении всей жизни [3, 4].

Поэтому актуальным является изучение психо-эмоционального статуса и морфо-функционального состояния девушек 17-20 лет с целью разработки практических рекомендаций по рациональному построению физкультурно-оздоровительных занятий на основе танцевальной аэробики с учетом их индивидуальных особенностей.

Цель работы: обоснование и разработка рациональной структуры и содержания физкультурно-оздоровительных занятий средствами танцевальной аэробики с целью коррекции физического состояния девушек 17-20 лет.

Методы: анализ данных специальной литературы, опыта передовой практики; социально-психологические методы; педагогические методы; определение уровня физического состояния, методы математической статистики. Экспериментальные исследования были проведены в спортивном клубе «Гренада» города Киева в 2008-2009 г.г.

Полученные результаты исследования. Анализ социально-психологического статуса исследуемого контингента свидетельствует о том, что основная часть девушек 17-20 лет имела неоконченное высшее образование, обучаясь в ВУЗах различного профиля, 82 % из них не состояли в браке, 76 % ранее не занимались спортом и оздоровительной физической культурой.

Мотивационную основу занятий танцевальной аэробикой у девушек 17-20 лет формировало стремление к активному способу жизни с целью улучшения фигуры, снижения массы тела, развития необходимых физических качеств и двигательных навыков, улучшения самочувствия, повышения уверенности в себе.

Средний уровень физического состояния имели – 46 % обследованных девушек, ниже среднего – 30 %, выше среднего – 18 %, низкий – 6%. Полученные экспериментальные данные согласовывались с субъективными ощущениями девушек о состоянии здоровья и физической подготовленности и являлись основой для построения программ физкультурно-оздоровительных занятий танцевальной аэробикой кондиционной направленности [1, 2].

С целью оптимизации тренировочных нагрузок в занятиях танцевальной аэробикой были сформированы две подгруппы: «А»- с низким и ниже среднего уровнями физического состояния (36 % от общего числа девушек), и «Б» – со средним и выше среднего уровнями физического состояния. Программы представляли собой восьминедельный цикл занятий, время активной части которых постепенно увеличивалось (от 20 до 45 мин) от первой до восьмой недели. В подгруппе «А» проводилось по 5 занятий в течении первых четырёх недель и по 4 – в последних. Соотношение средств общей и специальной направленности в этих границах изменялось: постепенно увеличивалось количество средств специальной направленности от 50 до 60 % и уменьшалось количество средств общей направленности – от 50 до 40 %.

В подгруппе «Б» кратность занятий составляла 3 раза в неделю. Соотношение средств общей и специальной направленности в течении восьминедельного цикла занятий изменялось по следующей схеме: увеличивалось количество средств специальной направленности от 60 до 70 % и уменьшалось количество средств общей направленности – от 40 до 30 %.

В занятиях использовались упражнения танцевальных стилей: salsa, latin, belly dance, strip dance, club dance и plastic stretch. Содержание экспериментальных программ предполагало использование ряда популярных направлений танцевальной аэробики с целью разнообразия содержания занятий и повышения их эмоционального фона в процессе решения задач развития выносливости, скоростно-силовых качеств и координации движений девушек 17-20 лет.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Танцевальная аэробика – популярное направление двигательной активности, особенно интересно девушкам 17-20 лет, что подтверждают данные анкетного опроса, так как именно занятия способствуют поддержания мотивации к активному способу жизни с целью улучшения телосложения, снижению массы тела, развития двигательных качеств.

2. У всех занимающихся в подгруппе «А» наблюдалось повышение уровня физического состояния у девушек с низким уровнем физического состояния до ниже среднего, с ниже среднего уровня физического состояния до среднего. В подгруппе «Б» более 50% улучшили свой уровень физического состояния.

В дальнейшем планируется разработка программ занятий танцевальной аэробикой с учётом мотивов и интересов девушек 17-20 лет.

Список использованной литературы:

1. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом/ Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев.-К.: Наук. світ, 2008.-198с.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика/ Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: «Федерация аэробики», 2002.-232 с.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту,- К.- 2004.- С. 6-7, 15.
4. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. К.:Олимпийская литература, 2003- Т.2- С. 201-212.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ

Іван Петренко, Володимир Петренко

Житомирський державний технологічний університет

Постановка проблеми. Елементи бадмінтону не лише урізноманітнюють навчальний процес із фізичного виховання, але й є відмінним засобом активного відпочинку, після розумового навантаження. Вони виховують у студентів такі життєво важливі якості як спритність, швидкість, координація рухів, сила, витривалість, покращують процес формування нових рухових якостей [2, 4].

Наукові дослідження засвідчують про те, що ефективним компонентом навчальної системи з фізичного виховання і спорту є відбіркове комплексне застосування в навчальному і тренувальному процесі різних засобів (елементів спортивних ігор, нових педагогічних підходів) відновлення фізичних сил, які здатні зміцнювати здоров’я студентів, стимулювати їх працездатність та фізичний розвиток [1, 3].

Мета та організація дослідження. Метою дослідження було вивчення ефективності засобів бадмінтону для розвитку фізичних якостей студентів ВНЗ та підвищення їх рухової активності. Основними завданнями нашого

дослідження були: а) вивчити рівень розвитку фізичних якостей студентів контрольних і експериментальних груп до і після експерименту; б) провести порівняльний аналіз впливу засобів бадмінтону на розвиток фізичних якостей студентів.

Експериментальні дослідження проводились на базі Житомирського державного технологічного університету. У експерименті брали участь 365 студентів.

Отримані результати дослідження. Дані тестування засвідчують про те, що у більшості студентів (62%) рівень загальної фізичної підготовленості є незадовільний. Вимоги Державних тестів на витривалість виконують менше 30% студентів, на швидкісну силу 34% і на силу – менше 26%.

Для вирішення вище названих завдань, ми розробили декілька блоків, які направлені на розвиток фізичних якостей студентів:

1) вправи з подолання особистої ваги тіла: швидкий біг по прямій, швидкі переміщення боком, спиною, переміщення зі зміною напрямку, різноманітні стрибки на двох ногах, з ноги на ногу, на одній, в глибину, у висоту, на дальність, вправи з нахилами, поворотами тулубу, вправи із скакалкою;

2) імітаційні вправи бадмінтоніста: випади, поперечні, подовжені, діагональні переміщення з імітацією різноманітних ударів та атак над сіткою тощо;

3) спеціальні вправи з ракеткою і воланом: рухи та імітаційні удари справа і зліва; подачі біля стінки, в парах, через сітку; одиночні та парні ігри за правилами з укороченим рахунком.

Введення елементів бадмінтону в фізичне виховання студентської молоді допомагає формувати у них потребу здорового способу життя та зміцнення дозвілля. За словами студентів «заняття бадмінтоном забезпечують унікальний вплив на організм: зміцнюють здоров’я, сприяють удосконаленню фізичного розвитку, рухової підготовленості, вихованню моральних та вольових рис характеру особистості та бажання самостійно займатися цим видом спорту».

Щоб оцінити динаміку розвитку фізичних якостей, ми провели обстеження студенток обліково-фінансового факультету. На кожному занятті в експериментальних групах відводили біля 40% часу на заняття бадмінтоном і біля 20% для занять загальною фізичною підготовкою. Тестування фізичних якостей студенток проводили двічі: на початку і в кінці навчального року. Отримані дані засвідчили: сила рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) зросла на 68,8%, сила м’язів плеча (утримання тулубу в висі на зігнутих руках) – на 44%, що пов’язано з великою кількістю елементів на

силу м’язів верхнього плечового поясу в бадмінтоні. Значно збільшилась динамічна сила м’язів стегна (присідання на одній нозі без опори) – на 46%. Швидкісні якості студенток зросли в середньому на 12% (біг 60 та 100 м).

На жаль, вибухова сила яка так необхідна в бадмінтоні, зросла тільки на 14%. Мабуть це той факт, що ця фізична якість визначається в значній мірі спадковістю. Але в майбутньому ми плануємо в навчальний процес включати більше стрибкових вправ, щоб стимулювати розвиток цієї сили.

Заслуговує на увагу і те, що більше 78% хлопців та 62% дівчат бажають займатися бадмінтоном щоденно та вдосконалювати свою майстерність в групах спортивного удосконалення (26% хлопців та 22% дівчат).

Аналізуючи отримані дані, можна із впевненістю стверджувати, що впровадження елементів бадмінтону в навчальний процес справляє комплексний вплив на організм студентів, надзвичайно швидко сприяє розвитку фізичних якостей. Тому, на нашу думку, процес фізичного виховання студентської молоді повинен здійснюватися з урахуванням їх фізичного розвитку, стану здоров’я та інтересу до певного виду фізичних вправ.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Вище викладений матеріал дозволяє сформулювати наступне: оцінка рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ після проведеного експерименту засвідчує про те, що засобами бадмінтону найкраще розвивати координаційні, швидкісно-силові якості та витривалість; результатами дослідження можуть скористатися викладачі фізичного виховання ВНЗ, тренера, інструктори-методисти з масової фізичної культури та спорту.

Перспективи подальшого дослідження даної проблеми базуються на необхідності використання практичних результатів досліджень в системі фізичного виховання студентів ВНЗ, в групах спортивного удосконалення та під час самостійних занять фізично культурою.

Список використаних джерел:

1. Волков Л.В. Методика виховання фізичних якостей учнів. – К.: Радянська школа, 1982. – 101 с.
2. Лифниц В. Штильман М. Бадмінтон для всех. – М.: ФИС, 1986. – 32 с.
3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – К.: Здоров’я, 1988. – 216 с.
4. Рыбаков Д.П. Штильман М.И. Основы спортивного бадминтониста. – М.: ФИС, 1978. – 192 с.

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ТА НАВИЧОК ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Марсель Хасанов, Михайло Матвієнко

Київський національний університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. В реалізації генетично обумовлених природних завдатків кожного студента протягом його навчання у вищому навчальному закладі, передбаченням цілеспрямованої інтеграції біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і моральних аспектів виражається гуманістична спрямованість педагогічного процесу [2].

В ряді завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі стоять освітні завдання: оволодіння спеціальними знаннями, формування потреби систематичних занять фізичними вправами з використанням різних раціональних форм; знання основ організації і методики впровадження найефективніших видів рухової активності; знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними методами фізичної культури; освоєння організаційних умінь і навичок для проведення самостійних форм занять фізичною культурою [2].

Знання, уміння та навички студентів самостійно планувати, контролювати та коректувати власну фізкультурну діяльність необхідні в аспектах забезпечення оздоровчих завдань самостійних занять фізичними вправами та виконують роль моніторингу оволодіння стійкими знаннями у сфері фізичної культури.

Метою дослідження було показати особливості підготовки студентів до свідомого контролю фізичного стану в процесі формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. *Основними завданнями дослідження* процес педагогічного контролю впровадити як наочний матеріал в контексті формування умінь самоконтролю в навчальній підготовці студентів до самостійної фізкультурної діяльності.

Отримані результати дослідження. В емпіричних пошуках етапів, форм, методів, змісту та педагогічних умов формування у студентів умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами, ми прийшли до висновку, що будь які знання та уміння їх використовувати у самостійній фізкультурній діяльності не суттєві без умінь самостійного контролю та знань впливу фізичних навантажень за різними характеристиками на власний організм.

В процесі навчальних занять з фізичного виховання, в підготовчій частині необхідно пояснювати тим, хто навчається видові класифікації контролю, з конкретизацією значень суб’єктивних та об’єктивних

показників, стимулювати у студентів процес самостійного аналізу власних показників ЧСС до навантаження. В процесі підготовки організму до основної частини, з поступовим збільшенням інтенсивності навантаження важливими аспектами в підготовці до самостійних занять є обговорення показників оперативного контролю реакції ЧСС на зміну характеристик навантаження. Такі дискусії позитивно впливають на свідоме та активне ставлення студентів до процесу навчання.

В основній частині, в періоди відпочинку від фізичного навантаження студентам необхідно давати інформацію про особливості оперативних змін в плануванні тренувального процесу в залежності від показників контролю, залучати студентів до обговорення особливостей впливу різних характеристик навантаження на розвиток тих або інших фізичних здібностей, залучати студентів до аналітичних порівнянь суб'єктивних та об'єктивних показників самоконтролю.

Як наочний приклад поточного контролю фізичної підготовленості є формування умінь студентів самостійно визначати рівень власної фізичної працездатності засобами Гарвардського степ-тесту. Після отримання результатів, позитивну роль грає написання студентами письмової роботи, в якій необхідно проаналізувати власну фізичну активність в поточний період та чинники, які вплинули на зміну фізичного стану.

Постановка завдань по написанню підсумкових (за семестр, або за навчальний рік) письмових робіт є дієвим елементом зворотнього зв'язку між викладачем та студентом як етапний звіт по засвоєнню навчального матеріалу студентами, сформованих або не сформованих умінь самоконтролю та моніторингом психофізичного стану, який висвітлюється через призму особистого бачення студентами процесу навчання.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. В управлінні процесом фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освітнє завдання підготовки до самостійних занять фізичними вправами необхідно здійснювати за умови свідомого та активного дослідження студентами властивостей реакцій власного організму на навантаження різних характеристик на підставі засвоєних знань особливостей оперативного, поточного та етапного видів контролю та умінь самоконтролю.

Перспективи. Емпірично дослідити вплив сформованих умінь самоконтролю на дослідницьку та творчу діяльність в навчальному процесі.

Список використаних джерел:

1. Мартузане Р.З. Педагогические условия формирования активного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. На соиск. Уч.степени канд. Пед. Наук: спец. 13.00.01. «Теория и

историка педагогики» / Р.З.Мартузане. – Рига, 1989. – 20с.

2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] / [В.І.Григор'єв, М.О.Третьяков], за ред.. Т.Ю.Круцевич. – [том 2] – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.

IV. Професійно-прикладна фізична підготовка

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МІЛІЦІЇ ЗАСОБАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Андрій Алєксєєнко

Київський Національний університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. Сучасна діяльність працівників правоохоронних органів здійснюється нерідко в напружених, конфліктних ситуаціях, небезпечних для життя обставинах. Виконуючи свої обов'язки, працівник ОВС зіштовхується з різними психогенними чинниками, тобто з подіями, обставинами та умовами, що здійснюють сильний вплив, викликаючи у працівника стресовий стан, який може призводити до перенапруження психічного функціонування та позначається на якості виконання поставлених перед ним службових завдань. Особливе значення набуває психологічна стійкість для працівників екстремальної професійної діяльності, виконання службових обов'язків яких пов'язано з високим ступенем ризику, великим напруженням психічних і фізичних ресурсів, прийняттям відповідальних рішень в умовах дефіциту часу.

Незважаючи на широкий спектр досліджень по даній темі, на даний час спостерігається недостатнє приділення уваги впливу фізичної підготовленості на формування стресостійкості особистості, що являється невід’ємною частиною професійної підготовки працівників ОВС. За нормативними документами спеціальна фізична підготовка являється важливою складовою навчального процесу у ВНЗ системи МВС і викладається на протязі чотирьох років, що є достатнім терміном для здійснення впливу на фізичний та психологічний стан працівника ОВС.

Дослідження впливу фізичних навантажень, як засіб розвитку фізичної підготовленості, на психологічні та психофізіологічні механізми функціонування організму дозволить більш раціонально спланувати заняття зі спеціальної фізичної підготовки, і як наслідок держава отримає правоохоронця здатного більш ефективно справлятися зі службовими завданнями в умовах дії стресогенних чинників професійної діяльності, зберігаючи своє фізичне, соціальне та психологічне здоров’я [1, 4].

Отримані результати дослідження. Нами було проведено психодіагностичне дослідження на базі полку міліції особливого призначення «Беркут» при ГУМВС України в місті Києві з метою встановлення взаємозв’язку наявного рівня психологічної стійкості працівників екстремальної діяльності з рівнем їхньої спеціальної фізичної підготовленості (СФП).

На першому (констатуючому) етапі дослідження було визначено рівень стресостійкості міліціонерів, за допомогою психодіагностичних методик

(теппінг тест, методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса і Раге, Бостонський тест на стресостійкість). Для встановлення рівня фізичної підготовленості працівників ПМОП “Беркут” нами була розроблена анкета, яка включала в себе інформацію стосовно останніх результатів здачі нормативів із спеціальної фізичної підготовки працівниками даного підрозділу ОВС, залучення до занять із СФП та наявності тривалого періоду вдосконалення фізичної підготовленості.

Другий етап (формуючий) полягав у дослідженні зміни емоційно-вольової сфери працівників ПМОП “Беркут” внаслідок залучення їх до занять із СФП. З цією метою, за допомогою працівників відділу бойової підготовки ПМОМ “Беркут”, ми систематизували та впровадили заняття із СФП за аналогією спортивного тренування для експериментальної групи продовж місяця (з лютого по березень 2008 року) за наступним тижневим режимом: два заняття із бойового та спортивного розділу боротьби самбо, одне заняття по спортивним іграм (футбол, баскетбол), також рекомендувалось при наявності вільного від службових обов’язків часу займатись загальною фізичною підготовкою (біг та відвідування тренажерного залу).

Для вияву впливу занять із спеціальної фізичної підготовки на емоційний стан досліджуваних на початку експерименту та по його завершенню проводилась методика на діагностику тривожності Тейлора. Також з метою діагностування зміни емоційного фону особистості після фізичного навантаження перед та в кінці одного із занять по боротьбі самбо ми провели методику САН (самопочуття, активність, настрій) [2, 3].

Результати діагностики після проведених занять із спеціальної фізичної підготовки показали тенденцію до покращення основних компонентів емоційної сфери особистості, зменшення рівня тривожності та формування психологічної стійкості у працівників ПМОП “Беркут” до впливу стресових факторів, пов’язаних із виконанням службових завдань.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Регулярні фізичні заняття дають позитивні психологічні ефекти: знижується стан тривоги та депресії, контролюється емоційна стабільність, поліпшується самопочуття, активується когнітивне функціонування.

Вплив фізичного навантаження на психологічний стан особистості зумовлює поєднання психологічних та фізіологічних механізмів: здійснюється відволікаючий ефект від повсякденних стресових ситуацій, підвищується рівень самооцінки, впевненості в собі; активується парасимпатичний відділ нервової системи, що повертає до норми функціонально-фізіологічний стан після реакції організму на стресові фактори [5].

Заняття із спеціальної фізичної підготовки, що являється обов’язковою навчальною дисципліною серед вищих навчальних закладів України системи МВС, здійснюють вплив на наступні професійно важливі психологічні

якості, необхідні для професійної діяльності працівників міліції: оперативне мислення, увагу та спостережливість, вольові якості (ініціативність, сміливість, рішучість, відповідальність), емоційну стійкість, що в комплексі формує психологічну стійкість працівників міліції до стресових факторів.

Список використаних джерел:

1. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. - К.: Олімпійська література, 2001. – 336 с.
2. Думко Ф.К., Запорожцева Г.Є. Професійно-психологічна підготовка працівників ОВС/ За ред. Думка Ф.К. - О.: НДРВВ ОІВС, 2000 - 47 с.
3. Журавель О.В. Методичні матеріали з фізичної підготовки для позаштатних інструкторів підрозділів органів внутрішніх справ. – К.: РВЦ КНУВС, 2008. - 46 с.
4. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка. Організаційно – методичні вказівки до викладання курсу. – К.: РВВ КІВС, 2001. – 33с.
5. Заярін Г.О., Несін О.М., Мельников Г.Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: Навчальний посібник /За ред. Г.О. Заяріна.-Донецьк: ДІВС, 2001. - 240 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-СТОМАТОЛОГІВ

Вікторія Бакурідзе-Маніна, Олена Смирнова, Інна Загінайко

Дніпропетровська державна медична академія

Постановка проблеми. Одним з найважливіших завдань професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) у вузах є вдосконалення механізмів адаптації студентів до майбутньої професійної діяльності. У зв’язку з цим ППФП студентів необхідно здійснювати з урахуванням умов, характеру і особливостей їх майбутньої спеціальності. Заняття ППФП повинні бути спрямовані, перш за все, на формування професійно важливих фізичних і психологічних якостей, навичок та вмінь, а також на підвищення стійкості організму до впливу різноманітних негативних факторів, в тому числі тих, що пов’язані з професією [1, 2].

Отримані результати дослідження. Професійна діяльність лікаря-стоматолога передбачає, насамперед, перебування в змушеній, фіксованій робочій позі протягом тривалого часу, що потребує концентрації зусиль в окремих групах м’язів, особливо м’язів хребта, верхніх кінцівок та шиї. Локальні статичні м’язові навантаження призводять до раннього (іноді вже через 2-4 години праці) розвитку стомлення, яке може досягати значного

ступеню та накопичуватися в організмі. Наслідком тривалого функціонального перенапруження нервово-м’язового та зв’язочного апарату, з одного боку, є перевтома і, відповідно, зниження працездатності організму, а з другого – професійні захворювання опорно-рухової та інших систем [3]. Крім того, довгочасне виконання роботи з участю обмеженої групи м’язів створює передумови для раннього розвитку процесів гальмування в центральній нервовій системі, що може призводити до порушення її регуляторного впливу на ряд важливих вегетативних функцій організму. Найбільш частим і закономірним проявом негативного впливу локальних навантажень є, зокрема, рефлекторне підвищення тонусу периферичних судин, яке зумовлює пресорний ефект, тобто підвищення артеріального тиску.

Слід також відзначити, що професійні дії лікаря-стоматолога передбачають виконання диференційованих, тонких за координацією мікрорухів, які потребують постійного напруження зору та уваги.

Враховуючи вищенаведене, ППФП студентів стоматологічного факультету повинна бути спрямована на відновлення нормальної регуляції нервово-м’язового апарату, компенсацію дефіциту фізичних зусиль тих м’язів, які були недостатньо залучені до роботи, попередження перевтоми працюючих м’язів при локальних навантаженнях, а також на підвищення психоемоційного тонусу, загальної працездатності та адаптаційних можливостей організму.

Різноманітні засоби фізичної культури, насамперед фізичні вправи, позитивно впливають, як безпосередньо на стан м’язів, створюючи більш сприятливі умови для їх діяльності, так і рефлекторним шляхом на центральну нервову систему, оптимізуючи регуляцію життєвоважливих функцій організму.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, під час вибору фізичних вправ, що входять до ППФП, необхідно ураховувати їх вплив як на поліпшення функціонального стану працюючих м’язів, так і на організм в цілому, а для формування професійно важливих фізичних і психічних якостей майбутніх лікарів-стоматологів можна використовувати вправи, які спрямовані на розвиток загальної та статичної витривалості, координації рухів, реакції, уваги, пам'яті і мислення [3].

Список використаних джерел:

1. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч.посіб.-К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.
2. Мурза В.П.Фізичні вправи і здоров'я. – К.:Здров'я, 1991. – 256 с.
3. Паффенбагер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская література, 1999. – 311 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ НАПРАВЛЕНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ

Олександр Журавель

Київський національний університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. Після завершення навчання у вищому навчальному закладі МВС практичні підрозділи органів внутрішніх справ мають отримати професійно компетентних, комунікабельних спеціалістів, максимальною мірою практично і теоретично підготовлених до нелегкої відповідальної служби, сутність якої – захист на ділі, а не на словах реальних прав та інтересів наших громадян. На нашу думку, з такої позиції слід ставитися до організації і реалізації навчального процесу не тільки взагалі, але ж і до кожної окремої дисципліни, що включається у навчальний процес. Адже кожна навчальна дисципліна є підсистемою у цілісній системі навчання у ВУЗі, й вона відтінює сутність цього навчання як певного напрямку і засобу кваліфікування майбутніх фахівців. В той же час окрема навчальна дисципліна має розглядатися як своєрідна автономна система із своїми властивостями і тільки їй притаманними ознаками та складовими рисами. Однак генетичні коріння цієї системи, скажімо, другого порядку виходять із загального навчального процесу і його спрямованості на формування особистості правоохоронця-професіонала, спроможного творчо і ефективно застосовувати набуті знання в нестандартних умовах, що швидко змінюються.

Такий підхід повною мірою має бути властивим і дисципліні "спеціальна фізична підготовка", яка вважається однією із профілюючих і професійно – спрямованих навчальних дисциплін. Однак, нажаль, ця дисципліна за застарілими поглядами вважається як фахова другорядною: її змішують з фізичним вихованням, яке викладають в усіх без винятку вищих навчальних закладах. Є безліч гуртків, секцій, спортивних шкіл, в яких також

фізично збагачуються й ті, хто стає об'єктами дій фізично – примусового впливу з боку правоохоронців. Така риса фізичного виховання як універсальність нерідко скасовує його професійну сутність в закладах освіти системи МВС, що, доречі, у цілому змістовно збіднює увесь навчальний комплекс підготовки фахівців: адже ця дисципліна у вищих закладах освіти МВС має суттєві прикладні фізичні, спортивні і психологічні аспекти, виробляє у курсанта вміння оволодівати ситуацією, підкоряти її на користь своєї справи. Тому ця навчальна дисципліна потребує відповідної уваги з боку організаторів навчального процесу і викладацького складу.

Отримані результати досліджень. В чому ж полягає фахова спрямованість спеціальної фізичної підготовки у відомчих закладах освіти МВС України? Яких знань, вмінь та навичок вона має надати тим, хто бере на себе тягар нелегкої, неринкової, але соціально значимої професії – тягар захисту державних засад, соціальних надбань, недоторканості кожної особи у суспільстві як суб'єкту цивілізованого загалу прав людини? На нашу думку, цільовими тут повинне стати вирішення трьох взаємопов'язаних завдань. По-перше, – правоохоронець має бути готовим за будь – яких обставин захистити або попередити своїми фізичними діями будь – який протиправний акт, пов'язаний з необхідністю застосування з його боку заходів фізично – примусового впливу. По-друге, спеціальна фізична підготовка призначена для формування тих фізичних і психологічних якостей особи правоохоронця, які уможливлюють виконання ним службових обов'язків, пов'язаних з великими службовими навантаженнями, що є для людей цієї професії нормою життя. По-третє, офіцер-правоохоронець є носієм і водночас творцем іміджу правоохоронних органів, їх культури, і його фізична культура становить складову частину цього іміджу.

Отже, на сучасному етапі вже визріла необхідність змін в організації викладання спеціальної фізичної підготовки. Стрижнем цих змін, загальним напрямом удосконалення сучасної освіти в системі МВС України ми бачимо впровадження в навчальний процес принципів індивідуалізації навчання. Реалізація цього напрямку спирається, перед усім, на зростання активності викладачів та курсантів у процесі навчання, визначеності конкретних етапів навчання і узгодження їх з показниками досягнутих курсантами поетапних результатів, впровадження у навчальний процес нових раціонально складених методик і ефективних методів, що дасть можливість гармонійно поєднувати теоретичне й практичне засвоєння курсу, активізувати навчальну діяльність курсантів і досягнення ними належних практичних результатів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Сутність перетворень у навчанні зі спеціальної фізичної підготовки полягає у переході від традиційних форм і змісту, заснованих на універсалізмі, до спеціалізації фізичної підготовки, що забезпечує курсантам у їх майбутній діяльності ситуаційну готовність до успішних практичних дій. Це вимагає застосування нових педагогічних технологій, які засновані на інтенсифікації

навчання, впровадженні активних, динамічних форм занять, індивідуалізації дидактичного процесу, його фахового спрямування.

Запровадження такої моделі дає змогу раціоналізувати навчальний процес в напрямку забезпечення в ньому досягнення кінцевих результатів спеціальної фізичної підготовки. Як основні критерії якості навчального процесу визначають рівень розвитку фізичних здібностей, моторики курсантів, їх природних фізичних можливостей, і напрацювання на цій основі суто фахових вмінь для виконання службових обов'язків та професійних обов'язків. Кожний наш випускник, врешті решт, має володіти арсеналом таких фізичних прийомів і дій, які дозволять йому виходити переможцем із різноманітних "нестандартних" ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Ануфрієв М.І. Службова підготовка працівників органів внутрішніх справ: Навч.-метод. посіб. – К.: РВВ МВС України, 2003.
2. Ануфрієв М.І., Бандурка О.М., Ярмиш О.Н. Вищий заклад освіти МВС України: Науково – практичний посібник. – Харків: Ун-т внутр. Справ, 1999. – 369 ст.
3. Кравченко Ю.Ф. Міліція України. – К.: Генеза, 1999. – 432 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: "Олимпийская литература", 2004.

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ДИСЦИПЛІНИ «СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА» У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ МВС УКРАЇНИ

Іван Закорко

Київський національний університет внутрішніх справ

Постановка проблеми. Рівень фізичної підготовленості офіцера органів внутрішніх справ є одним з визначальних критеріїв ефективного виконання ним своїх професійних обов'язків. Необхідний для цього рівень фізичної підготовленості набувається під час навчання у відомчому вищому навчальному закладі. Протягом останніх десяти років рядом фахівців (Лущак А.Р., 2001, Бикова Г.В., 2002, Жевага С.І., 2003, Бабенко В.Г., 2008, Журавель О.В., 2010) на базі провідних вищих навчальних закладів МВС України проводилися фундаментальні дослідження шляхів вдосконалення навчального процесу з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» та пошуки напрямків підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів,

використання в навчальному процесі останніх здобутків педагогічної і спортивної науки [1, 2, 5]. Результатом цієї роботи стали значні зміни в методичному забезпеченні навчального процесу, його змістовому наповненні, що безперечно дало позитивні результати динаміки рівня фізичної підготовленості курсантів протягом всього періоду навчання. Але, нажаль, такі проблеми як планування і безпосередня організація навчального процесу залишилися майже поза зоною уваги фахівців. На наш погляд ці критерії при грамотній постановці питання також можуть зіграти неабияку роль в справі покращення навчального процесу у вищих навчальних закладах МВС України в цілому, а також безпосередньо у справі формування професійно-прикладних рухових навичок курсантів та підвищення рівня їх професійної підготовленості.

Отримані результати досліджень. Нами було проведено аналіз розкладу занять, робочих навчальних та тематичних планів, проведено бесіди з курсантами та випускниками вищих навчальних закладів МВС України, співробітниками практичних підрозділів органів внутрішніх справ, викладачами профільних кафедр.

Аналіз планової та навчально-методичної документації ряду відомчих навчальних закладів дозволив виявити деякі її недоліки, які іноді суттєво впливають на навчальний процес з дисципліни спеціальна фізична підготовка. До таких недоліків слід віднести, в першу чергу, нерівномірність розподілу навчальних годин по семестрам протягом всього періоду навчання. Також чітко простежується тенденція нерівномірного розподілу занять по навчальним тижням, коли, наприклад, протягом двох тижнів підряд заняття з спеціальної фізичної підготовки проводяться щодня, а іноді і два рази на день, а протягом наступних двох – трьох тижнів такі заняття у розкладі зовсім відсутні.

В зв’язку з впровадженням модульно-рейтингової системи навчання та Болонського процесу з’явилися такі нові форми занять як індивідуальні та самостійні заняття з усіх навчальних дисциплін. Але форми організації та проведення таких видів занять з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» досі не визначені. Такий стан справ призводить до порушення основних засад фізичного виховання, а саме регулярності занять та рівномірного розподілу фізичних навантажень під час них [3, 4].

На наш погляд, рівень фізичної підготовленості випускника вищого навчального закладу МВС є основним показником його спроможності ефективно виконувати свої службові обов’язки в якості офіцера–правоохоронця протягом всього періоду служби в органах внутрішніх справ. Цей показник має бути визначальним при призначенні на посаду, призначенні деяких грошових надбавок, визначення професійної придатності співробітника. Тому основна задача вищого навчального закладу сформувати

у курсантів потребу в регулярних заняттях фізичною культурою і спортом, підвищенні рівня своєї фізичної підготовленості.

Виходячи з вищевикладеного, задачами планування і організації навчального процесу з спеціальної фізичної підготовки є, в першу чергу, формування у курсантів стійкого інтересу до занять та підвищення рівня своєї фізкультурно-спортивної майстерності, а також закладення на інстинктивному рівні потреби в регулярних фізичних навантаженнях.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Проведені нами дослідження навчального процесу дозволяють зробити висновки про необхідність внесення коректив в його планування та організацію, а саме:

1. Встановити мінімальну кількість годин на всі форми занять з спеціальної фізичної підготовки не менше 6 (шести) академічних годин на тиждень (три заняття по дві академічних години).

2. Провести рівномірний щосеместровий розподіл навчальних годин в залежності від кількості навчальних тижнів в семестрі.

3. Встановити взаємозв'язок між всіма видами і формами навчальних занять, які використовуються в навчальному процесі з спеціальної фізичної підготовки, відобразити це поєднання в робочих навчальних та тематичних планах.

4. Розглядати спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу з курсантами як складову частину навчального процесу.

5. Визначити індивідуалізацію навчального процесу як складову підвищення рівня фізичної підготовленості кожного окремого курсанта.

Подальші дослідження навчального процесу дозволять визначити додаткові джерела вдосконалення методики підготовки та підвищення рівня професійної підготовки як випускників відомчих навчальних закладів МВС України, так і співробітників практичних підрозділів органів внутрішніх справ.

Список використаних джерел:

1. Ануфрієв М.І. Службова підготовка працівників органів внутрішніх справ: Навч.-метод. посіб. – К.: РВВ МВС України, 2003.
2. Журавель О.В. Методичні матеріали з фізичної підготовки для позаштатних інструкторів підрозділів органів внутрішніх справ. – К.: РВЦ КНУВС, 2008.– 46 с.
3. Загальна фізична підготовка (методичні рекомендації з проведення занять). – К.: ДРП МВС України, 2002. – 22с..

4. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка. Організаційно – методичні вказівки до викладання курсу. – К.: РВВ КІВС, 2001. – 33с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: ”Олимпийская литература”, 2004.

МОЖЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ

Світлана Киселевська, Валентина Брінзак

Київський національний університет будівництва і архітектури

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів здійснюється в загальній системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах і їх конкретизація залежить від специфіки професійної діяльності (О.Антонечко, 2007; Ю.М. Антошків, 2006; В.Л. Волков, 2004 та ін.).

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

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

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

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики, антропометричні виміри; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів.

Отримані результати дослідження. При розробці організаційно-методичних умов для формування мотивації студентів на професійно-прикладну підготовку у процесі фізичного виховання використовувалися всі навчальні і позанавчальні форми занять.

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

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

У поза навчальний час, як організовані заняття, студентам пропонувалися на вибір секції з легкої атлетики, баскетболу, веслування, атлетичної та ритмічної гімнастики.

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

Спільним в умовах навчально-виховного процесу в обох групах було наступне: - заняття проводилися за базовою програмою для ВНЗ ІІІ-ІУ рівня акредитації; - для всіх студентів проводилася лекція, щодо розвитку спеціальних психологічних, психофізіологічних і фізичних якостей; - студенти брали участь у змаганнях за видами спорту і ЗФП.

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

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

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

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

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

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

Список використаних джерел:

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

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

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Аліса Кузнєцова, Олена Андріанова

Донецький національний університет економіки та торгівлі

Постановка проблеми. Принцип органічного зв`язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш коректно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладної фізичній підготовці вона знаходить своє специфічне вираження. В якості своєрідного різновиду фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготованості до вибраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь та навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов`язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність [1, 2].

Отримані результати дослідження. Необхідність вдосконалення та запровадження професійно-прикладної фізичної підготовки до системи освіти та сфери професійної праці визначається наступними причинами та обставинами: Час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня

функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від міри розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь та навичок.

Перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльнісні здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невіддільний від фізичного вдосконалення індивіда.

Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб:

Поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-основних знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних та потрібних разом з тим в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки у якості її засобів;

Інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов`язаних з ними здібностей, забезпечити стійкості підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

Підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров`я.

Сприяти успішному виконанню спільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства [1, 3].

Проблема нормативних критеріїв професійно-прикладної фізичної підготованості поки що вирішена лише частково і переважно у першому наближенні, що пояснюється як множинністю наявних професій та їхнім динамічним оновленням, так і достатньо масованим розгортанням відповідних досліджень, хоча деякі орієнтовані нормативи вже включені до діючих офіційних програм професійно-прикладної фізичної підготовки.

У професійно-прикладних видах спорту яскраво виражений цілісно акцентований вплив на розвиток рухових і тісно сполучених з ними здібностей, що мають істотне значення для удосконалювання в професійній діяльності. Відповідно орієнтоване спортивне удосконалювання може робити прямий позитивний вплив на професійну діяльність, за умови, звичайно, якщо предмет спортивної спеціалізації має значну спільність із професійною діяльністю як по операціональному складу дій, так і по характеру здібностей, що виявляються. Саме це є визначальним при виборі професійно-прикладних видів спорту представниками тієї чи інакшої професії.

Утілення принципу єдності загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки припускає разом з тим визначене профілювання загальної фізичної підготовки стосовно до особливостей професії як у період оволодіння нею, так і в роки наступної професійно-трудової діяльності. У залежності від її специфіки в цьому зв`язку доцільно.

- підсилювати ті з компонентів загальної фізичної підготовки, що більш інших сприяють розвитку професійно важливих фізичних і зв`язаних з ними здібностей (по механізму позитивного переносу тренованості), відповідно перерозподіляючи час і зусилля, затрачування в різних її розділах;

- у період становлення професійних рухових навичок уникати в процесі загальної фізичної підготовки тих вправ, що можуть негативно вплинути на формування даних навичок; для цього треба, звичайно, чітко представляти закономірність позитивного і негативного переносу навичок, щоб використовувати ефект позитивного переносу і не викликати негативного;

- включати в загальну фізичну підготовку в достатньому обсязі навантаження, що тренують, протидіючому несприятливому впливу на здоров`я і дієздатність професійної гіподинамії (особливо коли професійна діяльність відрізняється вкрай низьким рівнем рухової активності), а також вибірково спрямовані комплекси фізичному стані і розвитку організму, ймовірних при хронічному впливі несприятливих факторів і умов професійної діяльності.

Одна з основних проблем методики ППФП випливає з необхідності забезпечити адекватне і систематичне моделювання вимог, пропонованих професійною діяльністю до функціональних можливостей організму, з поступом перевищення рівня цих вимог. Тут є своє протиріччя. Ясно, що цілком точно і повно відтворити ці вимоги можна лише шляхом виконання трудових дій у режимі й умовах, характерних для професійної праці, але якщо сам по собі він пред`являє порівняно невисокі по інтенсивності і вузькі вимоги до фізичної дієздатності (що, як уже відзначалося, характерно для багатьох видів сучасної професійної праці), те точне моделювання їхній у процесі ППФП не дозволить забезпечити необхідну дієвість модельних вправ як факторів збільшення функціональних можливостей. Саме тому моделювання вимог професійної діяльності при побудові ППФП виправдане остільки, оскільки воно забезпечує ефективність використовуваних засобів підготовки, і повинно відбуватися з визначеними варіаціями, що сприяють не тільки адаптації до професійної праці, але і збільшенню його результативності.

Немаловажну роль у здійсненні ППФП можуть грати і зводяться не до спортивних самодіяльні фізкультурні заняття, що включають професійно-прикладні вправи поряд з іншими засобами фізичного самовиховання в режимі повсякденного побуту і подовженого активного відпочинку (зокрема,

у формі щоденної індивідуальної зарядки, фізкультурно-кондиційного тренування, туристичних походів). Зрозуміло, що фактичний внесок таких занять у ППФП особливо залежить від степеня прилучення до фізичної культури, розуміння суті ППФП і методичної підготовленості до самостійного використання її засобів і методів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, більшість прийнятих у системі фізичного виховання і самовиховання форм занять може бути використано тією чи іншою мірою з метою ППФП. Разом з тим зміст їх визначається не тільки вимогами професійної діяльності і не замикається на ній. ППФП неодмінно потрібно розглядати в єдності з іншими складами цілісної системи виховання й у залежності від їхнього характеру в індивідуально-конкретному вираженні знаходити найбільш виправдане на тім чи іншому етапі співвідношення різних форм занять, що дозволяють реалізувати личностно і соціально значимі цілі.

Список використаних джерел:

1. С.И. Присяжнюк «Физическое воспитание», Киев. – « Центр учебной литературы», 2008
2. Физическая культура. Учебник для студентов ВУЗов/ Под ред. В.И. Ильинична. – М.: Гардарики, 1999
3. Лечебная физическая культура, под ред. В.А. Епифанова, М., 2001.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ САМБО НА РАЗВИТИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ

Олег Сопин, Константин Сумцов

Луганский государственный университет внутренних дел

им. Э.А. Дидоренко

Постановка проблемы. В настоящее время, в связи с ухудшением криминогенной обстановки в стране, к сотруднику органов внутренних дел предъявляются особые требования по охране правопорядка и соблюдению законности. Сотрудник милиции не сможет добиться успехов в своей профессиональной деятельности, если он не имеет определенных качеств, и в первую очередь морально-волевых, благодаря которым работники милиции не раз успешно выходили победителями из разных экстремальных ситуаций. И как следствие, важнейшей задачей преподавателя кафедры Специальной физической и огневой подготовки (СФиОП) является развитие этих качеств у курсантов и их дальнейшее совершенствование [1, 2].

Полученные результаты исследования. Как известно, борьба самбо является одним из основных прикладных видов спорта, который входит в учебную программу ВУЗов системы МВД Украины, по специальной физической подготовке будущих сотрудников милиции. Занятие этим видом спорта развивает не только такие качества как сила, выносливость, ловкость, быстрота, но и такой важный фактор как морально-волевые качества.

В ходе исследований, которые проводились во время занятий по СФП, на базе нашей кафедры, были получены следующие данные: для исследований были взяты две группы курсантов, одна из которых изучала элементы борьбы самбо, а в другой группе эта тема отсутствовала. По истечению трёх месяцев результаты исследования показали, что в первой группе показатели силовой выносливости и морально-волевых качеств были заметно выше, чем во второй. Исходя из этого, мы сделали вывод, что регулярные занятия борьбой самбо положительно влияют на развитие морально-волевых качеств курсантов.

Необходимо отметить, что одним из основных факторов, который влияет на развитие морально-волевых качеств, является, собственно, «воля». Воля – это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленной цели. Основной способ воспитания волевого характера – тренировочные, контрольные и соревновательные поединки с физически сильными, техничными и выносливыми соперниками. Выдержать натиск, не растеряться, перехватить инициативу, навязать свою тактику, сломить сопротивление противника и вырвать победу в самый решающий момент – на это способен только волевой, морально сильный человек. Основная задача преподавателя, направленная на развитие морально-волевых качеств курсантов, состоит в том, чтобы обеспечить необходимые условия для становления, укрепления и совершенствования данных качеств, всячески поощряя правильные действия при выполнении заданий, а также указывая на допущенные при этом ошибки [3].

Рассмотрим теперь более подробно такие качества морально-волевой подготовки, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость (решительность), самостоятельность и инициативность, которые успешно развиваются при занятиях борьбой самбо.

Развитие настойчивости. Настойчивость курсанта, который занимается борьбой самбо, выражается в его способности упорно стремиться к достижению поставленной цели, несмотря на трудности и препятствия, встречающиеся на пути. Т.е. в результате успешных действий, занимающийся борьбой курсант переходит от решения легких задач к решению более сложных, таким образом, развивая настойчивость. На данном этапе преподаватель должен помочь курсанту правильно оценить свои силы и предостеречь от принятия неверных решений. В случае если курсант не

смог преодолеть трудности и не добился решения поставленных задач, преподавателю необходимо помочь ему понять и осмыслить причины поражения, наметить путь, который в дальнейшем позволит добиться победы. Развитие настойчивости у курсантов способствует возникновению у них воли к победе, и как следствие уверенности в своих силах.

Развитие выдержки. Выдержка курсанта-самбиста выражается в его умении справляться со своими чувствами (страхом, усталостью, болью и др.), которые возникают в результате тренировок. Также выдержка имеет большое значение при выполнении требований режима и при достижении намеченных целей (напр. подгонка веса, затяжная схватка и т.д.). Всё это достигается путём разработки системы заданий и постепенным повышением требований, предъявляемых тренером к самбисту.

Развитие смелости (решительности). Смелость (решительность) борца выражается в его способности не бояться трудностей, неудач, умении правильно оценивать свои возможности принимать правильное решение и, приняв его стараться выполнить.

Смелость борца развивается, если она базируется на уверенности в собственных силах и подкрепляется одобрением со стороны тренера и коллектива. Успешное выступление борца на соревнованиях также способствует развитию смелости и решительности.

Развитие самостоятельности и инициативности. Самостоятельность выражается в способности борца действовать самому без посторонней помощи, в умении самому принимать решения и самостоятельно осуществлять их. При проведении схваток, как на занятиях, так и на соревнованиях, борец должен привыкнуть к тому, что он может надеяться только на себя, именно это и заставит борца действовать самостоятельно. Инициативность борца будет характеризоваться личным новаторством, быстрым и творческим мышлением в действиях, направленных на достижение поставленной цели.

Если борец принимает неправильное решение – это значит, что у него недостаточно знаний по этому вопросу. Задача тренера выяснить, что из изученного материала не усвоено, и пояснить, в результате чего действия были обречены на неудачу. Получив необходимые знания на занятиях, борец имеет возможность создавать свой - новый вариант проведения определенного приема. Проявление инициативности должно всячески поддерживаться и поощряться тренером. Поощрение может выражаться в том, что тренер предлагает пользоваться изобретенным приемом всем занимающимся.

Целеустремленность. В системе морально-волевых качеств одно, всё же, занимает особое положение. Без достаточного его развития, нет смысла в остальных. Это качество – целеустремлённость. Целеустремлённость –

проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к поставленной цели. Это качество является основополагающим в структуре всех проявлений воли борца. Развитие целеустремленности связано с «войной мотивов», т.е. борец должен научиться отличать дальний мотив от ближнего.

Например, борец поставил перед собой цель выполнить норматив мастера спорта. Мотивы представляются ему жизненно важными. Он определил и пути достижения этой цели, в частности пятью еженедельными тренировками. Сегодня - день тренировки, а друг приглашает посмотреть фильм в кинотеатре. Спортсмен может пойти на тренировку или в кино. Если он пойдёт в кино то мотив, который побуждает его к этому – ближний.

Человек, у которого недостаточно развита целеустремлённость, часто выбирает близкие мотивы. Ход рассуждений при этом обычно такой: «Ничего страшного, сегодня пропущу, завтра наверстаю, а фильм – интересный». В этой ситуации роль тренера - преподавателя состоит в том, чтобы помочь борцу определить, что для него является первостепенным, основным, мотивом и к чему стоит стремиться в первую очередь.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Целью нашей работы являлось определение уровня влияние борьбы самбо на развитие морально-волевых качеств курсантов, формирование личности будущего работника милиции. В своей работе мы доказали, что самбо является не только средством физического самосовершенствования, но и видом спорта, который формирует необходимые свойства характера будущих офицеров. Рожденная нашим временем, борьба самбо олицетворяет это время, выражает его сложный противоречивый характер, противопоставляется бурному развитию преступности и помогает воспитанию настоящих борцов с её проявлениями. В результате исследований, мы выяснили, что воспитание и развитие морально-волевых качеств у курсантов непосредственно зависит от занятия борьбой самбо. А основная задача преподавателя кафедры СФиОП состоит в том, что бы убедить курсанта в необходимости занятий этим видом спорта.

Список использованной литературы:

1. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.- Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература, 1998.
2. Харлампиев А.А.- Система самбо. М.: Фаир - пресс, 2004.
3. Пархомович Г.П.- Основы классического дзюдо (учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов). Пермь: «Урал-пресс ЛТД», 1993.

V. Мотивація навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності

МОТИВАЦІЙНО-ОРІЄНТАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ НА ПРОФЕСІЙНО-ТВОРЧУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Світлана Бельмега, Ганна Презлята

Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника

Постановка проблеми. На початку XXI століття безперервній перебудові зміни виступають як звичайні умови життя людини. Навчитись орієнтуватись у таких умовах і керувати ними – головна проблема, що стоїть сьогодні перед світом, перед установами навчальними закладами і кожною особистістю [1].

Нині перед освітянами стоїть завдання зосередити зусилля на формуванні соціально активної, творчо розвиненої особистості. Важливою умовою для творчого зросту особистості педагога має глибоке самоусвідомлення, мотивація на творчу діяльність [2, 3].

Беручи до уваги можливість мотивації у творчому становленні майбутнього педагога нами проведено дослідження визначення стану сформованості мотиваційно – орієнтаційного компоненту загальної структури педагогічної творчості майбутнього вчителя.

Дослідження у частині мотиваційно – орієнтаційного компоненту готовності майбутніх вчителів до педагогічної творчості проводилось за тестом *"Моя майбутня професія" (С.В. Омельяненко) та розробленою нами анкетою на професійно – творчу спрямованість майбутнього вчителя фізичної культури*. При цьому визначені рівні: *низький, середній, високий, творчий.*

Дослідження проводилось серед фахівців фізичного IV – V курсів денної та заочної форми навяання. Кількість досліджуваних приймала участь – 134 респондента.

За результатами дослідження у частині орієнтації студентів на професію учителя ФК "Моя майбутня професія" засвітчують, що саме 14,2 % студентів IV курсу, 16,5 % респондентів V курсу (стаціонар); 16,7% (заочна форма навчання), 9,5 % магістрів сказали, що хочуть працювати в загально-освітній школі. Решта респондентів, що становить 80 % – не бажають працювати вчителями фізичної культури, що є на сьогоднішній день досить тривожним фактором.

Мотиваційно–орієнтаційний компонент крім спрямованості на професію вчителя фізичної культури передбачає самооцінку респондентів на

професійну творчу спрямованість, що приводилось за 17 питаннями розробленої нами анкети.

На питання «З якою метою навчаєтесь на факультеті виховання» студенти зупинилися на таких відповідях:

- якомога більше знати про фізичну культуру найвищий показник – 67,8 % - ФВ IV курс;
- допомагати людям зміцнювати здоров'я – 66,7 % ФВ V курс.

Різною була відповідь майбутніх вчителів фізичної культури на питання «Чи дбаєте про створення власної бібліотеки», без чого на нашу думку неможливе творче професійне зростання відповісти «Я про це не думаю» – 75 % ФВ V курс; 19,4% - ФВ (с) V курс; 70 % - ФВ – (з) V курс; 4,7% ФВ (м).

Таблиця 1

Узагальнені показники мотиваційно-орієнтаційного компоненту представлених анкетування на професійну орієнтацію, вчителя фізичної культури «Моя майбутня професія» і результатами тестів на творчу професійну спрямованість

Курс	**К-ть студ.**	**Орієнтація на професію**				**Професійно-творча спрямованість**			
		низький	**достатній**	**високий**	**творчий**	**низький**	**достатній**	**високий**	**творчий**
IV курс (ФВ-с)	28	18 64,2%	6 21,4%	3 10,7%	1 3,6%	19 67,9 %	7 25%	2 7,1%	-
V курс (Фв – с)	31	16 51,6%	8 25,8%	4 12,9%	4 12,9%	15 48,4 %	8 25,8%	4 12,9%	3 9,6%
V курс (ФВ-з)	54	37 68,5%	12 22,2%	3 5,5%	2 3,7%	38 70%	11 20,4%	3 5,5%	2 3,7%
V курс (фв-м)	21	1 4,7%	3 14,2%	3 14,2%	14 67%	2 9,5 %	10 47,7%	5 23,8%	4 19,6 %
Всього	134	5367%	19,4%	9,7%	14,2%	55,2 %	26,8%	10,4%	7,4%

Отже матеріали дослідженя засвідчують (табл.1), що творчий рівень спрямованості мотиваційно-орієнтаційного компоненту, з за студента 12,9% респондентів, високий – 9,6%, що разом становить 22, 5% якісний показник;

середній рівень – 25, 8 %. При цьому слід відмітити, що значний показник (51,6%) студентів демонструє низький рівень сформованості мотиваційно-орієнтаційного компоненту.

Подальші розробки у мотиваційно-орієнтаційному компоненту будуть розроблятися в широкому спектрі визначень, та залучення більшого кола студентів з інших ВНЗ для визначення спрямованості на педагогічну діяльність вчителя фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Бал Г.О. Гуманістичні засади педагогічної діяльності/ Г.О. Бал// Педагогіка і психологія: Вісник АПН України – 1994. - № 2. – С. 3-12.
2. Загвязинський В.Й., Педагогическое творчество учителя/ Б.Й. Загвязинський – М.: Педагогика. 1987. – 160 с.
3. Кан-Калик В.А. Педагогическое творчество/ В.А. Кан-Калика, Й.Д. Никадров. – М. : Педагогика. 1980 – 144 с.

ОСНОВНА МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ГАРМОНІЧНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Оксана Бойко, Володимир Вовк

Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця, м. Київ

Постановка проблеми. Фізична культура і спорт є важливими чинниками зміцнення здоров'я і здорового способу життя студентів. Засоби і методи фізичної культури при цілеспрямованому їх використанні грають важливу роль в управлінні вихованням студентів, вони впливають не тільки на процес фізичного вдосконалення, але і на те соціальне середовище, яке їх оточує [1, 3, 4].

Отримані результати дослідження. Для визначення основних мотиваційних потреб студентів-медиків до фізичного вдосконалення та покращення здоров`я, на кафедрі фізичного виховання, методом опитування, було досліджено 200 студентів І – ІІ курсів НМУ, у яких дисципліна фізичне виховання є обов`язковою.

За результатами цього опитування ми визначили основні мотивації:

1. Отримання заліку та набрання балів.
2. Потреба в руховій активності.
3. Інтерес до певного виду спорту.

Приємно спостерігати, що на старших курсах зростає кількість студентів, які захоплюються різними видами фізичної діяльності.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, успішне формулювання стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом досягається лише при належному інформаційному забезпеченні потреб студентів у професійних знаннях, а також їх застосування у майбутні лікарській діяльності [2, 5, 6].

Список використаних джерел:

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. — Спб.: «Водолей», 1998. — 560 с.

2. Валеологія (інформ.-метод. збірник). — К.: Т-во "Знання" України,1996. — 336 с.

3. Грушко В.С. Здоровий спосіб життя. — Тернопіль: СМП «Астон», 1999. — 368 с.

4. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д.Зубалія. — 2-е вид., перероб. і доп. — К., 1997.— 36 с.

5. Дубогай О.Д. Щоденник здоров’я зміцнення. — К.: СП «Сплайн», 1998. — 60 с.

6. Інтернет ресурс. - www.medicina.ua.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сергій Городинський

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми. Потреби людини можуть бути пов'язані не тільки з дефіцитом чого-небудь, але і з надлишком та необхідністю його усунення. Це відноситься як до фізіологічних, так і до психологічних подразників. Дефіцит чого-небудь створює в організмі стан напруги, яка «знімається» досягненням. Таке розуміння потреби і її задоволення - теорія гомеостазу. Згідно цієї теорії потреба є станом відключення від внутрішньої рівноваги. Гомеостаз розуміється як здатність організму підтримувати стабільність внутрішнього середовища, внутрішню рівновагу. Теорія гомеостазу піддалася критиці з боку Г.Олпорта, А.Маслоу та інших. Так, на думку А.Маслоу, окрім прагнення до рівноваги (гомеостазу), самозбереженню організм випробовує потребу в розвитку,

самоудосконаленні. Ці потреби пов'язані з самоактуалізацією - безперервною реалізацією потенційних можливостей, здібностей [1]. Особа може бути орієнтована на усунення дефіциту, а може – на самоактуалізацію. У зв'язку з цим, розрядка напруги не є єдиним мотиваційним чинником активності людини. Нерідко особа прагне не зменшення напруги, не внутрішньої рівноваги, стабільності, а, навпаки, шукає нові спонукальні стимули.

Особистість, за визначенням В.Н.Панферова, – це людина, включена в соціальні відносини своєю діяльністю. Успішність цієї діяльності зумовлює значущість особи і її впливовість на інших людей. [1]. Це зауваження є дуже важливим у розумінні проблеми мотивації. Враховуючи соціальну природу людини, що накладає відбиток на всі потреби, спілкування і пізнання можна віднести до основних соціальних потреб.

Такий короткий екскурс у природу людської мотивації. У наш час дуже актуальною постає проблема зниження мотивації у молоді при заняттях фізичною культурою та спортом. Це призводить до низьких результатів та зниження рухової активності загалом. Шляхи підвищення мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності полягають, на мою думку, у наступному:

- Індивідуальний підхід до кожного учня або студента, дослідження його мотиваційних важелів та психологічного стану;
- Застосування новітніх технологій при заняттях фізичною культурою або спортом;
- Різноманітність вправ, неоднорідність занять, творчий підхід;
- Забезпечення зміцнення та збереження здоров'я учнів та студентів, що досягається високою кваліфікацією викладачів.

Отримані результати дослідження. Сучасна молодь дуже активна та вимагає нестандартного підходу. Саме тому слід робити заняття сучасними. Слід активно використовувати новітні технології. Цей постулат було доведено у роботі Цюпак Л.В. [2], в якій було проведено експеримент із застосуванням GPS-навігаторів, крокоміру та монітору серцевого ритму. Результати показали, що ефективність застосування подібних приладів та технологій дуже висока. Саме тому не треба нехтувати досягненнями сучасної науки, а слід активно використовувати усе можливе, щоб забезпечити високу мотивацію. Тому дуже важливий і творчий підхід, оскільки стандартні заняття скоро починають набридати молодим людям. Тут у нагоді стануть такі прийоми, як проведення квестів - гри з елементами туристичного орієнтування та завданнями. Такий вид діяльності зараз дуже розповсюджений, отже, молодим людям цікавий такий підхід.

Мотивація також дуже залежить від індивідуальності, статі, розвитку, освіти, менталітету тощо. Мною було проведено тестування однієї групи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича на предмет мотивації досягнення мети на уроках фізичного виховання, де визначено показник: низький, середній чи високий; а також середнє арифметичне набраних балів. Опитування проводилось окремо по дівчатам та хлопцям. Результати наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Дослідження мотивації досягнення мети у студентів на уроках фізичного виховання

Тематика опитування	Кількість дівчат	Кількість хлопців	Всього
Потреба у досягненні мети	5	14	19
Високий показник (16-23 бали)		2	2
Середній показник (8-15 балів)	5	11	16
Низький показник (1-7 балів)		1	1
Середнє арифметичне (бали)	11,6	12,64	

Потреба у досягненні мети демонструє тендерні відмінності – у чоловіків потреба вища, але наявна диференціація. Це свідчить про те, що лише двоє хлопців із групи будуть показувати високі показники, оскільки конкуруватимуть між собою. Одному хлопцеві наявність результату не дає мотивації. У інших вона середня, тобто використання *конкуренції у групі* не дасть результатів. Отже, слід обирати інший вид мотивації, який буде підходити більшості.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Такі опитування можуть допомогти визначити мотив кожного студента або учня, що дозволить правильно та індивідуально підходити до кожної особистості окремо із урахуванням потреб та інтересів. Це також дозволить налагодити стосунки між викладачем та учнем. Застосування новітніх технологій та приладів дозволяє ефективно підвищити фізичні можливості студентів, удосконалити їх рухову активність, покращити фізичне здоров'я, фізичну підготовленість та фізичну працездатність.

Список використаних джерел:

1. Л.А. Верещагина, И.М. Карелина. Психология потребностей и мотивация персонала. Изд. «Гуманитарный центр». - Харьков, 2002. –153 с.

2. Цюпак Л.В. Використання новітніх технологій для підвищення рівня рухової активності студентів // Спортивна наука України. – №5 (20) – 2008р.

СИТУАТИВНИЙ АНАЛІЗ – ЯК МЕТОД СОЦІОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Олена Додонова

Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля

Постановка проблеми. Руйнування системи розвитку масового спорту в Україні, комерціалізація спортивних секцій, недофінансування установ

фізичної культури і спорту з боку держави, призводять до деградації мотиваційних установок молоді щодо формування здорового способу життя. В цих умовах виявляється ряд демотивуючих чинників, пов'язаних з розповсюдженням в середовищі молоді шкідливих звичок, що не сприяє розвитку мотивації до занять фізичною культурою. Безумовно, дані проблеми впливають на систему вищої освіти, що вимагає від педагогів розробки та вживання на практиці нових принципів і методів організації учбового процесу, які сприятимуть розвитку мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Поруч із фундаментальними працями, в яких започатковано розв’язання проблеми мотивації [1, 2], в останній час значна кількість учених України та Російської Федерації звертали увагу на необхідність розвитку мотивації студентів до фізичної культури (І.В. Павлова, В.В. Садовнікова, Т.В. Антонова, А.І. Драчук, С.М. Канішевський, В.Є. Білокур тощо). Серед останніх досліджень в Україні у цьому напрямі нами виділено дослідження Захаріної Є.А., в якому в комплексі враховано аспекти формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) [3]. У той же час, з нашої точки зору, потребують поглиблення наукові підходи щодо використання соціологічних методів при дослідженні мотивації студентів до занять фізичною культурою. Для вирішення цього науково-практичного завдання нами розроблено відповідну методику дослідження, опис якої наведено нижче.

Отримані результати дослідження. У процесі дослідження мотивації студентів I-V курсів проведено аналіз структури мотивів у принципово різних ситуаціях, що дозволило виділити три типи конкретних ситуацій.

Перший тип ситуації характеризовано нами як проективний (уявна ситуація), в якій знаходяться студенти І курсу, що вирішують питання про доцільність (недоцільності) відвідувати заняття з фізичної культури. Встановлено, що студенти в даній ситуації оцінюють різні переваги і недоліки в самому процесі заняття фізкультурою. Особливість проективної ситуації полягає у тому, що тут виключається вплив викладача на вибір студентів спочатку, оскільки до вступу до ВНЗу контакту між двома сторонами не було. В даній ситуації основна мета дослідження зводилася до виявлення не мотивів як таких, а ціннісних орієнтацій - особово-значущих нормативів оцінки змісту і умов самого процесу занять фізкультурою, сформованих до вступу до ВНЗу.

Другий тип ситуації – реальна урівноважена. В ній знаходяться студенти середніх і старших курсів, які оцінюють позитивні та негативні сторони занять фізкультурою. Тут мотиваційна структура виявляється в оптимальному варіанті. На неї впливають як сама змістовна частина процесу (інтерес від занять, поведінка викладача, ефект і задоволеність), так і багатоманітні конкретні стимулюючі (наприклад, отримана оцінка при здачі нормативів) умови його організації, або, навпаки, стримуючі чинники

(необ'єктивний підхід викладача до оцінки, завищені нормативи, перевтома на заняттях і такі ін.).

Третій тип ситуації – стресова (конфліктна), що виникає, як правило, в процесі невірно-вибраного навантаження (що є наслідком відсутності індивідуального підходу до кожного студента, зневага його фізичними можливостями та рівнем підготовленості), незадоволеності з боку студента поведінкою викладача. В цій ситуації виявляється «поріг», гранична межа «мотиваційного ядра».

Порівнюючи дані, що отримані при обстеженні достатньо великої сукупності студентів у трьох описаних ситуаціях, визначено, що деякі мотиви постійно присутні в усіх трьох ситуаціях (змістовна частина заняття, рівень оцінки при здачі нормативів, можливість отримати позитивну оцінку достроково при всіх зданих нормативах, задоволеність від занять), а інші – специфічні тільки для однієї або декількох ситуацій. У той же час встановлено, що саме на першій стадії (перший тип ситуації) формується «мотиваційне ядро», тобто стійке поєднання, що характеризує відношення до занять фізкультурою, не залежно від рівня підготовки студентів, стану їх здоров'я та соціального статусу.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Зроблено висновок про те, що формування ефективного «мотиваційного ядра» з метою підвищення зацікавленості студентів до занять фізкультурою, не можливо досягти без консенсусу між ними та викладачем. У даному випадку, в «мотиваційному ядрі» студент розглядається в якості суб'єкту, що зацікавлений у власному розвитку, а викладач у якості суб'єкту, що відповідає за якість організації та надання освітньої послуги з фізичної культури. Це вимагає підвищення професійного рівня викладачів з акцентом на їх професійно-практичному досвіді; зміни самої системи складання учбових програм відповідно кредитно-модульної системи з обов'язковим введенням основ стимулювання і психологічних тренінгів для студентів і викладачів; підвищення престижності праці викладача фізкультури у ВНЗі та самої учбової дисципліни в організації навчального процесу у цілому.

Список використаних джерел:

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности / В.Г. Асеев. – М: Мысль, 1976. – 156с.

2. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224с.

3. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Захаріна Євгенія Анатоліївна. – Дис. канд. наук: Спец. 24.00.02. – Запоріжжя, Гуманітарний університет «ЗІДМУ», 2008. – 198 с.

МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАНЯТТЯХ З РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Тетяна Ігнатова

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

Анотація: У статті розглядаються проблеми, які викликають інтереси до рухової активності студентів, пропонується експериментальна програма і методика розвитку фізичних якостей, як коригування осанки, координація рухів, гнучкість, та почуття ритму і т. і. та гармонійного виховання на заняттях з ритмічної гімнастики [1, 2].

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

Постановка проблеми. Актуальність ритмічної гімнастики достатньо велике і багатобічно. За допомогою її засобів розв'язуються задачі оздоровчого, освітнього, виховного характеру. Ритмічна гімнастика сприяє зміцненню здоров'я, вдосконаленню рухових умінь і навиків, розвитку фізичних і духовних якостей [3].

Однією з найважливіших завдань, яке ставиться перед системою фізичного виховання в Україні, є укріплення здоров'я нашої молоді, і понад усе студентів.

У процесі аналізу ми з'ясували мотивацію студентів до занять з ритмічної гімнастики.

Отримані результати дослідження. В проведених нами дослідженнях на 234 студентках СНУ ім. В.Даля тестованих за програмою Кабінету Міністрів, вихідний рівень мотивації фізичної підготовленості становить 2,2 бали – «нижче середнього».

Основи методики. Основними мотивами для РГ є бажання: бути атестованим з предмету «Фізичне виховання» – 33,2%, бути привабливим для осіб протилежної статі – 3,5%, домогтися визнання оточуючих, підняти свій авторитет – 12,6%, оптимізувати вагу – 10,3%, поліпшити поставу, ходу – 8,2%, підвищити свою фізичну підготовленість – 6,9%, продовжити активне довголіття – 4,7%, набути життєво необхідних вмінь і навичок – 3,3%, виховати силу волі – 3,2%, використати можливість відпочити, відволіктися від повсякденних справ – 2,3%, брати участь у спортивних заходах – 1,8%. Таким чином, провідним мотивом на заняттях РГ залишається атестація з предмету, а не самовдосконалення у фізичному розвитку.

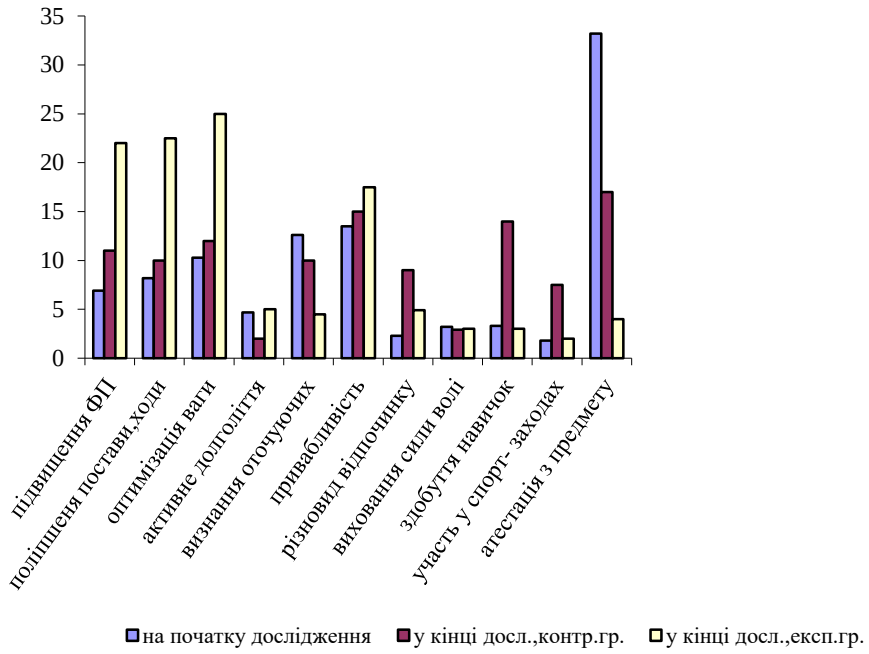


Рис. 1. Динаміка мотивів занять ритмічною гімнастикою в процесі експерименту

Організація досліджень. Перед початком дослідження в контрольній (КГ) і експериментальній (ЕГ) групах було проведене тестування з метою визначення мотивації студенток. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студенток свідчить про незначні й у більшості випадків статично недостовірні розходження порівнюваних груп і дозволяє забезпечити проведення об'єктивного педагогічного експерименту. Запропонована структура комплексів: перша група – комплексні вправи з нижче середнього і низького рівня координаційній тяжкості, кількість вправ у комплексі – не більше 30, друга група – комплексні вправи із середнім рівнем координаційної тяжкості, кількість вправ - не більше 40, третя група – комплекс вправ з вищім рівнем координаційної тяжкості, кількість вправ – не більше 50.

У кінці експерименту, співвідношення мотивацій стало таким: знизилось бажання бути атестованим з предмету фізичного виховання з 33,2% до 4%, збільшилась оптимізація ваги з 10,3% до 25%, збільшилось бажання поліпшити поставу та ходу з 8,2% до 23%.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. На закінчення необхідно припустити, що оптимальне сполучення фізичних вправ і комплексу оздоровчих засобів, сприяє підвищенню рівня саморегуляції, самоконтролю й самоаналізу підвищує рівень активності студентів і свідомого керування своїм функціональним станом, у результаті чого зростають працездатність, рівень фізичної підготовленості, загальний оздоровчий ефект.

Список використаних джерел:

1. Андрющенко Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий. – Волгоград: ВГСХА, 2001. – 164 с.
2. Ігнатова Т.О. Засоби і методи гармонійного фізичного розвитку студенток вищої школи на заняттях з ритмічної гімнастики//Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: Материалы 4-й региональной научно-практической конференции. – Луганськ,2006. - С.181-184.
3. Ігнатова Т.О., Санжарова Г.К., Авакова В.М., ЛобкоА.А. Ритмічна гімнастика в процесі фізичного виховання студентів вузу//Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: Материалы 5-й региональной научно-практической конференции. – Луганськ,2007. – С. 21-24.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анатолій Кобзар

Донецький національний медичний університет ім. Максима Горького

Постановка проблеми. Перед вищою навчальною установою стоїть задача виховати і підготувати фахівців, здатних до розумової і фізичної роботи. Вирішення цих завдань супроводжується необхідністю збереження та зміцнення здоров’я студентів, підвищення рівня фізичної працездатності, подолання гіпокінезії, дотримання основ здорового способу життя [3].

Дослідження авторів свідчать, що в організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами є ряд істотних недоліків, один з яких низька мотивація студентів до занять фізичними вправами [2]. Визначення мотивації та особливостей її формування має першочергове значення на шляху підвищення рівня рухової активності та здоров’я студентів ВНЗ.

Отримані результати дослідження. У визначенні мотивації існують різні тлумачення. За Є. Ільїним, Л. Столяренко – це процес формування мотивів. С. Гончаренко визначає мотивацію «як усвідомлену причину активності людини, спрямовану на досягнення мети». На думку В. Аверіна, «мотивація це сукупність мотивів поведінки і діяльності».

Проблема формування мотивації ґрунтується на визначення поведінки людини, яка змушує її здійснювати ті чи інші вчинки. Формування мотивів знаходиться під впливом зовнішніх (умови, ситуації) і внутрішніх чинників (бажання, прагнення, інтереси, переконання особистості), та пов’язано з

реалізацією потреб: біологічних (потреба в русі, зміні діяльності, активному відпочинку, харчуванні), соціальних (спілкування, лідерство, співчуття, самоствердження, підпорядкування, наслідування), ідеальних (пізнання, творчість, дозвілля, отримання позитивних емоцій) [1].

Формування мотивації до фізкультурної діяльності має принципове значення для реалізації завдань вищої школи, а саме формування гармонійно розвинутого висококваліфікованого спеціаліста. Аналіз досліджень дає можливість зауважите те, що підвищити мотивацію до фізкультурної діяльності студентів можливо за умови впровадження в практику фізичного виховання технологій, які підсилюють процеси самовиховання та самовдосконалення студентської молоді, з впровадженням заходів:

– організація процесу фізичного виховання з вираховуванням інтереси студентів, використання різноманітних видів рухової активності;
– проведення протягом періоду навчання вивчення мотивів фізкультурних занять студентів, відстеження їх змін;
– оздоровчий і профілактичний характер занять в поєднані з факторами здорового способу життя;
– забезпечення диференційованого підходу в процесі занять, якій ґрунтується на результатах контролю фізичного стану студентів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Причиною недостатньої орієнтації студентів на здоров'я та ведення здорового способу життя є недостатня мотивація. Формування мотивації до фізкультурних занять потребує впровадження різноманітних сучасних форм рухової активності з урахуванням індивідуальних здібностей студентів. Перспективи досліджень полягають у подальшому визначенні факторів, що впливають на рухову активність та мотивацію до занять фізичними вправами студентів ВНЗ.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації / О. Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2004. — № 2. — С. 81-84.

2.Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Радаева С. В. – Красноярск, 2008. – 24 с.

1. Сіренко Р.Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах /

Р.Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 4. — С. 161-163.

ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Олена Лопатюк, Людмила Промоскаль

Державна льотна академія України

Постановка проблеми. Перспективи гуманізації суспільства можна визначити за допомогою законодавчих документів, які приймаються державою, щодо фізичного виховання населення. Пріоритети особистості в суспільстві декларуються не тільки її правами, але й конкретними державними реформами, спрямованими на задоволення потреб та інтересів людини. Індикатором прогресивних гуманістичних зрушень вважають цільову комплексну програму "Фізичне виховання-здоров'я нації", яка підписана Президентом України. На відміну від попередніх програм, головною метою реформ системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів.

Для реалізації державних заходів необхідно визначити фактори, які впливають на формування цих мотивів, причини, які заважають їх реалізувати, та стимули, які сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою [1-3].

Отримані результати дослідження. За останні роки обсяг навчального навантаження студентів університетів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, обмеження 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 студентів, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості студентів. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання у навчальних закладах.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я молоді, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма - урок фізкультури, що проводиться двічі на тиждень. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються стихійно у вигляді рухових і спортивних ігор. Організованими формами занять в ДЮСШ та фізкультурно-оздоровчих центрах за даними дослідників охоплено близько 35% студентів.

Покращення фізичного стану студентів, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренуючий режим і носять розвивальний характер. Такими формами у навчальному закладі є уроки фізкультури, секційні заняття і самостійні домашні завдання. За даними опитування студентів домашні завдання з фізкультури виконують близько 7%. Результати досліджень показали, що виконання домашніх завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості студентів.

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

Виявлені вікові закономірності формування мотивів та інтересів студентів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами для удосконалення свого організму, дозволили розробити рекомендації для викладачів фізичної культури щодо організації і методики проведення фізкультурно-масової роботи з фізичного виховання у навчальному закладі, щодо корекції програми з фізичної культури і диференційованого підходу до студентів з типологічними особливостями вищої нервової діяльності.

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд запитань, які торкаються формування пріоритетів культури фізичного здоров'я і мотивації його покращення, збереження, починаючи з дитячого віку і закінчуючи старшими віковими групами населення.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Виявлена вікова структура мотивів й інтересів студентів у галузі фізичного виховання і спорту, а також фактори і мотиви, які сприяють формуванню мотивації підлітків до фізичного самовдосконалення, та розроблені рекомендації дозволяють внести зміни до програми з фізичного виховання у навчальному закладі; методики організації урочних та позаурочних форм занять, систему диференційованого підходу до студентів з

різними типологічними особливостями ВНД, змісту спортивних телевізійних програм для молоді, публікацій у пресі, що позитивно вплине на формування здорового способу життя студентів і виховання культури фізичного здоров'я [2, 4, 5].

Методичні рекомендації можна використовувати для удосконалення відповідних навчальних дисциплін, підготовки викладачів фізичної культури і дитячих спортивних тренерів у вищих навчальних закладах.

Список використаних джерел:

1. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников // Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. Наук. пр. – Луцьк, 1999. – С.771-774.

2. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури // Роль ФК у здоровому способі життя: Матер. І наук.-практ. конф. -Львів. 1992. -С. 171-172.

3. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимп. спорте. Спец, выпуск, 1999. - С.56-60.

4. Балбенко СЮ. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою // Фізичне виховання дітей і молоді. - К.: Здоров'я, 1982.-Вип. 9.-С. 7-9.

5. Головкова Р.Г., Зинберг И.Ф. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни средствами массовой информации // Всесоюзн. научно-практическая конференция. „Физическая культура и здоровый образ жизни. Соц.-экономические и организационно-управленческие проблемы физической культуры и спорта". - М. -1990. - 38 с.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙ ДО ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ТА НАВИЧОК САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Михайло Матвієнко

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що питанням конкретизації змісту фізкультурно-спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності через дослідження мотиваційної сфери в аспектах вивчення мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій студентів автори приділяють значну увагу.

Психологічні основи формування потреб особистості розкриваються в працях Б.Г.Ананьєва, І.Д.Беха, Л.І.Божович, Л.С.Виготського, О.Г.Ковальова,

Г.С.Костюка, О.М.Леонтьєва, К.К.Платонова, С.Л.Рубінштейна та ін.; професійно-педагогічна спрямованість особистості розглядається у роботах О.Д.Бутовського, В.Ф.Новосельського, В.М.Платонова, В.А.Сластеніна, Б.М.Шияна, О.І.Щербакова; формування мотивів, потреб, ставлення студентів до занять фізичними вправами розглянуті в роботах В.О.Баура, С.Н.Бубки, М.Я.Віленського, А.Г.Рибковського, В.А.Щербини та ін.; основи формування потреб фізичного вдосконалення розроблені у дослідженнях М.Д.Зубалія, М.П.Козленка, В.В.Лесика, О.І.Остапенка, І.І.Петренка, М.С.Солопчука, В.В.Столітенка, А.Л.Турчака, та ін.

В процесі спрямування навчальних завдань дисципліни „Фізичне виховання" в педагогічних університетах на формування у студентів умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами виникає необхідність ґрунтовних досліджень мотиваційних утворень та їх впливу на процес підготовки студентів до самостійної фізкультурно-спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності в подальшому житті.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Формулювання мети і завдань дослідження. *Метою дослідження* було здійснити аналіз мотивів до занять фізичними вправами та умов їх утворення у студентів педагогічних університетів. *Основними завданнями дослідження* було здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури щодо врахування мотиваційних аспектів в управлінні фізкультурною діяльністю студентів; провести анкетування студентів педагогічних спеціальностей.

Отримані результати дослідження. На підставах емпіричних досліджень, Р.М. Стасюк [1] наводить приклад мотивів які, на думку викладачів (автором опитано 22 викладача кафедри фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка), домінують та спонукають студентів до занять фізичними вправами і спортом: розвиток фізичних якостей – 51,3%, зміцнення здоров'я – 48,6%, емоційне задоволення від рухової активності 26,3%. Автор порівнює такі результати з відповідями самих студентів про причини власних мотивів занять фізичними вправами: для поліпшення здоров'я, займаються 42% респондентів (загальна кількість – 289); для збереження працездатності – 12,2%; з метою сприяння власному фізичному розвитку – 20,8%; для розвитку вольових якостей, займаються 10,1%, моральних – 6.8%, естетичних – 7,8%.

Провівши аналіз активності до занять фізичними вправами студентів (*76 осіб)* Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, С.Ю.Путров зазначає, що на формування інтересу й розуміння необхідності і важливості занять фізичними вправами у студентів в найбільшій мірі сприяють: друзі (22,45%), вплив інформації з мережі Інтернет (16,76%), вплив засобів масової інформації (15,18%), вплив кіно і відеопродукції

(13,13%), огляд спортивних змагань (12,18%). Щодо мотивів, що характеризують ставлення студентів до занять фізичною культурою, автор виокремлює: мотив фізичного вдосконалення (надають перевагу 23,09% з 97 опитаних студентів); мотив дружньої солідарності (7,12%); мотив необхідності відвідування занять (21,04%); мотив суперництва (5,12%); мотив наслідування (4,48%); мотив намагання досягнути спортивних результатів (17,07%); процесуальний мотив (2,56%); ігровий мотив (17,01%); мотив комфортності (2,51%) [2].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Необхідним чинником (удосконалення навчального процесу з фізичного виховання є застосування викладачем педагогічних і психологічних прийомів по підготовці студентів до самостійної фізкультурної діяльності з врахуванням мотивацій, потреб, цілей, психологічної готовності студентів до навчання не виключно руховим умінням та навичкам, а свідомому та творчому засвоєнню фізкультурних технологій гармонійного розвитку (духовного, інтелектуального, фізичного тощо) особистості.

Перспективи – розробити науково-методичне забезпечення психолого-педагогічних технологій впливу на формування у студентів педагогічних спеціальностей стійких мотивів до свідомого та активного навчання самостійним заняттям фізичними вправами.

Список використаних джерел:

1. Стасюк Р.М. Мотиваційна сфера підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Р.М. Стасюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Випуск 64. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 64. – 592с.

2. Путров С.Ю. Чинники формування позитивного ставлення до фізичного виховання студентів гуманітарно-технічних спеціальностей / С.Ю.Путров // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14: збірник наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – 294 с.

З'ЯСУВАННЯ РОЛІ МОТИВІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В СИСТЕМІ МОТИВАЦІЙ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Михайло Матвієнко

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

Постановка проблеми. Мотиваційну сферу навчальної діяльності утворюють потреби, інтереси, переконання, ідеали, уявлення про себе (самооцінка), які є спонукальними стимулами та виконують роль рушійних сил активності студентів в навчально-виховному процесі [1, 3].

На підставі аналізу досліджень науковців [3, 4, 5] з питань фізичного виховання студентів педагогічних університетів в аспектах свідомого сприйняття навчального матеріалу та утворення педагогічних умов для формування стійких мотивів до занять фізичними вправами, ми схильні зазначити, що студенти педагогічних університетів визнають навчальні завдання дисципліни „Фізичне виховання" в переважній більшості як засоби підвищення фізичної підготовленості, оздоровлення організму, покращення емоційних станів за допомогою рухової змагальної діяльності. На нашу думку, для створення педагогічних умов формування у студентів стійких мотивів до навчальної діяльності з вектором підготовки на формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами необхідною умовою є застосування психолого-педагогічних впливів на цілеутворюючі чинники фізкультурної діяльності студентів, підняття ролі самооцінки, та самоконтролю, створення системи спеціальних фізкультурних знань у студентів.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Формулювання мети і завдань дослідження. *Метою дослідження* було здійснити аналіз мотивів до навчання самостійним заняттям фізичними вправами та умов їх утворення у студентів педагогічних університетів. *Основними завданнями дослідження* було видокремити мотиви студентів, які конструктивно впливають на навчальну підготовку до самостійних занять фізичними вправами.

Отримані результати дослідження. В напрямі досягнення мети, усвідомленою причиною активності особи є мотив як складне психічне утворення, що формується під впливом потреби, що виникає у виді бажань, схильностей потягу до діяльності [2].

За нашими спостереженнями, на заняттях з фізичного виховання студенти першого курсу не готові вмотивовано сприймати навчальний матеріал по формуванню умінь та навичок до самостійних занять фізичними

вправами. На нашу думку, тут виявляється сутність поняття „Шкільний стереотип", який, як зазначає Л.І.Синіговець [3], „властивий більшості студентів ВНЗів" та істотно впливає на якість навчальної діяльності студентів і виражений у відсутності навичок до самостійних занять, та відсутності самоконтролю.

Необхідною умовою для створення мотиваційної бази у студентів до навчальної діяльності є педагогічний вплив на створення переконання студентів про те, що дисципліна „Фізичне виховання" є науково обґрунтованою навчальною дисципліною, яка, крім інших завдань, виконує освітні завдання. Важливим фактором є формування у студентів дослідницьких мотивів засобами надання завдань по самоспостереженню, самоконтролю та самостійній оцінці своєї фізкультурної діяльності. В цих аспектах важливу роль мають: формування умінь самостійного ведення щоденника та умінь порівняльного аналізу власних фізичних станів; творчі завдання по складанню власних фізкультурно-оздоровчих програм тощо.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

В завданнях дисципліни „Фізичне виховання" необхідно акцентувати освітні аспекти з направленістю підготовки до системних самостійних занять студентами фізичними вправами, з самостійним плануванням, управлінням та контролем власних фізкультурно-оздоровчих або фізкультурно-спортивних занять; формування у студентів мотивів до дослідницької діяльності в напрямах самооцінки, самоконтролю у власній фізкультурній діяльності та самостійного творчого підбору фізкультурних форм та методів впливу на власний фізичний стан.

Перспективи. Емпірично дослідити вплив дослідницьких мотивів на формування у студентів стійких мотивів до свідомого та активного навчання самостійним заняттям фізичними вправами.

Список використаних джерел:

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання. – К.: ІЗМН, 1998. – 204с.

2. Ільїн Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 „Физ. воспитание". – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.: ил.

3. Синіговець Л.І. Мотиваційно-ціннісне ставлення майбутніх учителів фізичної культури до краєзнавчого-туристичної діяльності в школі / Л.І.Синіговець // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Випуск 64. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 64. – 592с.

4. Стасюк Р.М. Мотиваційна сфера підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Р.М. Стасюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка.

Випуск 64. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник.- Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 64. – 592с.

5. Путров С.Ю. Чинники формування позитивного ставлення до фізичного виховання студентів гуманітарно-технічних спеціальностей / С.Ю.Путров // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Випуск 14: збірник наукових праць / За ред.. О.В.Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. – 294 с.

ЗАСОБИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-ІНВАЛІДІВ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Наталія Бачинська, Тетяна Глоба, Ірина Головійчук

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Світова статистика сумно свідчить, що кожен десятий житель Землі є інвалідом, інвалід є в кожній четвертій сім'ї світу. Війни, інфекції і спадкові захворювання, екологічні катастрофи, криміногенна обстановка, алкоголізм і наркоманія, нещасні випадки, природжені дефекти, травми, отримані на виробництві, в побуті, транспорті тощо – все це сприяє збільшенню числа інвалідів до 23 тис. на день, що складає понад 8 млн. у рік. Зараз в світі понад 600 млн. інвалідів, в Україні – понад 2 млн. (близько 6%).

В даний час серед інвалідів високий відсоток людей, які схиляються до депресії і суїцидів, що викликане ізольованістю цієї групи від соціального життя. Тривалість життя інвалідів в наший країні значно нижче за тривалість життя інвалідів в інших країнах світу.

Багаторічна практика роботи українських і зарубіжних фахівців з інвалідами різних нозологій свідчить, що дієвим методом відновлення даного контингенту є реабілітація засобами фізичної культури та спорту [1, 3, 4].

Отримані результати дослідження. Адаптивне фізичне виховання – це особливий вид фізичної культури, який набуває низку специфічних рис через його застосування до інвалідів різних груп, що займаються фізичними вправами і масовим спортом. Визначення «адаптивна» підкреслює призначення засобів фізичної культури для осіб з відхиленнями в стані здоров'я. Це припускає, що фізична культура у всіх її проявах повинна стимулювати позитивні морфо-функціональні зрушення організму, формуючи тим самим необхідні рухові координації, фізичні якості і здібності, що спрямовані на життєзабезпечення, розвиток і вдосконалення організму.

У Дніпропетровському національному університеті імені Олеся Гончара, за даними на 2009-2010 навчальний рік, навчається понад 100 осіб з обмеженими фізичними можливостями.

Спортивні заняття інвалідів передбачають розв'язання загальних завдань, спільних для більшості нозологій (порушення опорно-рухового апарату, вади зору, слуху тощо), а також нозологічно орієнтованих корекційних та спеціальних завдань:

• зміцнення здоров'я;

• поліпшення емоційної стійкості до стресових умов життя й опірності організму до чинників зовнішнього середовища;

• виявлення і стимулювання резервних спроможностей організму;

• підвищення комунікативної активності;

• компенсація фізичних, психічних, соціальних змін особистості інваліда;

• підготовка до професійної реабілітації, набуття визнаного соціального статусу;

• формування мотивів і усвідомленого ставлення до виконання фізичних вправ.

Формування спортивного руху інвалідів в Україні бере початок з 1990-х років. Саме в цей час почали створюватись українські фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби інвалідів.

Комплексна програма розв'язання проблем інвалідності, схвалена постановою Кабінету Міністрів України від 27 січня 1992р. № 31, передбачала, окрім заходів щодо профілактики інвалідності, медичної, соціально-трудової реабілітації інвалідів, надавання протезно-ортопедичної допомоги і забезпечення транспортними засобами, створення рівних можливостей для одержання освіти, поліпшення матеріально-побутових умов інвалідів, активізацію наукових досліджень з проблем інвалідності, підготовку кадрів, піклування про культурні заходи та відпочинок тощо.

У статті 13 «Фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність серед інвалідів» закону України «Про фізичну культуру і спорт», прийнятого у 1993р., наголошено, що заняття фізичною культурою і спортом інвалідів є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації та соціально-трудової адаптації, а на фінансування фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів для інвалідів, створення та розширення їхньої спортивної бази, виділяються кошти з державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування.

Згідно з переліком видів спорту, визнаних в Україні, для осіб з вадами слуху, зору, порушеннями опорно-рухового апарату, відхиленнями розумового розвитку культивуються бадмінтон, баскетбол, баскетбол на візках, боротьба греко-римська, боротьба вільна, біатлон, більярдний спорт, волейбол, волейбол сидячи, велосипедний спорт (трек, шосе), вітрильний спорт, голбол, гімнастика спортивна, гімнастика художня, дзюдо, ковзанярський спорт, легка атлетика, плавання, пауерліфтинг, ролінгбол, спортивне орієнтування, стрільба з лука, софтбол, теніс, теніс на візках, теніс

настільний, футбол, фехтування, шашки, шахи, спортивні танці на візках тощо [2, 4].

Систематичні заняття адаптивною фізичною культурою, участь у змаганнях не тільки підвищують адаптацію інвалідів до умов життя, які змінилися, розширюють їх функціональні можливості, допомагають оздоровленню організму, але й сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарату, кардіореспіраторної, систем травлення і системи виділення, сприятливо діють на психіку інвалідів, мобілізують їх волю на боротьбу з хворобою, повертають людям почуття соціальної повноцінності.

У тих інвалідів, які займаються фізичною культурою та спортом, у порівнянні з інвалідами, які не займаються спортом, більше виявляються такі особистісні характеристики, як бажання «зменшити свою «провину» перед суспільством», увага до свого здоров'я тощо. І навпаки, у інвалідів, які систематично не займаються фізичними вправами і не беруть участі у спортивних змаганнях, проявляється надмірна фіксація уваги на своїй хворобі, незадоволення станом здоров'я, домінують такі особистісні якості, як емоційне пригнічення, слабка особистісна ініціатива, відсутність бажання підтримувати стосунки з друзями.

На жаль, досвід свідчить, що після закінчення стаціонарного лікування інваліди часто відмовляються від виконання цілеспрямованих фізичних вправ і занять спортом, з огляду на відсутність належної уваги і контролю з боку лікарів, педагогів тощо.

Індивідуальний підхід до інваліда є обов'язковою умовою його занять фізичною культурою та спортом. Особи з порушеннями функцій опорно-рухового апарату можуть займатись спортом, де цілком достатньо використання лише верхньої частини тулуба.

Психологічний вплив спортивних ігор і змагань полегшує компенсацію фізичних, психічних, соціальних змін особистості інваліда, нормалізуючи його соціальну значимість, підвищуючи психоемоційну стійкість в умовах стресу. Дозоване застосування підвищених фізичних навантажень при заняттях спортом виявляє резервні можливості організму, прискорюючи процеси реадаптації. Підвищення комунікативної активності, соціальна підтримка в умовах змагань має велике значення як у сімейно-побутовій сфері, так і в процесі підготовки до трудової діяльності.

У декларації ООН про права інвалідів указується на те, що інваліди мають права і пошану їх людської гідності, незалежно від їх походження, характеру і каліцтв; цивільні та політичні; на економічне і соціальне забезпечення; на медичне, психічне або функціональне лікування; на відновлення здоров'я і положення в суспільстві; на освіту, професійну

підготовку та відновлення працездатності; на допомогу, консультації, послуги з працевлаштування і інші види обслуговування, які дозволяють їм максимально проявити свої здібності і прискорюють процес їх соціальної інтеграції та реінтеграції (Декларація Організації Об'єднаних націй про права інвалідів, 1975, п.2.1) [3, 4].

На жаль, тільки незначна частина інвалідів залучена до фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи. Недостатній розвиток фізичної культури інвалідів обумовлений такими причинами:

- незнанням ними власного потенціалу, відсутністю ціннісних орієнтації, мотивацій, усвідомленої потреби в руховій активності;

- не завжди компетентним поясненням медичних працівників про патології людини фахівцям з фізичної реабілітації, що приводить до недостатньо цілеспрямованої корекції дефектів розвитку;

- відсутністю кваліфікаційних кадрів, спеціальну підготовку та належний досвід;

- незрілість громадської думки щодо необхідності створення для інвалідів умов «рівної особи».

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Фізична культура і спорт інвалідів виступають як ефективний засіб реабілітації і соціальної адаптації. Для інвалідів заняття адаптивною фізичною культурою і спортом виступають як чинник поліпшення самопочуття, підвищення рівня здоров'я і рівня фізичної підготовленості, задоволення потреби в спілкуванні, розширенні круга знайомств, самореалізації на навчальних заняттях. Реалізація адаптивних програм приводить до розширення можливостей рухових дій інвалідів, дозволяє їм підвищити свої фізичні кондиції, включиться в суспільно-корисну працю.

Практика підтверджує, що якщо для здорових людей рухова активність – звичайна потреба, то для інваліда фізичні вправи – ефективний метод одночасної фізичної, психічної та соціальної адаптації.

У ДНУ ім. Олеся Гончара наявна спортивна база дозволяє створити всі необхідні умови для адаптивного фізичного виховання студентів-інвалідів, з урахуванням можливостей:

• використання студентами-інвалідами спортивних споруд, призначених для здорових спортсменів;

• забезпечення проведення занять фізичною культурою та спортом протягом усього року;

• надання психологічної допомоги, піклування про розваги, настрій, відпочинок, дозвілля;

• створення можливостей для спілкування з іншими студентами-інвалідами, участі в суспільному житті;

• забезпечення умов для набуття життєвого досвіду, що допоможе людям з обмеженими фізичними можливостями поліпшити уявлення про себе, буде сприяти розвитку впевненості у собі, самоповаги («зі мною рахуються!»), задоволення («я досягнув цього!»), позитивного погляду на себе (нормальний цикл життя);

• організація змагань.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку полягають у тому, що на кафедрі фізичного виховання та спорту ДНУ ім. Олеся Гончара розробляються та будуть впроваджені для студентів-інвалідів нантаження, які за обсягом та інтенсивністю відповідають медико-біологічній діагностиці захворювання.

Список використаних джерел:

1. Брискін Ю.А., Передерій А.В., Строкатов В.В. Параолімпійський спорт. Курс лекцій – Львів, ЛДІФК, 1999. – 86с.
2. Зуев Г.И. Социально-психологические аспекты использования адаптивных видов спорта в системе реабилитации больных ППСМ / Зуев Г.И. // Проблемы лечебно-воспитательных мероприятий при ППСМ: сборник научных трудов. – Омск, 1991. – С. 34-42.
3. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: навч.посібник / О.К.Марченко. – К.: Олімпійська література, 2006. – 196с.
4. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В. Чудная. – К: Наукова думка, 2000. – 358с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТОК В ДИНАМІЦІ ОВАРІАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Наталія Бачинська, Ганна Лопуга

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Сучасні умови повсякденного життя, що характеризуються бурхливим науково-технічним прогресом, зростанням інформаційного поля, екологічним неблагополуччям, соціально-економічною нестабільністю, все частіше створюють проблему тривалої емоційної напруги, обумовлюючи прогресуюче зниження останніми роками рівня

психофізичного стану і психосоциального здоров'я населення, маючи на увазі і студенток.

Науково доведено, що жінки емоційніші, ніж чоловіки, у них спостерігається менша стійкість до стресової ситуації. Більший прояв стресу, в порівнянні з чоловіками, підтверджено змінами формули крові і підвищенням рівня адреналіну. Психічні переживання, пов'язані з несприятливими мікросоціальними діями в нових умовах життєдіяльності, у поєднанні з соматичними порушеннями і станом жіночого організму, негативно впливають і на соціальну адаптацію студенток, приводять до появи підвищеної дратівливості [1, 4, 5].

Без сумніву, найбільш могутнім стимулятором здоров'я і адаптування організму до зовнішніх дій середовища є фізична культура. На жаль, типова програма фізичного виховання ВНЗ, що діє, враховує лише середньостатистичні віково-статеві можливості студенток, ігноруючи при цьому циклічні зміни психофізіологічних показників впродовж менструального циклу дівчат. Ці положення обумовлюють необхідність пошуку ефективніших методів і форм організації учбового процесу по фізичному вихованню студенток з урахуванням специфічного біологічного ритму [1, 3, 4].

Отримані результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури показав, що при складанні програм і організації занять з сучасних видів рухової діяльності, особливості функціональної перебудови в період менструального циклу, як найважливішої складової репродуктивної функції організму жінок, не завжди враховуються [1, 4, 5]. Багато досліджень, направлених на вивчення функціональних можливостей і працездатності представниць жіночої статі (А.Р. Радзієвський, 1994-2000; Ю.Т. Похоленчук, 1990-2001, Л.Я.-Г. Шахліна, 1995-2004), вказують на певні зміни показників, що вивчаються, в динаміці менструального циклу. Проте чіткої залежності зміни психофізіологічного і функціонального стану в різні фази циклу виявити не вдається, і результати численних досліджень нерідко суперечливі. Багато питань залишаються маловивченими.

Зокрема, практично не враховується зміна функціонального стану організму дівчат при руховій активності в ході учбового процесу у ВНЗ, що і обумовило мету наших досліджень.

У клінічній практиці менструальний цикл ділять умовно на 4 фази, кожна з яких триває близько тижня. Проте залежно від завдань дослідження, кожну фазу підрозділяють також на додаткові. Низка авторів при 28-денному циклі розрізняє 5 фаз (овариально-менструальний цикл) [1, 4, 5]:

1. Менструальна (1 – 6-й дні).
2. Постменструальна (7–12-й дні).
3. Овуляторна (13 – 15-й дні).
4. Постовуляторна (16 – 24-й дні).
5. Передменструальна (25 – 28-й дні).

Оваріально-менструальний цикл (ОМЦ) відображає стан рівноваги гіпоталамо-гіпофізарно-яїчникової системи. Нормальний менструальний цикл залежить не тільки від стану рівноваги даної системи, але в першу чергу, від функціонального стану ЦНС і від узгодженості роботи нейроендокринної системи в цілому.

Під час циклічних менструальних періодів в організмі жінок відбуваються зміни з боку серцево-судинної системи, нервової, ендокринної, кроветворної систем, які змінюють обмін речовин.

Менструальна фаза, з якою починається цикл, триває 4-5 днів і є найбільш важкою для організму. В дні менструації відбувається втрата еритроцитів і гемоглобіну, а це, у свою чергу, впливає на аеробну витривалість. Іншими словами, заняття аеробікою і іншими видами фізичної активності на витривалість переносяться організмом гірше, ніж в інші дні. У ці дні корисно зайнятися стретчингом м'язів, які в даний період більш піддаватимуться розтягуванню.

Шахліна Л.Я.-Г., Похоленчук Ю.Т., Бачинська Н.В. та ін. встановили, що посилення проявів активної і пасивної рухливості в суглобах, зменшення відмінності між цими показниками свідчать про збільшення функціональної схильності жіночого організму до розвитку якості гнучкості, починаючи з кінця постовуляторної й впродовж передментруальної та менструальної фаз циклу [1, 3, 4].

У фазу менструації потовиділення починається раніше, ніж в решту фаз цикла. Тому необхідне зниження навантажень і запобігання можливості перегріву організму.

Дні менструації, овуляції і предментруальні дні прийнято вважати особливо важкими для організму. Вони розцінюються як свій внутрішній фізіологічний стрес, який може переходити грань фізіологічного і призводить до виражених стійких порушень в організмі жінок, що проявляється різними змінами з боку ОМЦ, важким передменструальним напруженням, що протікає за типом діенцефального кризу.

Наступна фаза – овуляторна – триває три дні (13–15-й дні) і є найбільш відповідальною для організму, оскільки відбувається дозрівання фолікула. Особливо значних зрушень з боку організму і психологічної сфери не спостерігається, але в міру можливості краще зменшити фізичне навантаження. Постовуляторна фаза (16–24-й дні) краще за всіх останніх підходить для вправ швидкісно-силового характеру.

Виявлено, що з 10-го по 16-й день циклу у жінок збільшується викид лютеїнізуючого гормону (ЛГ) і фолікулостимулюючого гормону (ФСГ). У цей період організм стає більш слабким і необхідно індивідуалізувати заняття.

У передменструальний період у більшості здорових жінок може погіршуватися самопочуття, виникає емоційна напруженість, головний біль, підвищення стомлюваності тощо.

З метою вивчення особливостей протікання ОМЦ у студенток ДНУ ім. О. Гончаря, нами було проведено анкетне опитування за Н.В. Свечніковою,

яке модифіковано та адаптовано нами. Всього в анкетуванні брали участь 105 студенток у віці від 18 до 21 року.

Аналіз анкетних даних дозволив відповісти на три основні питання:

1. Тривалість і регулярність менструального циклу.
2. Чи є порушення менструальної функції.
3. Оцінка психічного стану і суб'єктивних показників в різні фази біологічного циклу.

Про гінекологічний статус спортсменок судили з таких даних анкетного опитування – вік появи першої менструації (мєнархе), тривалість менструального циклу і фази менструації, їх регулярність, наявність або відсутність болю голови, живота, спини тощо, зміна психічного стану (дратівливості, стомлюваності).

Анкетні дані свідчать, що в передменструальну і менструальну фази циклу, міняється психічний і фізичний стан дівчат. У передменструальній фазі у 72,45 % студенток спостерігається підвищення стомлюваності та у 73,12 % – дратівливості. У менструальній фазі стан погіршується – у 76,78 % респонденток зростає дратівливість, у 85,14 % – стомлюваність.

Для дослідження показників серцево-судинної та кардіореспіраторної систем в динаміці овариально-менструального циклу нами використовувалися функціональні проби, представлені в табл.1.

Таблиця 1

Досліджувані показники серцево-судинної та кардіо-респіраторної систем у студенток з 28 денним ОМЦ (n=42), x±m

Функціональна проба	Фази ОМЦ				
	1	2	3	4	5
1. Індекс фізичного стану	0,69±0,02	0,74±0,03	0,70±0,02	0,78±0,03	0,72±0,02
2.Коефіцієнт економічності кровообігу	2790±77,98	2785±72,46	2789±75,88	2600±71,56	2784±74,72
3.Коефіцієнт витривалості	15,26±2,33	16,31±1,99	15,18±2,24	16,16±2,01	16,06±2,21
4.Індекс Кердо	2,22±0,93	2,13±0,97	2,20±0,95	1,62±0,89	2,11±0,92
5.Індекс Ськібінськи	24,70±4,56	25,01±4,21	24,88±4,37	30,05±3,90	25,76±4,89
6.Коефіцієнт Хільдебранта	5,40±1,89	5,37±1,98	5,50±1,85	5,02±1,83	5,28±1,88

Аналіз отриманих даних свідчить, що в більшості перелічених функціональних проб спостерігається погіршення досліджуваних показників

в несприятливі фази циклу. Наприклад, за даними індексу фізичного стану між менструальною та постменструальною фазами відмінність статистично вірогідна ($p<0,05$). Між постовуляторною та передменструальною фазами за даними індексу Кердо також виявлені відмінності (рівень вірогідності 95 і 99 %).

Для оцінки показника механіки дихання студенток (табл. 2) нами використовувалась експераторна пневмотонометрія за Ізоксоном (показники на вдиху).

Таблиця 2

Показники експераторної пневмотонометрії за Ізоксоном (мм.рт.ст) у студенток в динаміці 28-ми денного ОМЦ (n=42)

Фази ОМЦ	До навчально-тренувального заняття (x±m)	Після заняття (x±m)
I	57, 21±2,71	49, 72±2,96**
II	58, 54±2,25	56, 45±3,76
III	58, 01±3,01	53, 72±1,70*
IV	59, 26±2,80	57, 34±3,14
V	57, 12±2,96	50, 22±2,28**

Примітка: 1) * – $p<0,05$; 2) ** – $p<0,01$

Отримані дані свідчать про те, що до навчально-тренувального заняття впродовж ОМЦ не спостерігається істотних змін досліджуваного показника ($p>0,05$). Після проведення заняття зміни в несприятливі фази достовірно відрізняються один від одного. Це ще раз доводить, що в несприятливі фази біологічного циклу у дівчат спостерігається більш швидка втомлюваність в порівнянні з іншими фазами, у зв'язку з чим час відновлення збільшується. Достовірність отриманих результатів підтверджується репрезентативністю об'єму вибірки і статистичною значущістю отриманих результатів.

Враховуючи дані анкетного опиту, отримані результати функціонального стану, аналіз спеціальної науково-методичної літератури, ми розробили основні положення планування навчально-тренувального процесу студенток модульного контролю «Гімнастика».

Оптимізація психофізіологічного і функціонального стану студенток модульного контролю «Гімнастика» сприятиме, на наш погляд, їх успішній адаптації до умов вищої школи, якщо буде здійснена диференціація змісту і організації навчально-виховного процесу на наступних рівнях:

1) згідно стану здоров'я (розподіл по групах (основна і спеціальна медична) — селективна диференціація); 2) згідно фізкультурним потребам (вибір виду оздоровчих занять (шейпінг, аеробіка, йога тощо) – елективна диференціація); 3) згідно фазам овaріально-менстуального циклу дівчат (ділення на підгрупи (основна, оздоровча і така, що зберігає); 4) дозування

фізичного навантаження на кожному занятті проводитиметься для трьох груп тих, що займаються (основною, оздоровчою і такою, що зберігає) згідно даним контролю і самоконтролю за поточним психофізіологічним і функціональним станом студенток; 5) пульсовий режим (урахування ЧСС); 6) об'єм часу на розвиток фізичних якостей в тижневому циклі занять; 7) характер виконання вправ (повторний, рівномірний тощо); 8) як засоби і методи фізичного виховання будуть використані адаптовані з урахуванням фаз біологічного циклу елементи шейпінгу, функціональна музика, дихальна гімнастика, методи аутосуггестії та релаксації.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. На наш погляд, впровадження в навчальний процес студенток методики з урахуванням диференціювання навантажень на заняттях з дисципліні «Фізичне виховання» сприятиме оптимізації психофізіологічного і функціонального стану, психічних властивостей студенток в різних фазах ОМЦ в період адаптації до умов вищої школи.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку експериментального дослідження впливу розробленої методики на психофізіологічний стан та функціональні показники організму студенток. Також планується врахування менструального циклу дівчат різної тривалості (21, 32, 36 днів).

Список використаних джерел:

1. Бачинська Н.В. Планування тренувальних навантажень в передзмагальному мезоциклі для акробатичних пар з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму: дис… канд. наук. з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт / Н.В.Бачинська. – Київ, 2006. – 299 с.
2. Новотни П.П. Передменструальний синдром: пер. з англ. – М.: Крон – Прес, 1995. – 116 с.
3. Шахліна Л.Я.-Г. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок // Л.Я.-Г. Шахліна. – К., Наукова думка, 2001. – 325 с.
4. Arend Bonen. Exercise – Induced Menstrual Cycle Changes. A. functional, Temporare, Adaptation to Metabolic Stress. – Sport. Med. – 17 (6), 1994. – P. 373–392.
5. Shakhlina L. Physical Fitness and Work Capacity of female Athletes in the Course of Menstrual Cycle // The second scientific international conferenct for women sport «Women and Child. Future vision from a sport perspective», – Egypt, Alexandria, 1997 – p. 102–112.

О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Игорь Бейгул, Виктор Проненко

Днепродзержинский государственный

технический университет

Постановка проблемы. Физическая культура в Украине является частью общей культуры общества, и она направлена на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью гармоничного развития индивидуума [1]. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, воспитание потребностей в регулярном и осознанном использовании средств физической культуры является важнейшей педагогической задачей в формировании здорового образа жизни студентов.

С целью создания условий для реализации государственной политики в сфере укрепления здоровья населения Украины способами физического воспитания и спорта, удовлетворения потребностей в улучшении здоровья, физическом и духовном развитии правительство утвердило целевую комплексную программу «Физическое воспитание – здоровье нации» [2].

Цель работы – проанализировать факторы, обуславливающие формирование потребностей студенческой молодежи в здоровом образе жизни средствами физической культуры.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, социологический опрос студентов.

Полученные результаты исследования. Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень физического развития. Физическая подготовка – один из важнейших параметров, что характеризуют состояние двигательных качеств и здоровья человека.

За последнее десятилетие в Украине сложилась критическая ситуация по здоровью молодежи, в том числе и студенческой. Большая часть студентов имеет слабую физическую подготовку и неудовлетворительное состояние здоровья [3].

Среди факторов определяющих здоровье студенческой молодежи, ключевое значение имеет отношение конкретного человека к своему здоровью. Разумно организованная здоровая жизнь помогает молодому человеку выполнять намеченные планы, успешно решать возникающие

проблемы, преодолевать трудности, а если придется и значительные перегрузки.

Исследование проведено на кафедре физического воспитания Днепродзержинского государственного технического университета. В социологическом опросе принял участие 321 студент (196 (61%) юношей и 125 (39%) девушек). По результатам анкетирования установлено, что за время учебы в ВУЗе у 29,2% респондентов повысился интерес к занятиям физической культурой, у 51,5% он остался без изменений, у 17,2% отмечено его снижение, у 2,1% графа по этому вопросу была не заполнена.

Установлено, что с желанием посещают занятия по физической культуре 58,6% студентов, без желания – 34,1%. Не ответили на поставленный вопрос 7,3%.

Один из вопросов анкеты был направлен на выявление интересов и склонностей к занятиям физической культурой в той или иной форме. В частности, предлагались следующие варианты ответов:

- урок физической культуры в традиционной форме;

- занятия по специализации.

Ответы наглядно показали отношение студентов к формам проведения занятий. Так 88% студентов выбрали занятия по специализации и только 12 % согласны заниматься по традиционной форме обучения.

Интересные ответы были получены на вопрос анкеты о мотивах посещения учебных занятий в ВУЗе. Личный интерес (стремление к физическому самосовершенствованию) выразили 21,8% студентов, необходимость получения зачета заставляет посещать занятия по физвоспитанию 38%, и 42% отмечают и то и другое.

На вопрос о занятиях физической культурой и спортом в семье получены следующие результаты: никто в семье не занимается у 74,9% студентов, занимаются братья и сестры – 16%, родители – 9,1%.

Студенты хотят иметь хорошее здоровье, но не считают нужным поддерживать его с помощью средств физической культуры.

На вопрос «Нужны ли теоретические занятия по физической культуре в ВУЗе?», студенты ответили следующим образом: да – 32%, нет – 35%, не все разделы – 33%. То есть, большинство студентов не осознают необходимость теоретических занятий по дисциплине «Физическое воспитание»

Основным мотивом к занятиям физической культурой у студентов в настоящее время является формальная потребность получения зачета. В результате исследования были получены определенные сведения об отношении студенческой молодежи к физической активности вообще и к

учебной дисциплине «Физическое воспитание» в частности.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Занятия физической культурой в ВУЗе как практические, так и теоретические, повышают интерес к здоровому образу жизни, стимулируют потребность физического самосовершенствования, приобретения навыков, которые будут реализованы в будущей профессиональной деятельности. Если мы не воспитаем потребности у студентов двигаться, осознанно понимать, что занятия физической культурой – это здоровье, что это часть общей культуры человека, то положение дел в физическом воспитании студентов не изменится.

Список использованной литературы:

1. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник – 2-е вид., випр. / О.М.Худолій – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.
2. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К.: 1998. – 46 с.
3. Крамской С.И. Проблемы разработки оздоровительных программ для студентов в условиях технического ВУЗа / И.С.Крамской, И.А.Амельченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2009. - №3. – С.47-49.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ РОЗВ'ЯЗАННЯ ЗАВДАННЯ ФОРМУВАННЯ ДІЯЛЬНОЇ ОСОБИСТОСТІ БУДІВНИЧИХ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Володимир Вілянський, Світлана Чернігівська

Національний гірничий університет

Постановка проблеми. Потреба формування діяльної особистості вітчизняних студентів, як будівничих власного здоров'я шляхом їхньої непрофесійної фізкультурної освіти, визначається усе ще низькими показниками їх психофізичного стану. Зауважимо, також, що в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004) фізична культура розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. При цьому відповідно до поняття „фізична культура", яке нині усе частіше розглядається в контексті діяльності людини, головне це прагнення з'ясувати і показати, як улаштований простір фізичної культури, зберігаючи інтенцію до встановлення суті механізму формування свідомої фізкультурно-діяльної

особистості. Тож розглянемо процес виникнення ціннісного відношення до фізкультурної діяльності та діяльності будівництва власного здоров'я [1, 2].

Мета дослідження полягає у вивченні „природного" процесу становлення особистості студентів в результаті традиційного фізичного виховання у вищому навчальному закладі (на прикладі Національного гірничого університету).

Отримані результати дослідження. Для досягнення мети дослідження нами було підготовлене і проведене у лютому 2010 р. спеціальне опитування на базі кафедри „Фізичного виховання" НГУ. У ході опитування ми про-анкетували 174 студентів 1, 2 й 3 курсів різних факультетів, що займаються фізичним вихованням в основній групі. В анкеті студентам було запропоновано з 10 найбільш поширених варіантів відповідей на запитання: „З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання?" вибрати тільки три найбільш важливі для них позиції й поставити напроти кожної цифри 1, 2 та 3 в залежності від їх значущості.

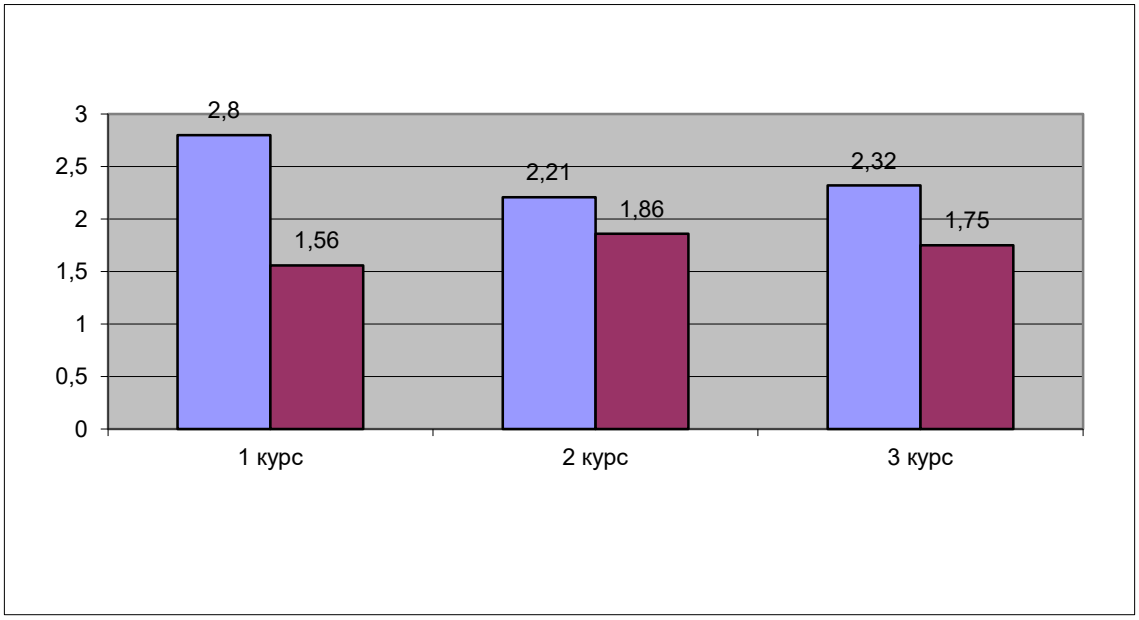


Рис. 1. Максимально та мінімально виражені позиції, щодо мотивів занять студентів „Фізичним вихованням"

Аналізуючи загальні результати дослідження можна зазначити той факт, що на першому місці у студентів 1-го курсу виступає зацікавленість новою атмосферою та бажання навчитись нових вправ – 2,80, на останньому місці – це відвідування занять, щоб не мати заборгованості з предмету. На 2-му курсі збільшується розумове навантаження, пов'язане з вивчанням більшого об'єму інформації, тому на перше місце виходить мотив, пов'язаний з відвідуванням занять з фізичної культури для розрядки після розумового навантаження – 2,21, а на останньому так і залишається мета не мати заборгованості з предмету. На 3-му курсі найбільше значення набуває

мета не мати заборгованості з предмету – 2,32, а найменше значення отримало виховання вольових якостей.

При аналізі результатів дослідження студентів за статтю (рис. 2) можна виділити такі тенденції: юнаки 1 курсу відвідують заняття з метою навчитись нових вправ – 2,80, 2 курсу для розрядки після розумового навантаження – 2,44 та 3 курсу для підвищення рухової активності – 2,38. Дівчата на 1 курсі відвідують заняття з фізичної культури, бо їм цікаво (2,29), на 2 курсі – для отримання заліку (2,36) й на 3 курсі – щоб навчитись нових вправ (2,50). Виходячи з вище викладеного ми бачимо, що як юнаки, так і дівчата 1 курсу зацікавлені у формуванні себе як діяльної особи та очікують від процесу фізичного виховання нових, відмінних від шкільних, освітніх тенденцій. Але їх сподівання не виправдовуються, про що свідчить той факт, що вже на 2 курсі відвідування занять зводиться до отримання заліку у дівчат й „одноразової" розрядки після розумового навантаження у юнаків. А підвищену зацікавленість заняттями для підвищення рухової активності та бажанням вчитись нових вправ на 3 курсі можна пов'язати з по-дорослішанням та усвідомленим сприйняттям необхідності будівництва власного здоров'я.

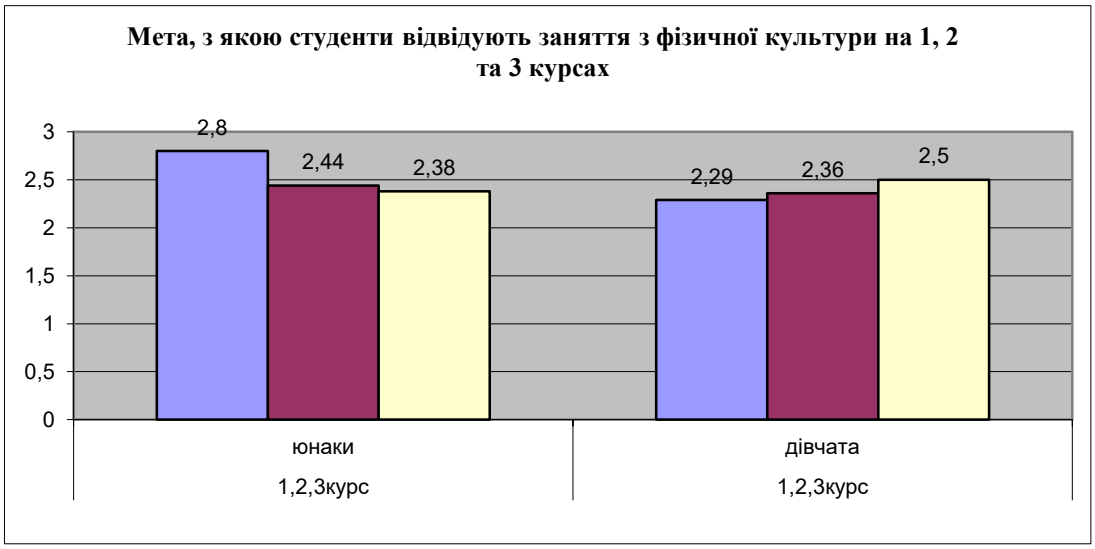


Рис.2. Особливості мотивації занять на різних курсах навчання

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Студенти на протязі навчання на кафедрі „Фізичного виховання" спочатку зацікавленні в опануванні нових вправ. Можна припусти, що на цьому етапі вони готові до формування та сприйняття себе як діяльної особистості, котра виступала б в ролі будівничого власного здоров'я. Але на жаль тенденція наступних років показує, що надалі відвідування занять зводиться до отримання розрядки після розумового навантаження на 2-му курсі та щоб не мати заборгованості з предмету на 3-му курсі. Все це свідчить про те, що сучасне фізичне виховання у вітчизняному вишу зводиться до виконання

фізичних вправ протягом навчання, замість того, щоб допомогти студентові сформуватись як діяльній особистості будівничого не лише власного здоров'я, але й здоров'я своїх дітей [1, 2].

Список використаних джерел:

1. Приходько В.В. Креативна валеологія: Навч. посібник / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський. – Дніпропетровськ: НГУ, 2004. – 230 с.

2. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов . — К.: ІЗМН, 1997. — 224 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Григорій Власов

Донецький національний медичний університет ім. Максима Горького

Постановка проблеми. Нині в системі освіти пріоритет формування та зміцнення здоров'я, набуття знань і звичок здорового способу життя (ЗСЖ) належить фізичному вихованню. За висновками фахівців, в умовах напруженої розумової праці, дефіциту часу, обмеженої рухової активності студентів саме фізична культура й спорт стають засобом реабілітації, відновлення життєвих сил. Нажаль, існуюча система фізичного виховання морально застаріла і гостро постає необхідність розробки і впровадження конкретних дій, спрямованих на покращення здоров`я молоді. Розгляд питань формування ЗСЖ студентської молоді має велике значення на шляху підвищення ефективності системи фізичного виховання.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити сутність поняття здорового способу життя – це стиль існування, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його оточення рівень життєздатності стає оптимальним, спостерігається постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди [3].

Процес формуванням ЗСЖ передбачає ряд заходів, спрямованих на осмислення необхідності ЗСЖ, усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я та втілення ідей здорового способу життя у побуті. Ми згодні з висновками фахівців, що формування ЗСЖ є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну стилю життя і укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань в боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією і подоланням несприятливих сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями, та має кілька стратегічних напрямків, серед яких інформаційний, освітній, координація діяльності

різних громадських груп і структур, діагностико-оздоровчий, скринінгова система раннього виявлення захворювання [2]. Слід зазначити що створення умов для формування ЗСЖ передбачає сприйняття ідеалу і норм здорового способу життя, усвідомлення негативного впливу шкідливих звичок .

Фізичне виховання як навчальна дисципліна має у порівнянні з іншими найбільшу кількість засобів для формування ЗСЖ. На сучасному етапі оптимізації системи фізичного виховання спостерігаються активні пошуки засобів підвищення її ефективності. Дослідники акцентують увагу на можливості впровадження різноманітних форм організації занять з використанням новітніх фітнес технологій та засобів видів спорту, відповідно до особливостей матеріальної бази, традицій, та компетентності професорсько-викладацького складу ВНЗ. На думку багатьох авторів, це зміни дозволять вирішити одне із найважливіших питань фізичного виховання у ВНЗ – формування у студентів інтересу та потреби у фізичному самовдосконаленні [1].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Формування ЗСЖ молоді набуває першочергового значення в складних умова перебудови системи фізичного виховання. Долученя студентів до ведення ЗСЖ це, перш за все, зміна поведінки студента, усвідомлення відповідальності за власне здоров'я, яке може бути реалізовано в процесі мотивованої рухової активності. Перспективи подальших розробок полягають у детальному аналізі форм організації занять та визначення оптимального їх складу для формування ЗСЖ.

Список використаних джерел:

1. Афанасьев В.В. Самостоятельные занятия физической культурой в НТУУ «КПИ» как форма физического совершенствования студентов / В.В. Афанасьев, И.В. Бурлака, В.И. Шишицкая, В.К. Щербаченко / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – №4. – С. 9–15.
2. Коваленко Т.Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов: учеб. пособ./ Т.Г.Коваленко, Смеловская Е.Л., Агафонова Л.В.– Волгоград: ВолГУ, 2002. – 92с.
3. Царегородцев Г. И. Диалектический материализм и теоретические основы медицины / Царегородцев Г. И., Ерохин В. Г. – М.: Медицина, 1986. – 287 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олена Волошин

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Програми виховання і навчання у дошкільних закладах України визначають конкретні завдання і зміст роботи з фізичного

виховання дітей кожної вікової групи. Фізичне виховання дітей дошкільного віку вирішує багато загально-виховних завдань [1, 3].

Результати дослідження. Фізичні вправи сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, морально-вольових якостей. Оволодіння рухами виховують цілеспрямованість, самостійність, формують уміння керувати своєю поведінкою. Колективні ігри допомагають вихованню дружніх і товариських стосунків, налаштованості на спільні дії, розвивають уміння взаємодіяти, адекватно оцінювати ситуацію [2]. Відчуття краси і доцільності рухів тіла, звичка до чистоти й акуратності сприяють вихованню естетичних почуттів. Виконання фізичних вправ, є головним засобом фізичного виховання. Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку поділяють на три групи.

1. Оздоровчі завдання. Це охорона і зміцнення здоров´я дітей, загартовування організму, своєчасний розвиток усіх систем організму, підвищення їх функціональних можливостей.

2. Формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей. Це завдання полягає у розвитку життєво необхідних видів рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, плавання, їзди на велосипеді. Рухова діяльність впливає на формування таких фізичних ознак організму, як спритність, сила, гнучкість, швидкість, загальна витривалість, від яких залежить успішне подолання дитиною різних життєвих труднощів. Цілеспрямований розвиток рухових умінь і якостей слід починати в ранньому віці й організовувати його відповідно до вікових та індивідуальних можливостей дітей.

Важливе значення для здоров´я і фізичного розвитку дитини має формування правильної постави — звичного положення тіла у спокої та в русі. Вона створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, значною мірою впливає на самопочуття та настрій. Порушення її може бути спричинене недотриманням гігієнічних умов, недостатньою розвиненістю кістково-м´язового апарату, недостатнім рівнем рухової активності дітей, відсутністю або низьким рівнем профілактичної роботи. Тому необхідно стежити за дотриманням гігієнічних умов життя і діяльності дітей таких як освітлення, відповідність меблів та одягу, взуття віку дітей; правильно організовувати заняття фізичними вправами, що зміцнюють м´язи спини та підвищують гнучкість хребта. А головне — переконати дитину в значенні правильної постави для її здоров´я і навчити правил самоконтролю під час сидіння, стояння, ходіння та раціональному розподілу навантаження [1].

3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя. Діти повинні знати, що добре, а що шкідливе для організму, і відповідно організовувати свою поведінку. Не менш важливі здобуття уявлень і знань про користь занять фізичною культурою, виховування

інтересу до активної рухової діяльності, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Фізичне виховання дітей не може бути спонтанним, безсистемним, установленим щодо використовуваних форм і методів. Організація його має відбуватися за дотримання таких умов:

— зміцнення нервової системи дитини, раціональне чергування активної діяльності та відпочинку, гігієна денного і нічного сну;

— наявність сприятливих умов для постійного позитивного емоційного стану, відсутність чинників, які пригнічують нервову систему дитини;

— планування й утримання відповідно до санітарно-гігієнічних норм приміщень дитячого садка, обладнання фізкультурного залу, достатня кількість необхідного для кожного віку дітей спортивного інвентаря та іграшок.

У фізичному вихованні дошкільників важливо дотримуватися принципу індивідуалізації та диференціації. У дитячих садках фізкультурно-оздоровчого типу виправданим є функціонування різних груп: групи загального типу; фізкультурно-оздоровчі групи; групи дітей, які за станом здоров´я належать до підготовчої медичної групи; групи, вихованці яких мають певні порушення у стані здоров´я (спеціальні медичні групи); спортивні секції; фізкультурні гуртки; центри здоров´я та реабілітації.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Фізичне виховання є однією з передумов ефективності розумового, морального, валеологічного та естетичного виховання, а належний рівень загального розвитку робить привабливою мету, пов´язану із досягненням фізичної досконалості. Перспективи лежать у визначенні та вивченні показників, які характеризують фізичні якості дітей дошкільного віку за допомогою комп’ютерних технологій.

Список використаних джерел:

1. Андрощук Н. В. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Надія Андрощук, Микола Андрощук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Барсуковська Г. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами розвиваючих рухових програм / Г. П. Барсуковська // Вісник Глухівського державного педагогічного університету / Глухів. держ. пед. ун-т. – Глухів : [б. в.], 2007. Серія: Педагогічні науки, Вип. 9. – С. 51-57.
3. Носко М. О. Соматометричний розвиток дітей дошкільного віку / М. О. Носко, М. П. Дейкун, І. В. Зайченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів : [б. в.], 2004. - Вип. 24: Сер.: Педагогічні науки. – С. 80-84.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЯВИЩЕ

Аліна Галіздра

Тернопільський національний технічний університет ім. І.Пулюя

Постановка проблеми. Здоров'я населення вища національна цінність, і відродження нації повинне початися саме зі здоров'я, у першу чергу дітей. Вивчення проблем дитячого здоров'я в наш час здобуває особливу актуальність. За даними Міністерства освіти, 87%учнів потребують спеціальної підтримки. До 60 – 70% учнів випускного класу мають порушену структуру зору 30% – хронічні захворювання, 60% – порушену поставу. Виходячи з цього, стає ясно, що проблеми дитячого здоров'я мають потребу в нових підходах [2] .

Отримані результати дослідження. Нами проведене дослідження стану здоров'я старшокласників з використанням спеціальної програми розробленої НДІ гігієни і профілактики захворювань дітей, підлітків і молоді України. Уся програма складається з тестів і диференційована для обстеження дітей і підлітків різного віку. Проведене опитування учнів за допомогою спеціальної анкети, яка спрямована на виявлення відхилення з боку нервової системи. За підсумками анкетних даних в учнів на першому місці відхилення з боку нервової системи 50%; у 80% учнів буває слабкість, стомлюваність після занять у школі; спостерігаються скарги на головні болі після школи 60%; буває порушення сну (погане засипання, чуйний сон, втома) – 55%; при хвилюванні визначається пітливість – 35%. Можна зробити висновок, що, відхилення в стані нервової системи можуть бути: внаслідок перевтоми, насиченістю навчальної програми; учні практично не дихають свіжим повітрям, цілий день знаходячись у погано провітрюваному, закритому приміщенні; під впливом довгостроково діючих негативних соціально – побутових факторів (конфлікти в родині, розлучення батьків, алкоголізм батьків, порушення добового режиму дня. Зміни пов'язані також з підвищеною реакцією деяких дітей на гормони в період полового дозрівання [3].

У зв'язку з цим, учні з функціональними порушеннями нервової системи страждають дратівливістю, головними болями, порушенням сну, у старшокласників виникають болі в області серця, підвищена пітливість [4].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Молоде покоління найбіль ш сприятливе різним навчальним і формуючим впливам. Отже, здоровий спосіб життя формувати необхідно починаючи з дитячого віку, тоді турбота про власне здоров'я як основна цінність стане природною формою поведінки [1,5].

Подальше дослідження пропонується провести в напрямку вивчення інших проблем контролю за станом здоров'я старшокласників.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – Кемерово: Кемеровское инженервное изд-во, 1981. – 176с.

2. Апанасенко Г.Л.Здоров'я, яке ми вибираємо. К.: Здоров'я,1989. – 48с.

3. Апанасенко Г.Л.Эволюция биоэнергетики и здоровье человека.– СПб.: МГП 3Петрополис",1992. – 123 с.

4. Медицинская реабилитация (руководство).Том III.Под.ред.академика РАМН,профессора В.М.Боголюбова. – М.,2007. – 584с.

5. Цільова комплексна програма " Фізичне виховання – здоров'я нації". – К.,1998. – 35с.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ ЗА ГІПЕРТОНІЧНИМ ТИПОМ

Олена Гацко

Київський університет імені Бориса Грінченка

Постановка проблеми. З кожним роком проблема серцево–судинних захворювань стає все більш актуальною. В 2008 році на Україні зареєстровано 25,3млн пацієнтів з серцево-судинними захворюваннями. Починаючи з 1995 року в Україні відмічається прогресуючий ріст смертності від серцево–судинних захворювань, який в 2008 році досягнув найбільшого рівня у Європі – 63,6% [2]. Показники смертності від хвороб системи кровообігу в Україні найвищі серед європейських країн [3]. У сучасних умовах розвитку нашого суспільства, у зв'язку з різким зниженням рухової активності сучасний стан здоров'я населення України характеризується підвищенням захворюваності, насамперед серед людей молодого віку [4].

Отримані результати дослідження. Найбільш розповсюдженим захворюванням серцево – судинної системи є артеріальна гіпертензія. Це захворювання є наслідком сучасної цивілізації. В Україні ще у 1998 році зареєстровано понад 5 млн. осіб з артеріальною гіпертензією. За результатами епідеміологічних досліджень, на артеріальну гіпертонію

донедавна в Україні страждало майже 13 млн. осіб. У 2000 році вже було зареєстровано понад 7,5 млн. хворих на артеріальну гіпертензію [5].

Наведені дані переконують у необхідності підвищення соціальної адаптації, компенсаторних можливостей студентської молоді з наявними і прихованими відхиленнями у стані здоров'я засобами фізичної культури і спорту.

Мета дослідження. Розробка нової оригінальної програми оздоровчих тренувань для покращення фізичної працездатності студенток спеціального навчального відділення (СНВ) з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом.

Методика і організація дослідження. Для проведення педагогічного експерименту було залучено 70 студенток у віці 17–20 років із з вегето-судинною дистонією (ВСД) за гіпертонічним типом. На початку навчального року на підставі медичного огляду студентів, які займаються в спеціальних навчальних відділеннях на заняттях фізичного виховання, було розподілено на дві експериментальні групи: I група – 20 студенток з діагнозом ВСД за гіпертонічним типом, з них 75% мають задовільний рівень фізичної працездатності (ФПЗ), 25% – низький рівень ФПЗ; II група - 30 студенток з діагнозом ВСД та міопією середнього ступеню, з них 70% – задовільний рівень ФПЗ, 30% – низький рівень ФПЗ, та III контрольна група – 20 студенток практично здорових, з них 30% – високий рівень ФПЗ, 70% – задовільний рівень ФПЗ.

Нами розроблена диференційна програма, де викладено обґрунтуване використання засобів оздоровчого бігу та ходьби для студенток з діагнозом вегето-судинна дистонія за гіпертонічним типом. Тренування в оздоровчому бігу та ходьбі на заняттях фізичного виховання проводилося в аеробній зоні енергозабезпечення, яке сприяло розвитку загальної витривалості.

Результати власних досліджень. Результати експерименту свідчать, що крім суб'єктивного покращення стану здоров'я студенток та самопочуття, в них покращився показник ЧСС у спокої: в I групі – з 78±6уд/хв до 72±7уд/хв, в II групі – з 76±5уд/хв до 70±8уд/хв і в III групі – з 74±8уд/хв до 68±6уд/хв. Регулярні тренування дозволяють підвищити провідність серця у спокої та під час фізичних навантажень при меншій частоті серцевих скорочень за рахунок ударного об'єму серця [1]. Значно підвищилася глибина дихання та частота дихання (ЧД) стала більш рідшою. У I групі студенток екскурсія грудної клітки склала 9-12см, в II групі – 8-10см, а в III групі – 6-8см. ЧД у спокої знизилася з 19±1 до 15±1 дихальних циклів на хвилину в I групі, у II групі – з 20±2 до 16±2 дих/хв, тоді як в III групі вона не змінилася і склала 18±1 дих/хв. Як показують результати досліджень, займаючись регулярно фізичними вправами, знижуються показники систолічного та діастолічного тиску приблизно на 10 мм рт.ст.,

причому найкращі результати дають заняття аеробного напрямку [6]. Наші дослідження підтверджують ці результати, артеріальний тиск знизився у І групі з 140±6/102±5 до 125±5/82±4 мм рт.ст., в ІІ групі з 137±5/98±3 до 134±3/90±3 мм рт.ст. та в ІІІ групі з 125±5/87±3 до 120±5/80±3 мм рт.ст.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Регулярне і тривале (протягом навчального року) виконання вправ аеробного режиму студенток СНВ з захворюваннями серцево-судинною системи, а саме ходьби та бігу, призвело до підвищення функціональних можливостей організму, підвищення рівня фізичної працездатності. Тому, роль систематичних (хоча б 3 рази на тиждень) тренувань з ходьби та бігу покращують здоров'я студенток. Таке застосування оздоровчого бігу та ходьби в програмі з фізичного виховання спеціальних навчальних відділень у вищих педагогічних навчальних закладах України може суттєво скорегувати артеріальний тиск, покращити самопочуття, підвищити фізичну працездатність студенток з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. –К.: «Здоровья», 1989. – 213 с.
2. Бабушкина А.В. Инфаркт миокарда: от фундаментальных исследований к практическим достижениям (по материалам X Национального конгресса кардиологов Украины)//Український медичний часопис. – 2009. – №5. – с.10-12.
3. Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» на 2002 – 2011 роки, 2002.
4. Фізичне виховання – здоров'я нації (1999 – 2005): Національна програма / Держ. комітет України з фізичної культури і спорту. – К., 1998. – 41 с.
5. Филатов М.В. Оздоровительные упражнения при заболевании ног. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 124с.
6. Hagberg J.M. 1990. Exercise, Fitness and hypertension. Exercise, Fitness and health. Ed/ C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens et fl. 455-466. Champaign, IL: Human Kinetscs.

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Олександр Гладощук, Віктор Тонконог

Дніпродзержинський державний технічний університет

Постановка проблеми. На початку нового тисячоліття провідних науковців все більше турбує проблема здоров'я людини, особливо молоді. Значний вплив на біосоціальне здоров'я молодої людини здійснюють сьогодні

новітні технології, що стрімко розвиваються. Автоматизація і механізація праці, використання комп'ютерних технологій на виробництві та в побуті, мобільні комунікативні засоби спілкування, аудіо та відеоінформація в рекламі та кіно знищують фізичну активність молоді і навпаки, підвищують вплив психологічного навантаження на організм а також неадекватні психічні прояви людей.

Відомий філософ давнини Сократ казав: «Немає тілесної хвороби окремо від душі». Цей вислів майже повторює відомий лікар М.Я.Мудров «Знаючи про взаємний вплив душі й тіла, вважаю обов'язком звернути увагу на той факт, що існують і душевні ліки, які лікують тіло і черпаються з науки мудрості, частіше з психології». Дійсно організм людини – це єдність душі і тіла. Виникнення хвороби – проблема особистості людини, яка створена не тільки з тіла, але й з розуму, почуттів та емоцій.

Отримані результати дослідження. *Мета дослідження.* Зробити аналіз факторів які впливають на психічне та фізичне здоров'я студентської молоді та особисте ставлення студентів до власного здоров'я.

Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів свідчить про її невпорядкованість і хаотичну організацію. Як підкреслюють фахівці, на сьогоднішній день процес навчання студента може призвести (і призводить) до патологічного стресу у вигляді невротичних станів. Цьому сприяють такі фактори як: інформаційні перенавантаження, дефіцит часу, нездоровий спосіб життя. Об'єктивною даністю нашого часу є стрімке зростання об'єму наукових знань, які необхідно засвоїти. Отже, нездоровий спосіб життя неминуче призводить до перевтомлення, загострення хронічних хвороб та неврозів [1].

Проте слід зазначити, що на думку фахівців, перевтомлюється не той, хто багато працює, а той, хто неправильно працює. На жаль у сучасній Україні велика кількість студентів змушені не тільки вчитися, але й одночасно працювати, що негативно впливає на стан їхнього психофізичного здоров'я та на якість навчання. Тим не менше спеціалісти наголошують, що для правильної організації праці необхідно дотримуватися таких принципів як: поступовість; послідовність; систематичність, ритмічність; оптимальне співвідношення праці та відпочинку; адекватна оцінка праці: необхідна реальна оцінка праці залежно від її результату; занижена або завищена оцінка, а також «зрівнялівка» негативно впливають на психіку студента, створюючи у нього хронічний стрес, невротичні стани і демобілізують студентську групу в цілому [2].

На основі теоретичного аналізу експериментальних досліджень було встановлено, що головними складовими, детермінуючими особливості й величину психічного навантаження, яке впливає на організм та психіку студентської молоді, є: інформаційна, ситуативна (стрес, фрустрація,

конфлікт, криза) та особистісна складова.

Одним з головних, але слабо розроблених питань психології здоров'я є відношення молоді до здоров'я: що треба зробити щоб здоров'я стало пріоритетом, організаційною потребою людини протягом усього життя. Мова йде про формування культури здоров'я та створення засобів мотивації людини до збереження, укріплення та розвитку свого здоров'я.

Відношення до здоров'я – один з елементів поведінки самозбереження індивідуума в природі. Маючи всі характеристики, які притаманні психічному відношенню, відношення до здоров'я має три основні компонента: когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий. Когнітивний компонент характеризує знання студента про своє здоров'я, розуміння ролі здоров'я в життєдіяльності, знання основних факторів (позитивних та негативних), які впливають на здоров'я людини. Емоційний компонент відображає переживання, почуття людини, пов'язані з станом його здоров'я, а також особливості емоційного стану, пов'язані з погіршенням фізичного та психічного самопочуття людини. Мотиваційно-поведінковий компонент виявляє місце здоров'я в індивідуальній ієрархії термінальних і інструментальних цінностей людини, особливості мотивації в сфері здорового способу життя, а також характеризує особливості поведінки в сфері здоров'я, особливості поведінки в випадку погіршення здоров'я [3].

Відсутність необхідного фізичного навантаження та великий інформаційний обсяг навчальних програм, збільшення психологічного навантаження під час складання модульного контролю, поєднання навчання з роботою – все це є причиною психічного навантаження та функціональних розладів нервової системи студентської молоді. Компенсувати дефіцит рухової діяльності за допомогою виконання фізичних вправ оздоровчої направленості у вищому навчальному закладі допомагає кафедра фізичного виховання.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань, дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності, як аналіз порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має важливе значення для розвитку студентської молоді, і не випадково, називається педагогами «лабораторією формування особистості». Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага [4].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. В заключенні варто відмітити, що здоров'я – це не просто реалізація проявів біологічних та соціальних функцій, а саме потреба в самореалізації власних можливостей А можливості реалізуються через досягнення цілей, які ставить перед собою людина. Тому збереження й укріплення здоров'я в більшості

визначаються саме активністю, стійкістю людини до впливу негативних факторів психічного навантаження.

Список використаних джерел:

1. Логинов С.И., Мартынов М.Ю. Факторы здоровья студентов-ювеналов // Социологические исследования. – 2003. - № 3(227). – С.127-130.
2. Горбунов С.М. Понятие „Здоровье" в контексти валеофилософских исследований // Матеріали науково-практичної конференції „Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку" / Під ред. М.С.Гончаренко. – Х.: Укр. асоціація валеологів. – 2002. – С.79-85.
3. Психология здоров'я. Учебник / под. ред. Г.С.Никифорова. СПБ, 2003.
4. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // Збірник наукових праць. – Харків – Львів, 2003. – №17 – С. 3-76.

ГІМНАСТИКА ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Катерина Гришнякова, Олександр Хоружий, Ігор Хоружий

Донецький національний університет економіки і торгівлі

ім. М.І.Туган-Барановського

Постановка проблеми. Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Вона потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування. Гімнастика як різновид фізичної культури відіграє важливу роль у підготовці всебічно розвиненої молодої людини, здатної успішно працювати в різних галузях народного господарства. Вона спрямована на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на досягнення високої працездатності [1].

Отримані результати дослідження. Гімнастика має велике значення в підготовці людини до продуктивної праці. Крім фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність), розвиваються при цьому цінні психічні якості (наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання). Тому, ціль даної роботи: показати вплив гімнастичних вправ на здоров'я організму.

Гімнастика з її різновидами основна, спортивна, художня, акробатика та ін., включає в своєму складі більше різноманіття рухомих дій. Завдяки вправам гімнастики при відповідній організації, методів тренування можливо

виховувати такі якості, як витриманість, сміливість, наполегливість, дисциплінованість. Оволодіння елементами та комбінаціями художньої гімнастики, танцями сприяє виховання естетичних смаків, виразності та пластичності рухів що зовнішньо виражається в їх красоті, почуття ритму музики. Виконання гімнастичних має перевагу індивідуальному характерові, що потребує проявів самостійності, уміння аналізувати свої дії та правильно оцінювати свої можливості.

Спортивна гімнастика є олімпійським видом спорту. Гімнастика (від грец. «гімназо» – навчаю, треную) – система тілесних (фізичних) вправ, яка склалася у Давній Греції за багато віків до нашої ери. Метою гімнастики були загальний всебічний фізичний розвиток та самовдосконалення. Іншою версією походження слова гімнастика є від грецького «gumnos» – оголений (як відомо, древні греки займались тілесними вправами оголеними) [1, 2].

Завдяки гімнастичним вправам ми розвиваємо, удосконалюємо і коригуємо організм. Воно дає змогу усунути дефекти постави, викривлення хребта, сутулість. За допомогою фізичних вправ з гімнастики можна виправити такі недоліки фігури, як вузькі плечі, слаборозвинуті м’язи.

Під час спокою більша частина легень не бере участь у акті дихання, що спричиняє застій слизу. Тоді є більше шансів захворіти на бронхіт та пневмонію. Тому, при малорухомому способі життя терплять всі органи і системи, у тому числі серцево-судинна, щодо якої Україна посідає одне з перших місць у світі.

Мала рухливість призводить до збільшення навантаження на серцевий м’яз. Коли людина ходить, біжить чи займається фізичними вправами, м’язи, натискуючи на судини допомагають серцю перекачувати кров на периферію, а венами до серця. Коли людина не рухається, цього не відбувається, серце швидко зношується виконуючи важку роботу. Під час роботи м’язів утворюються речовини, відбувається згоряння тієї енергії, що надходить з їжею. При малорухомому способі життя, незбалансованому харчуванні запаси енергії відкладаються у вигляді жирів, холестерину в судинах (стенокардія, інфаркт, інсульт), а відкладання солей веде до остеохондрозу. Але завдяки гімнастичним вправам можна усунути ці хвороби.

Існують спеціальні комплекси вправ для чоловічої і жіночої статі, у яких враховано особливості вимоги до чоловічої і жіночої фігур.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отже, фізичне виховання, а саме гімнастика – є складовою здорового способу життя людини. Тому, систематично вживані гімнастичні вправи – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Лисицька Т.С., Суслаков Б.А., Кувшиннікова С.А. Педагогічний контроль за спеціальною фізичною підготовкою в художній гімнастиці // Гімнастика. – № 2. – 1983. – С. 69–74.
2. Менхін Ю.В. Фізична підготовка до вищих спортивних досягнень у видах спорту з складною координацією дій: Автореф. дис. докт. пед. наук: 13.00.04. – М., 1992. – 32 с.

КОРЕКЦІЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олена Доценко

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені академіка В. Лазаряна

Постановка проблеми. Фізичне виховання в сучасній вищій школі має сприяти ефективному розв’язанню питань зменшення захворюваності студентів. Тому одним з перспективних напрямків вдосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ є розробка науково обґрунтованої системи дидактичних засобів і методів, направлених на комплексне вирішення проблеми зміцнення здоров’я.

Існують різні підходи до організації фізичного виховання (ФВ) у ВНЗ зі студентами спеціальних медичних груп (СМГ). Одні роботи мають загальні вказівки до зменшення об’єму навантажень, підвищенню щільності занять при незначній їх інтенсивності, другі – відображають різні нормативні вимоги до розвитку фізичних якостей, треті – введення додаткових занять з ФВ, але всі вони обгрунтовують необхідність диференційованого підходу до процесу ФВ з урахуванням функціонального стану здоров’я [1, 3, 4].

Встановлено, що протягом терміну навчання у вузі, чисельність підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5.36% на першому курсі до 14.46% на четвертому курсі.

При визначенні спеціальної медичної групи дівчата складають більшість.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні рухових якостей та функціонального стану студенток СМГ і корекція їх за допомогою використання на заняттях танцювальних вправ та елементів шейпінгу.

Методи і організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались відповідні педагогічні, математичні методи дослідження. Усього реєструвалося 89 показників, що характеризують фізичну підготовленість, функціональний стан та рухові якості студенток СМГ. У дослідженні взяли участь 192 студентки 17-19 років першого і другого років навчання спеціального медичного відділення.

Оцінку впливу танцювальних вправ та елементів шейпінгу на підвищення рухових якостей та фізичний стан студенток СМГ здійснювали за допомогою показників і тестів, що розкривають рухові можливості студенток у динаміці педагогічного процесу, скорегованого нами в експериментальній групі (ЕГ).

Отримані результати дослідження. Розроблена нами програма полягала в тому, що в рамках державної вузівської програми з фізичного виховання , за допомогою танцювальних вправ та елементів шейпінгу помірної інтенсивності з великою кількістю рухомих переключень, була підвищена моторна щільність занять – в експериментальній (ЕГ) до 83%, у контрольній вона (КГ) складала 76%.

Робота на заняттях була спрямована на навчання різним рухам та на розвиток рухових навичок, координаційних вмінь. Багато вправ були спрямовані на точне відтворення просторових параметрів рухів, удосконалення кінестатичного відчуття, вестибулярної функції, формування відчуття простору.

У процесі кожного заняття студентки виконували близько 80 вправ. Музичний супровід виконання багатьох вправ сприяв зростанню емоційної насиченості й щільності занять, а також сприяв мотиваційним спонуканням до занять з фізичного виховання. Система домашніх завдань, їх оцінка сприяли засвоєнню матеріалу.

Для виконання залікових вимог студентам пропонувалося оволодіти відповідними вміннями і навичками, скласти навчальні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Тестування загальнофізичної підготовки включає наступні тести: на силу – згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів), піднімання тулуба в сід (разів), вис на зігнутих руках (с.); на швидкісно – силові якості – стрибок у довжину з місця (см.); на швидкість – біг 36м. (с.); на спритність – човниковий біг 4х9м. (с.); на рівновагу – тест “Фламінго” (с.); на гнучкість – нахил тулуба вперед із положення сидячи (см.) та інші.

Попередній корреляційний аналіз показників тестування показав тісний зв’язок між показниками рухових якостей та функціонального стану студенток СМГ:

- фізичний розвиток (31.44% загальної дисперсії);
- координація в ритмічних рухах і гнучкість хребта (17,25%);

- швидкісні можливості й статична витривалість (14,21%);
- загальна фізична працездатність (12,24%);
- здатність до рухових переключень (8,7).

Аналіз взаємодії компонентів структури фізичної підготовленності (ФП) показав, що найбільш взаємозалежними є антропометричні показники (Г=0.530, p<0.01), з них : окружність талії (ОТ), грудної клітки (ОГК), маса тіла, маса – ростовий індекс (МРІ). Взаємозв'язки рухових якостей між собою в середньому невисокі (Г=0.159, p<0.01), як і невисокі їхні взаємозв'язки з морфометричними показниками (Г=0.170, p<0.01).

Таким чином, аналіз отриманих на першому етапі результатів дозволив визначити провідні фактори, показники й взаємозв'язки структури фізичної підготовленості студенток СМГ експериментальної групи, що послужило надалі основою для розробки модельних характеристик і нормативних параметрів їхнього фізичного стану. Зіставлення їх з літературними даними (Федоров, Грибан, Козленко) показали, що за рівнем фізичного розвитку, рухової координації, керуванням точними локальними рухами, студентки, що мають відхилення в стані здоров'я, поступаються здоровим студенткам, що також свідчить про нижчі можливості їхньої рухової системи.

Результати другого етапу досліджень показали, що під впливом розробленої річної програми підвищення рухових можливостей з використанням танцювальних вправ та елементів шейпінгу на заняттях фізичного виховання зі студентами СМГ, найбільші зміни відбулися в структурі підготовленості студенток (ЕГ) у показниках, що відбивають рівень розвитку рухових якостей (табл. 1) і якість рухової координації (табл. 2). У них підвищилася працездатність у тесті PWC 170 (на 8,6%,p<0,05), стала менш вираженою реакція на фізичне навантаження, прискорився процес відновлення ЧСС після тестування в порівнянні із КГ (на 6,5%, p<0.05 – в ЕГ, 3,2%, p<0,05 – КГ).

У середньому, в ЕГ показники покращилися на 21%, p<0.001, у КГ – 8%, p<0.001, що у цілому, характеризує збільшення рухових якостей .

Таблиця 1

Показники якості рухового регулювання в студенток контрольної й експериментальної груп на початку й наприкінці досліджень

Група	Показники	Початок дослідження			Кінець дослідження			% вимі-рю-вань	Вірогідність розходження	
		n	x	±m	n	x	±m		t	p
онтр	ОГК у стані спокою, см	6	4,9	,75	6	9,2	,86	,6	,05	p <0,05

	Екскурсія ГК, см	6	,2	,35	6	,8	,45	,4	,63	p <0,05
	Стрибок у довжину з місця, см	5	71,9	,08	5	71	,37	,5	,25	p <0,05
	Вис на зігнутих руках, с	1	0	,18	7	,3	,05	6,4	,4	p <0,05
	Піднімання тулуба, кількість	7	6,2	,24	4	6,8	,26	,8	,38	p <0,05
	Біг 36 м, с	5	,2	,05	5	,8	,09	,4	,56	p <0,01
	Нахил у перед, см	3		,56	3	,8	,48	06,3	,73	p <0,01
	Дуга вигину назад, см	7	5,6	,34	5	5,7	,16	,4	,05	p <0,05
Експериментальна група	ОГК у стані спокою, см	0	3,2	,71	0	6,1	,43	,5	,56	p <0,01
	Екскурсія ГК, см	0	,7	,2	0	0,3	,15	,1	,72	p <0,01
	Стрибок у довжину з місця, см	9	75,7	,98	9	84	,09	,7	,87	p <0,01
	Вис на зігнутих руках, с	4	3,6	,1	7	7,7	,96	,2	,81	p <0,01
	Піднімання тулуба, кількість	5	7,9	,99	5	5,5	,74	0,2	,18	p <0,01
	Біг 36 м, с	9	,1	,12	9	,4	,04	2	,94	p <0,01
	Нахил у перед, см	7	2,5	,81	7	,5	,13	57,6	,5	p <0,01
	Дуга вигину назад, см	9	3,4	,97	8	8,6	,77	2,2	,69	p <0,05

Примітка: ОГК – окружність грудної клітки, ЕГК - екскурсія грудної клітки

Підсумки педагогічного експерименту показали невелику змінність більшості антропометричних показників (маса, довжина тіла, МРІ, ОГК) і окремих показників моторики (статична витривалість, гнучкість, координаційна перебудова в човниковому бігу) як у КГ, так і в ЕГ.

Якість керування рухами різної КЗ, швидкість оволодіння точнісними рухами в просторі підвищилися в більшій мірі в ЕГ, ніж у КГ. Між групами стали більш вираженими розходження при ходьбі по прямій лінії (табл. 2).

Порівняльна характеристика моторики в трьох групах студенток з відхиленнями в стані здоров'я, диференційованими за нозоологіями, показала, що: найбільша кількість позитивних змін відбувається в групі з порушеннями з боку опорно – рухового апарату (ОРА) в силових, швидкісно – силових і швидкісних показниках, в окремих формах прояву гнучкості; у групі з порушеннями шлункового – кишкового тракту більшою мірою, ніж в інших групах, збільшилася гнучкість тулуба назад; у групі з відхиленнями ССС, ДС більше, ніж в інших групах, покращилися координаційні можливості в ритмічних рухах.

Ці результати свідчать про можливість корегувати рухові якості та функціональний стан студенток СМГ, які по різному реагують на навантаження, танцювальними вправами та елементами з шейпінгу. Ці результати також свідчать про необхідність диференційованого підходу при розробці програм з ФВ для студенток СМГ.

Таким чином результати проведенних досліджень показали, що скорегований нами процес вузівського фізичного виховання з впровадженням у програму для студенток СМГ танцювальних вправ і елементів шейпінгу, не приводячи до істотних, зовні фіксованих антропометричних зрушень, протягом року поліпшив прояви рухових якостей (при виконанні різних рухових тестів) у більшій мірі в студенток ЕГ, ніж у КГ.

Оздоровчий ефект занять, з впровадженням танцювальних вправ та елементів шейпінгу, може забезпечити підвищення функціонального стану, якщо частота серцевих скорочень при виконанні фізичних вправ у групі ОРА складатиме 130 – 160 (хв.); у групі ШКТ 120 – 140 (хв.); у групі ССС, ДС 120 – 140 (хв.) і складатиме 60 – 80% від загального рівня функціонального потенціалу.

Зміст фізичних вправ повинен відподати морфофункціональним особистостям та покращенню діяльності кардіореаспіраторної системи [2, 5, 6].

В структурі оздоровчого тренування з танцювальними вправами та елементами шейпінгу рекомендується виділяти 4 етапи: початковий, втягувачий, тренуючий, стабілізуючий з метою забезпечення довготермінової адаптації систем організму та постійної реалізації оздоровчого ефекту.

Збільшення у ході експерименту швидкості оволодіння довільним рухом, стабільність і надійність утримання якісних параметрів руху в оптимальному діапазоні при дії збивальних факторів, потужність компенсаторних реакцій, що забезпечують перешкодостійкість системи керування рухами й зростання ролі програмного механізму регулювання рухів, які у найбільшій мірі виявилися в ЕГ, можна вважати важливими критеріями резервних можливостей рухової системи студенток (СМГ), значення яких підвищилися в експерименті.

Таблиця 2

Показники якості рухового регулювання в студенток контрольної й експериментальної груп на початку й наприкінці досліджень

Група	Показники	Початок дослідження			Кінець дослідження			%	Вірогідність розходження	
		n	x	±m	n	x	±m	вимірювань	t	p
Контрольна група	Ходьба по прямій лінії, см	6	5,9		6	2,8	,8	2,5	,46	p <0,02
	ОВ 10 см, мм	6	,5	,2	6		,2	,4	,04	p <0,05
	Скакалка, кіл*10с	4	4,3	,55	4	6,1	,63	,1	,07	p <0,05
	Збої в скакалці, кіл за 10с	4	,6	,15	4	,1	,07	81	,03	p <0,01
	ЧБ, с	5	1,2	,07	5	0,9	,11	2,6	,34	p <0,02
	КПЧБ, с	5	,05	,07	5	,1	,12		,2	p <0,05
	Фламінго, с	7	,9	,1	9	,7	,1	,6	,12	p <0,05
	Метання в ціль, бали	9	,9	,2	9	,5	,2	9,6	,44	p <0,01
	РВК, кіл. за с	7	,7	,1	7	,9	,1	,6	,12	p <0,05
Експериментальна група	Ходьба по прямій лінії, см	0	6	,9	0	0,1	,7	2,5	,17	p <0,01
	ОВ 10 см, мм	0		,2	0	,2	,2	4,8	,25	p <0,01
	Скакалка, кіл*10с	4	4,4	,42	4	6,7	,35	,2	,09	p <0,01
	Збої в скакалці, кіл за 10с	4	,3	,1	4	,1	,04	2,2	,17	p <0,05
	ЧБ, с	9	0,9	,09	9	0,5	,09	,1	,68	p <0,01

	КПЧБ, с	9	,8	,12	9	,2	,09	,4	,73	p <0,01
	Фламінго, с	5		,6	6	,2	,6	3,4	,98	p <0,05
	Метання в ціль, бали	9	,8	,2	9	,2	,2	0,6	,25	p <0,01
	РВК, кіл. за с	9	,8	,1	9	,6	,1	,1	,38	p <0,01

Примітка: ОВ 10 см - помилка при відтворюванні лінії в 10см; ЧБ – човниковий біг; КПЧБ – координаційні перебудови у човниковому бігу; РВК – рухи верхньою кінцівкою

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отримані результати є основою для розробки модельних характеристик і нормативних шкал фізичної підготовки студенток спеціальних медичних груп з урахуванням захворювань. Таким чином, розроблені методичні й організаційні підходи в забезпеченні фізичного виховання дозволяють поліпшувати фізичну підготовленість, функціональний стан і рухові якості студенток СМГ, корегувати можливості їхньої рухової системи і зміцнювати їхнє фізичне здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Булате В.Г. Система применения длительных нагрузок цикличного характера в физическом воспитании студентов специального учебного отделения вуза: Дисс. К. П.Н. – 13.00.04 – Рига, 1978 – 255с.

2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Дис.канд. наук з фіз.виховання й спорту: 24.00.02 / Львівський держ. Ін-т фізичної культури.- 2000 – 148с.

3. Грибан Г., Кутек Т. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004 – №7 – 130 – 132с.

4. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей ,учнівської і студентської молоді (Наказ Міністерства освіти України,№ 188 від 25.05.98 р.) – Київ : Мін .Осв. України,1998 р.

5. Доценко О. М. Резервные возможности системы управления движениями различной координационной структуры у студенток специального учебного отделения вуза //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків – Донецьк. – 2004. – №4. – С.36-41.

6. Круцевіч Т. Ю., Нестеренко Е.О. Ставлення студенток до предмету фізичного виховання.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

Оксана Дубонос, Диана Корж, Татьяна Коваль

Донецкий национальный университет

экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского

Постановка проблемы. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе ВУЗа играет огромную роль в социальном становлении будущих специалистов, активно развивает их индивидуальные и профессионально значимые качества, воспитывает их в духе коллективизма и взаимопомощи, влияет на достижение физического совершенства, воспитании молодежи и приобщает молодых людей к культуре через двигательную активность во всех формах, влияет на формирование индивидуальности студентов, что иногда более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры [1].

Полученные результаты исследования. Важную роль в профилактике заболеваний (сердечно-сосудистых, опорно-двигательного аппарата, нарушение психики и др.) и вообще оздоровления людей умственного труда играет повышение их уровня физического развития, расширение и углубление знаний о человеческой природе, о сущности жизни, о творческом и физическом потенциале человека, о гармоничности умственного и физического развития. Особенно такая среда нужна для студенческой молодежи, которая, в основном, питает интеллектуальный потенциал нации.

В развитие физической культуры в Украину внесли Европейские виды спорта, такие как футбол и борьба с конца 19 века. Всей Европе было известно имя украинского борца греко-римского стиля Ивана Поддубного. Много побед одержали украинские спортсмены, выступая в разных видах спорта в составе сборных команд СССР. Легендой украинского спорта является прыгун Сергей Бубка (35 мировых рекордов), установивший в 1994 году еще никем не побитый мировой рекорд по прыжкам с шестом — 6 м 14 см. Всего на счету спортсмена 35 мировых рекордов. Футболисты Олег Блохин и Игорь Беланов отмечены «золотым мячом» как лучшие футболисты Европы. Признана в мире и украинская школа художественной гимнастики. Звездами этого вида спорта в свое время были Ирина Дерюгина и Лариса Латынина, которая завоевала 18 олимпийских медалей (9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовые), — это наибольшее достижение в истории олимпиад. Всего украинскими спортсменами было завоевано больше четырехсот олимпийских медалей. Сегодня на спортивном небосклоне

Украина сияют новые звезды. Боксеров Владимира и Виталия Кличко, пловчиху Яну Клочкову, гимнастику Анну Безсонову, легкоатлетку Жанну Пинтусевич, теннисиста Андрея Медведева, футболиста Андрея Шевченко и многих других знают далеко за пределами Украины.

В доказательство того, что физическая культура играет очень большую роль для студентов, я провела эксперимент. В начале 2-го курса определенная группа студентов, состоявшая из 15 парней и 15 девушек, проверила свое состояние здоровья, уровень подготовки и нагрузки и вес. За 1,5 года произошли существенные изменения, в зависимости от подхода к дисциплине. Учитывая экологические факторы и вредные привычки некоторых из них.

2 парня и 1 девушка отнеслись абсолютно равнодушно: ухудшилось состояние здоровья, увеличился вес, появилась задышка при небольших нагрузках.

1 парень и 4 девушки имеют спец. группу в связи с состоянием здоровья (выполняли упражнения по мере возможности): хорошее состояние здоровья (лучше, чем при начальных данных), выполнение всех норм на «отлично» соответствующим спец.группе, вес не изменился.

5 парней и 3 девушки занимались по программе, предназначенной для студентов ВУЗов: улучшения здоровья, появление определенной силы воли, выполнение норм (на оценки A,B,C), улучшение телосложения.

2 парня и 2 девушки отнеслись с серьезной ответственностью к дисциплине и начали заниматься более углубленно, с более тяжелыми нагрузками: отличное состояние здоровья, атлетические фигуры, выполняют с легкостью нормы, вес увеличился в пользу мышц.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Используя физические упражнения в режиме труда и отдыха, рациональное питание и т.д., можно в широком диапазоне изменять показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности. Физической культурой нужно заниматься минимум 2 раза в неделю, по 1,5 часа. Это пойдет на пользу всему организму и студент будет себя чувствовать хорошо, даже более старшем возрасте [2].

Список использованной литературы:

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов . — К.: ІЗМН, 1997. — 224 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія: навч. пос. / В.Г.Грибан. — К.: Центр навчальної і літератури, 2005. — 256 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Виктор Дядюра, Юлия Макарова

Донецкий национальный университет

Постановка проблемы. Физическое воспитание, как одно из социальных человеческих ценностей, способствует совершенствованию природной основы молодого поколения, культуры, образа и стиля жизни. Оно помогает повышению работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, ряду социальных трудностей, связанных с экономическим переустройством нашего общества, лучшей организации труда, предупреждению гиподинамии. И, конечно же, повышает конкурентоспособность человека на рынке труда [1].

Задача работы: Изучить взаимосвязь программных требований по физическому воспитанию с формированием здорового образа жизни студентов.

Полученные результаты исследования. Совместима ли успешная учеба в вузе и оптимальное физическое состояние учащегося? Этот опрос мы провели с большой группой студентов. И вот какая картина вырисовалась в результате проведенных нами исследований. К сожалению, интерес студентов высших учебных заведений к занятиям по физвоспитанию в отведенное для этого расписанием время невелик. Это связано с тем, что для процесса физического воспитания в вузе характерен ряд проблем. В первую очередь, это недостаточная информированность студентов в вопросах здорового образа жизни, также отсутствие мотивации к учебным занятиям по физвоспитанию, низкий уровень физической подготовленности студентов [1, 2].

Отсутствие элементарных знаний о влиянии физических упражнений на гармоничное развитие человека определяет негативное отношение студентов к занятиям физкультурой и спортом в период обучения в вузе. Согласно проведенному опросу, чуть ли не половина респондентов уверена, что физкультура не помогает дальнейшим учебным занятиям, 6% опрошенных дали ответ «не знаю». Но большинство все же твердо убеждены, что хорошая физическая подготовка помогает в овладении необходимыми знаниями и навыками. Среди факторов утомления, развивающихся в течение дня, 30% студентов указывают сонливость, 17% — снижение интереса к работе, 13% — головную боль, 9% — боль в спине. Следует отметить, что традиционно сложившиеся формы практических занятий, направленные на выполнение зачетных нормативов, не всегда эффективны с точки зрения укрепления здоровья и не отвечают социально-культурным потребностям личности.

Подгонка всех обучающихся под одни и те же требования контрольных нормативов противоречит идее свободы личности и гуманистическим принципам развития и воспитания современного человека. Поэтому приоритетным направлением в организации занятий физкультурой в университете должно стать поддержание и укрепление здоровья студентов, и формирование у них потребности в самообразовании в спортивной сфере в течение всей жизни. Для выполнения этой задачи требуется творческий подход к организации занятий по физвоспитанию со стороны преподавателя, который базируется на индивидуальном определении нагрузки для каждого студента с учетом его физических и психоэмоциональных особенностей в сочетании с выполнением требований учебной программы. Большинство студентов (70%) считают, что учебные занятия по физвоспитанию должны проводиться в конце учебного дня, чтобы снять психологическое напряжение и позволить расслабиться после учебной нагрузки. Для 13% – это еще и способ прекрасно отдохнуть, развлечься и с пользой провести время.

Очень важную роль в формировании положительной мотивации студентов в занятии спортом играет теоретический раздел программы. Изучение методических основ использования физической культуры и спорта в различных условиях труда и отдыха позволяет студентам разобраться в необходимости и значимости практических занятий. В результате этого создается осознанное отношение к учебно-тренировочному процессу и к самостоятельным занятиям спортом.

Преподавателям университета необходимо учитывать интерес студентов к тому или другому виду спорта. Совершенно очевидно, что студенты будут заниматься «модным» видом спорта и в свободное от учебы время, что будет способствовать укреплению их здоровья и значительно повысит авторитет в студенческой среде. Основная масса (свыше 60%) студентов уделяет занятиям спортом большое внимание, понимая, что физическое здоровье — залог успешного обучения. Есть и те, кто, понимая необходимость занятий спортом, находит для себя оправдания, объясняя свою слабую физическую подготовку загруженностью учебной и общественной работой (20%). 15% честно признались, что ленятся и не могут себя заставить. У 3% нет спортивной формы, а 1% объясняет свою нелюбовь к физкультуре недостаточным питанием.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Процесс преподавания физического воспитания должен заставить молодых людей осознать жизненную необходимость своего совершенствования в целях улучшения здоровья и, как следствие, возможности достичь более высокого уровня физической и умственной работоспособности.
2. Организация мониторинга здоровья студентов в ходе их спортивной деятельности. Это позволит выявить положительный сдвиг в состоянии

здоровья и уровне общефизической подготовки, что в условиях современной жизни, наполненной повышенными интеллектуальными и психологическими нагрузками, является весьма актуальным.

3. Не менее важным является рациональная организация отдыха студентов в период зимних и летних каникул. Кроме того, занятия спортом по собственному желанию обеспечат более сознательное отношение студентов к занятиям физкультурой в отведенные для этого часы во время учебного процесса.

Физическое воспитание на современном уровне развития нашего общества должно отражать новую ступень в формировании личности. Поэтому отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития людей приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям и требует дальнейшего исследования.

Список использованной литературы:

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов . — К.: ІЗМН, 1997. — 224 с.
2. Присяжнюк С.Л., Краснов В.П., Третьяков М.О. Фізичне виховання: навч. пос. / С.Л. Присяжнюк, В.П.Краснов, М.О.Третьяков [та ін.]. — К: Центр учбової літератури, 2007. — 192 с.

КОНЦЕПЦІЯ ФОРМУВАННЯ КАРДІОПРОТЕКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Оксана Зеленюк, Наталія Косік,

Валентина Іванько, Ірина Портна

Київський університет імені Бориса Грінченка

Постановка проблеми. Ретроспективний аналіз матеріалів наукових публікацій останніх років щодо вивчення стану здоров’я студентів свідчить про виражену тенденцію збільшення осіб, що віднесені до спеціального навчального відділення (СНВ), серед загалу першокурсників, які займаються фізичним вихованням у форматі відповідної навчальної дисципліни [1-3].

У структурі загальної захворюваності студентів СНВ одне з чільних місць займає патологія серцево-судинної системи, що викликає необхідність розробки дієвої стратегії профілактики цих захворювань у першу чергу немедикоментозними засобами, серед яких «кардіопротективний спосіб життя» (*Cardioprotective Lifestyle*) (КПСЖ).

КПСЖ – це здоров'язберігаюча поведінка, що базується на науковій концепції усунення факторів ризику (вони мають місце у 60-70% студентів СНВ) шляхом модифікації способу життя людини.

Невід'ємною частиною КПСЖ є регламентована рухова активність аеробної спрямованості в індивідуальному дозуванні, що забезпечує профілактичний і лікувальний вплив на діяльність кардіо-респіраторної системи та загальний психофізичний стан організму [4].

Метою дослідження було теоретичне обґрунтування методичного забезпечення фізичного виховання студентів СНВ, що дозволило сформулювати Концепцію формування КПСЖ на засадах сучасних педагогічних технологій вдосконалення механізмів здоров'я та здоров'язберігаючої поведінки, які доступні для використання в процесі засвоєння програмних вимог навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Отримані результати дослідження. Згідно розробленої концепції, методологія фізичного виховання у СНВ базується на принципах гуманізму та визнанні здоров'я як найбільшої загальнолюдської цінності, а оздоровча функція практичних занять є визначальною в оцінюванні ефективності навчального процесу. Головними завданнями фізичного виховання студентів СНВ нашого університету є максимально можливе збільшення їхньої рухової активності, підвищення рівня функціональних можливостей та розвиток фізичних якостей як об'єктивних показників позитивної динаміки стану здоров'я.

У концепції також представлено інформаційно-мотиваційне обґрунтування корисності занять фізичними вправами; надані критерії оцінювання рівня індивідуального здоров'я та наявності факторів ризику; викладені методики оцінювання динаміки розвитку рухових якостей, а також перераховані педагогічні навички та кількісні показники особистого досвіду студента в оволодінні методикою використання засобів фізичної культури і спорту [4].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Розроблена концепція формування кардіопротективного способу життя у студентів спеціального навчального відділення – є першим етапом наших наукових досліджень, спрямованих на вдосконалення системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Список використаних джерел:

1. Раєвский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
2. Приходько В.В, Кузьмінський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: Навч. пос. / Заг. ред. і

передм. А.Г. Чічкова. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2004. – 230 с.
3. Зеленюк О. Фізичне виховання студентів із вадами здоров'я: здобутки та проблеми // «Наукові записки» НаУКМА. т. 71. – Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2007. – С.37-41.
4. Кардиопротективный образ жизни. Как найти подход к пациенту? // Medicine Review. – 3 (02) 2008. – с. 86-90.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ

Оксана Зеленюк, Людмила Тюркіна

Київський університет імені Бориса Грінченка,
Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентів із порушеннями в стані соматичного здоров'я – це педагогічна система, що передбачає виховання розуміння користі систематичної рухової активності протягом усього життя, а також узагальнює досвід покращання стану власного здоров'я засобами фізичної культури і спорту. Тому актуальність досліджень у сфері наукового та організаційно-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання студентів ВНЗ України з вадами здоров'я обумовлена вимогами Державної навчальної програми, що передбачає диференційоване викладання практичного матеріалу в залежності від стану їхнього здоров'я [1-3].

Мета і завдання дослідження. Ознайомлення фахівців із інноваціями в організаційно-методичному забезпеченні навчально-виховного процесу фізичного виховання у спеціальному навчальному відділені університету.

Отримані результати дослідження. Ми вважаємо, що зростання кількості студентів СНВ обумовлене погіршенням стану здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, що пов'язане з недостатньою увагою їхнього керівництва до навчального предмету «Фізична культура». Внаслідок цього у студентів-першокурсників не сформовано необхідного досвіду використання засобів фізичної культури у повсякденному житті.

Специфіка організаційно-методичного забезпечення практичних занять обумовлена розмаїттям медичних діагнозів та пов'язаних із ними пересторог лікарів стосовно необхідності обережного призначення студентам фізичних навантажень.

Наш досвід дозволив сформулювати основні концептуальні положення щодо організаційно-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання у СНВ університету: сприяння духовному, моральному, соціальному та культурному розвитку особистості студента; формування мотивації щодо самостійного усунення факторів ризику, що модифікуються (паління, гіподинамія, надмірна вага тощо); проведення занять на відкритому повітрі протягом усього навчального року; використання фізичних вправ циклічної структури з помірною інтенсивністю навантаження (переважно аеробного спрямування) для розвитку рухової якості витривалості; накопичення студентами власного арсеналу фізичних вправ різноманітної спрямованості та набуття досвіду їхнього використання з профілактичною та реабілітаційною метою; оволодіння методикою самооцінки розвитку рухових якостей та вмінням самостійно розробляти індивідуальні програми фізичного вдосконалення; виховання екологічно компетентної поведінки та оволодіння навичками використання природних чинників із метою загартування організму та покращання рівня здоров'я.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Концептуальні положення щодо організаційно-методичного забезпечення навчальної роботи зі студентами, які мають порушення у стані здоров'я, можуть бути використані у практичній діяльності викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України.

Список використаних джерел:

1. В.М. Оржеховська Стратегія педагогіки здорового способу життя // Педагогіка і психологія (Вісник АПН України). – 2006. – № 4 (53). – С. 19-28.
2. Зеленюк О. Фізичне виховання студентів із вадами здоров'я: здобутки та проблеми // «Наукові записки» НаУКМА. т. 71. – Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2007. – С.37-41.
3. Т.І. Туркот, І.В. Осадчук Технологія самостійної роботи студентів, що зберігає їхнє здоров'я (з досвіду роботи) // Педагогіка і психологія (Вісник АПН України). – 2006.- № 3 (52). – С. 65 - 73.

ЗМІСТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЦІННОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Сергій Кіприч, Анатолій Хіміч

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка,

Полтавський національний технічний університет імені Ю.Кондратюка

Постановка проблеми. Головним завданням духовного відновлення суспільства стає пошук нових пріоритетів суспільного розвитку та інших світоглядних орієнтацій, покликаних забезпечити вихід з вищевказаних криз і входження людства в новий цикл цивілізаційного розвитку. Сьогодні вчені різних країн практично одностайні в тому, що людство зуміє перебороти екологічні та інші глобальні проблеми при переході до іншої цивілізації, побудованої на цінностях [2].

Завдання дослідження – аналіз ціннісної орієнтованості на здоровий спосіб життя в сучасному суспільстві. Тому особливу увагу необхідно приділяти педагогічним впливам на механізми формування ціннісних орієнтацій для вирішення проблем мотиваційного впливу на свідомість і поведінку особистості в системі виховання і навчання. У сучасній системі фізичного виховання дітей і підлітків найбільш актуальною соціально – педагогічною проблемою є формування ціннісної орієнтації на здоров'я, здоровий спосіб життя.

Отримані результати дослідження. Проблемою формування ціннісної орієнтації на здоров'я, здоровий спосіб життя повинна займатися система фізичного виховання дітей і молоді. Одначе, сьогодні спостерігається неузгодженість у діяльності окремих підрозділів цієї системи. Наприклад, у Полтавському національному педагогічному університеті, як і в ряді інших вищих навчальних закладів нашої країни, існує розподіл студентів за медичними відділеннями для занять із фізичного виховання: основне, спеціальне медичне і відділення лікувальної фізичної культури. Причому в останні роки відзначається стійка тенденція до росту числа студентів у спеціальному медичному відділенні та ЛФК [4]. У більшості шкіл така градація за станом здоров'я відсутня, і нинішні студенти груп лікувальної фізкультури в період навчання в школі були або звільнені від уроків фізкультури, або займалися з основною групою з великою кількістю обмежень у виконанні фізичних вправ.

У процесі вивчення даної проблеми був виявлений прямий взаємозв'язок між станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості абітурієнтів та їхнім відношенням до занять з фізичного виховання [3]. Відсутність у багатьох студентів груп лікувальної фізичної культури належного інтересу до фізичних вправ нерідко виявляється в пасивності на заняттях з фізвиховання, невмінні

виконувати елементарні вправи, відсутності віри у свої можливості, прагненні уникнути фізичних навантажень, а іноді й у стійкому переконанні в протипоказанні для них занять фізичною культурою.

Про низький рівень фізичної культури особистості студентів груп ЛФК свідчать результати опитування про вибір форм занять фізичним вихованням у вищому навчальному закладі: 54% опитаних вибрали обов'язкові навчальні заняття, 28% – факультативні, 14% – самостійні та 4% – інші форми занять. Причому в обов'язкових заняттях наших студентів в основному приваблюють: високий професіоналізм викладачів (36%), залікові вимоги (30%) і гарна спортивна база (16%). Зацікавленість у факультативних заняттях виявляється в наявності хорошої спортивної бази (40%), можливості займатися системою фізичних вправ чи видом спорту на вибір (20%), залікових вимогах (18%). До самостійних заняттях спонукають такі фактори: наявність поблизу місця проживання спортивної бази для занять (32%), високий матеріальний добробут (18%), професійний добір, що включає показники здоров'я і фізичної підготовленості (12%), можливість займатися в зручний вільний час (10%), можливість самому вибирати системи фізичних вправ чи види спорту для занять (8%) [1]. Результати цього дослідження свідчать про низький рівень самоорганізації студентів, відсутність свідомого відношення до свого здоров'я і слабку теоретичну інформованість в питаннях здорового способу життя. Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання необхідно особливу увагу приділяти систематичному формуванню мотивацій до занять фізичними вправами, залученню до фізичного самовиховання.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, сьогоднішнє безтурботне відношення людей у нашому суспільстві до свого здоров'я, багато в чому залежить від недоліків у функціонуванні системи фізичного виховання дітей і молоді в недалекому минулому. В цей час у нашій та інших країнах вчені і фахівці порушують питання про необхідність істотної перебудови системи фізичного виховання для вирішення важливих соціальних і педагогічних проблем [4]. У першу чергу, мова йде про перехід від системи, яка орієнтована на формування лише певних фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок, до системи, що дає людині глибокі знання про свій організм, засоби цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження і зміцнення здоров'я, а також формує потреби в здоровому способі життя і фізичному удосконалюванні, в активних заняттях фізичними вправами і спортом [1,2,4].

Список використаних джерел:

1. Платонов В.М. "Спорт для всіх " в структурі здорового способу життя // Матеріали пленарної доповіді на міжнар. наук.-практ. конф. "Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України". – Тернопіль, 24-25.06.2004.

2. Быков В.С. Теория и практика формирования потребности в физическое самовоспитании у школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. – №1. – С. 2-7.

3. Браславская Э.В. Взаимосвязь отношения к физической активности в группах ЛФК и изменения в состоянии здоровья // Зб. наук.-метод. праць викладачів кафедри фізвиховання і спорту. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – С. 16-17.

4. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. –1998. – №5. – С. 11-15.

ОПТИМІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ МОЛОДІ, ЯКА НАВЧАЄТЬСЯ

Микола Кобозєв, Віктор Азаренков, Юрій Кондратенко

Сумський державний педагогічний університет
ім. А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення набула останнім часом значної актуальності в усьому світі. Значною мірою це стосується й України. Природно, що особливу турботу викликає здоров'я молодого покоління – найбільш перспективної частини суспільства, основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації. В останні роки значно зросла кількість досліджень із проблем оздоровлення та реабілітації молоді [1, 2]. Це обумовлено тим, що в Україні тривалий час спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я студентської молоді.

Умови сучасного існування людей характеризуються гіподинамією та гіпокінезією що пов’язане з характером професійної діяльності, високим рівнем автоматизації та механізації виробничих процесів, комп'ютеризацією усіх сфер життя людини. Введення в обіход стільникових телефонів значно підвищило ступінь нервово-психічних навантажень. Людина фактично включена в систему змагань «Людина – машина» при жорсткому ліміті часу. Молодь проводить левову долю часу за комп’ютерами, ігровими апаратами, перед телевізором. Напружений режим діяльності або пасивного перебування на дозвіллі підштовхує до наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління, інших згубних звичок, як засобів зниження нервово-психічного напруження і, з плином часу, стає першопричиною адміністративних правопорушень та злочинності. Крім того зростає відсоток дітей, які мають дефекти мовлення такі як заїкання, що є наслідком слабкої сили, рухомості та врівноваженості

нервових процесів в корі головного мозку. Тому актуальною є проблема оптимізації оздоровлення та реабілітації молоді, яка навчається.

Отримані результати дослідження.

Мета роботи: проаналізувати стан здоров'я молоді за даними обстеження і статистичної інформації суб'єктів охорони здоров'я ВООЗ, Сумської області та розробити методичні рекомендації занять з фізичної культури і спорту для молоді, яка навчається.

Методи дослідження: опитування, спостереження, аналіз статистичних даних, опрацювання наукових джерел.

Опитування першокурсників показує, що з року в рік зростає кількість осіб, які мають хронічні захворювання: вади зору – 11%, вегето-судинна дистонія 14%, пороки серця – 2-3%, захворювання шлунково-кишкового тракту – 4%, печінки – 5%, нирок – 3%, 67% – сколіоз різного ступеню, зайву вагу – 6-7%, недостатню вагу – 5%, порушення постави – 4%.

В останні роки зростає показник нервово-психічних розладів особливо у молоді, яка мешкає в містах. Значний відсоток молоді мають ендокринні захворювання: діабет, низьку функцію щитовидної залози та інші.

Аналізуючи данні статистики захворювань на Сумщині видно, що 38,4% (231,8 тис. осіб) мають захворювання органів дихання, травм і отруєнь – 8,7% (52,9 тис. осіб), хвороби кровообігу – 7,8% (44,3 тис. осіб), сечостатевої системи – 7,1% (42,5 тис. осіб), хвороб шкіри – 6% (36,4 тис. осіб), новоутворень – 1,9% (11,2 тис. осіб), розлади психіки, які приводять до смерті від нещасних випадків та самогубств – 0,7% (4,6 тис. осіб) та інші [1;217].

Коли здоров'я у наслідок несприятливих обставин втрачено (наприклад, у зв'язку з нездоровим способом життя, низького соціального становища чи санітарного стану), то медицина не поверне втраченого – обсяг впливу її становить, за даними ВООЗ – 7-12% [1, 2].

Основою здорового способу життя є ведення здорового способу життя, в першу чергу відмова від вживання отрути, тютюну, наркотиків, надмірного вживання алкоголю, по-друге, треба більше споживати сирої рослинної їжі, випивати 2-3 літри на добу сирої джерельної води та рослинних соків.

Сильні, вольові люди, кращу долю роблять своїми руками. Тому виховуючи молоде покоління, треба якомога більше та системніше давати інформацію про фізіологію організму людини, абсолютний зв'язок організму з оточуючим середовищем, вплив екології на стан здоров'я і працездатність людини, тривалість і якість життя, духовне здоров'я.

Згідно з даними ВООЗ на стан здоров'я впливає рівень забруднення довкілля – це 20%. Аналіз літератури минулих століть, і навіть початку 20 століття показує, що українці характеризувались як найбільш фізично розвинена нація. Українці, як козацька нація, були високо духовно розвинені, працьовиті, доброзичливі, абсолютна більшість українців в селах і містах не вживала алкоголю, не палила, відвідувала церкву, українці часто і охоче співали пісні, були тісно пов'язані з природою, як під час праці так і

відпочинку. Невипадково в Україні нараховується понад 500 тисяч народних пісень. Духовна і фізична культура українців були базою їх фізичного та психічного здоров'я, а системна, різноманітна фізична праця на свіжому повітрі гартувала їх тіло і волю. Козацька молодь України з перших років життя виховувалась в доброму ставленні до природи, тварин, всього живого, поваги до старших. У молоді виховувалися шляхетні та лицарські якості, готовність допомогти тим, хто цього потребує, захист слабших [1, 2].

Несприятливі історичні умови, багаторічна окупація та втрата державності України, війни та голодомори ХХ сторіччя привели до величезної загибелі корінного населення і заміною його пришлим людом, який розчинив національну культуру приніс негативні риси власної культури (брудна лайка, пияцтво, неповага до старших і жінки, жадібність, хабарництво, бездуховність та інші). Зазначене вище негативно відбилось на вихованні молоді України, стані її здоров'я, рівні духовності. І, як наслідок, ми спостерігаємо масове паління цигарок, вживання алкоголю, брудну лайку навіть серед дівчат, небажання багатьма молодими людьми займатися фізичною працею, фізкультурою, спортом.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Аналіз наших спостережень, статистичних даних свідчить про те, що стан здоров'я молоді залежить від різних причин:

1) спадкові захворювання;
2) недостатній розвиток фізичної культури у зв’язку з низькою інформованістю про складові здоров'я та здорового способу життя;
3) несформована, в юному віці, прогресивна життєва мета;
4) слабкий розвиток вольових якостей і безсистемність занять фізичною культурою та фізичною працею в побуті.

Враховуючи викладене ми розробили методичні рекомендації з організації здорового способу життя для осіб різного рівня фізичного розвитку та хронічних захворювань, у т.ч. таких як заїкання; методи самоконтролю в динаміці занять фізкультурою та спортом, лікувальною фізкультурою.

Комплекс складових: здоровий спосіб життя, фізкультура та спорт, культура споживання, розвиток духовності, бажання людини бути здоровою і всебічно розвинутою допоможуть оптимізувати оздоровлення молоді і позбавитися вад у тих, хто їх має.

Подальші дослідження будуть спрямовані на аналіз концептуального забезпечення процесу удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

Список використаних джерел:

2. Кобозєв М.М., Бережна Л.І., Павленко І.О. Проблеми фізичної реабілітації та адаптації фізичного здоров'я молоді Сумщини. – Збірник «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України». Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції 24-25 квітня 2008, С. 215-222.

3. Стефанюк С.К. Фактори валеологізації і спеціалізації. – Харків, Крок, 2000. – 98с.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ЯК ФАКТОР СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю СТУДЕНТІВ

Вікторія Ковтун, Марина Співак

Київський національний економічний університет ім. В.Гетьмана

Постановка проблеми. У практиці роботи вищої школи в ускладнених умовах сучасності під впливом прискорення науково-технічного прогресу (НТП) все яскравіше прявляється недостатня фізична підготовленість студентів, фукнціональна і психологічна готовність до підтримання необхідної навчально-трудової і соціальної активності. Висока насиченість навчальної діяльності студентів інформацією в умовах НТП, її неминуча інтенсифікація супроводжується високою нервово-емоційною напругою при недостатній фізичній активності, яка призводить досить часто до зниження їх функціональних та психологічних можливостей, перевтоми і захворювань [1,2].

Отримані результати дослідження. Впровадження модульно-рейтингової системи навчання вимагає розробки обгрунтованої системи контролю і оцінювання по дисципліні.

Система оцінювання з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» повинна включати комплекс контрольних тестів фізичної підготовленості.

Тому актуальним завданням є розгляд методичних аспектів проблеми визначення обов'язкових контрольних тестів і належних норм фізичної підготовленності студентів, виконання яких забезпечить високий рівень здоров'я та працездатності і дозволить одержати певну кількість балів.

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

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

Численними дослідженнями встановлені найбільш значні фізичні якості, що мають безпосередній зв'язок з показниками здоров'я - загальна витривалість і сила.

Загальна фізична витривалість заснована на функції аеробної системи (системи, яка забезпечує споживання організмом кисню), котра у свою чергу включає системи: серцево-судинну, легеневу, крові, тканинного дихання. Добра загальна витривалість позитивно позначається на будь-якій фаховій діяльності. Вона підвищує стійкість до стомлення під час фізичної та розумової діяльності, під час роботи, яка потребує концентрації уваги [3].

Рівень сили характеризує певний морфофункціональний стан м'язової системи, яка забезпечує окрім рухової функції організму, ще три життєво необхідні функціх – корсетну, обмінну та насосну. Для здоров'я необхідний певний морфофункціональний рівень м'язової системи як у цілому, так і кожної з основних м'язових груп – плечового поясу та спини, черевного пресу та ніг. При цьому необхідно враховувати, що між рівнем сили окремих м'язових груп зв'язок відносно слабкий. Через це необхідно, щоб усі основні м'язові групи мали достатній рівень сили.

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

Виходячи з цього, на кафедрі фізичного виховання КНЕУ були визначені обов'язкові тести фізичної підготовленості, які характеризують рівень розвитку:

- загальної витривалості;
- сили м'язів рук, плечевого поясу та черевного пресу;
- швидкісних якостей.

Належною нормою фізичної підготовленості студентів буде та, котра забезпечує високий рівень здоров'я. Якщо нормативний рівень фізичних якостей являє собою необхідну й обов'язкову умову для доброго стану здоров'я і може розглядатися як належний, як соціальний, то наднормативний рівень фізичних якостей є категорією індивідуальної потреби (інтересів). Із цього випливає, що фізичні якості доцільно розвивати і підтримувати на нормативному рівні.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури

особистості майбутнього фахівця, здатного організувати й вести здоровий спосіб життя. Фізичне виховання – це єдина учбова дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати й удосконалювати життєво важливі рухові якості.

Список використаних джерел:

1. Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. – К. Наук. світ, 2008. – 198 с.
2. Уилмор Д. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997.-502 с.
3. І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. Фізична культура та формування здорового способу життя. – Навч. посібник. – К.:КНЕУ, 2005. – 103 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Микола Кононенко, Ганна Кононенко, Федір Товстоп'ятко

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Трансформація системи вищої освіти в Україні у бік гуманізації значно розширила контингент вступників до вищих навчальних закладів.

В умовах кредитно – модульної системи навчання актуальною є проблема індивідуального підходу до фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, з обмеженими фізичними можливостями [1].

Отримані результати дослідження. Основою нової організаційної стратегії у сфері фізичного виховання стає усунення протиріч між відомими законами розвитку фізичного потенціалу, рівнем накопичених педагогічних і біологічних знань з одного боку, та сучасною практикою фізичного виховання з іншого. Головні принципи цієї стратегії: адекватність змісту фізичної підготовки і її умов індивідуальному стану студента, гармонізації і оптимізації фізичного тренування, свобода вибору форми фізичної активності у відповідності до особистих нахилів, здібностей і фізичних можливостей кожного студента.

Вже сьогодні є необхідність диференціації змісту, обсягу і інтенсивності фізичних навантажень студентів, відповідно до їх біологічного віку, індивідуальних моторних здібностей і можливостей, стану здоров'я. Таку задачу неможливо вирішити в умовах традиційного заняття з фізвиховання.

Вочевидь, є необхідність у окремому виді занять з фізвиховання – оздоровчі заняття. Саме вони мають проводитися у групах для студентів с обмеженими фізичними можливостями і ослабленим здоров'ям.

Студенти з обмеженими фізичними можливостями – особлива група і для них необхідна така програма з фізвиховання, яка враховує специфіку стану здоров'я. Фізичне виховання для студентів з обмеженими фізичними можливостями повинне мати яскраво виражену компенсаторну спрямованість.

Студенти вищих навчальних закладів у залежності від фізичного розвитку, стану здоров'я і функціональної підготовки розділені на 3 групи: основну, підготовчу і спеціальну. Студенти, що мають відхилення у стані здоров'я, як правило, хронічні хвороби або ушкодження опорно-рухового апарату, займаються у спеціальних медичних групах. Комплектування груп має здійснюватися лікарем.

Перед викладачами, які працюють у таких групах стоять наступні завдання: покращення функціонального стану і попередження прогресування хвороби; підвищення фізичної і розумової працездатності, адаптація до зовнішніх факторів; зняття втоми і підвищення адаптаційних можливостей; виховання потреби у загартуванні, заняттях оздоровчою фізкультурою [2, 3, 4].

Система реабілітації включає заняття з фізичної культури (переважно циклічні види спорту), бажано на відкритому повітрі, заняття ЛФК, туристичні походи тощо.

Засоби фізичної культури, що застосовуються у спеціальних медичних групах, відрізняються лише методикою: різний час, темп виконання вправ і їх амплітуда, довжина дистанції. Основними засобами є дозовані фізичні вправи.

Існує багато форм фізичної культури, які використовуються для нормалізації функціонального стану і осанки студентів, а також для профілактики захворювань.

Особливо важливе поєднання фізичних навантажень із загартуванням для студентів, оскільки такі заняття підвищують загальну тренованість організму, сприяють нормалізації обмінних процесів, функціонального стану, а також попереджають застудні захворювання.

Реакція організму на фізичні навантаження різна. Має значення стан здоров'я, вік, стать, пора року (біоритми) і т.ін., але у всіх випадках правильного застосування фізична культура позитивно впливає на організм.

Викладачеві фізкультури слід пам’ятати, що у хворих здатність до пристосування (адаптації) і виконання фізичних навантажень знижена. У разі, якщо фізичні навантаження не будуть адекватні можливостям студента, можуть виникати серйозні ускладнення, фізкультура замість користі спричинить шкоду. Не слід включати у заняття складні рухи на координацію, вправи з обтяженням, тощо, які студенту важко засвоїти і виконати через знижену працездатність і стан здоров’я.

Враховуючи важливу роль оздоровчих занять фізичною культурою для студентів з обмеженими фізичними можливостями, існує нагальна потреба у розробці спеціалізованих методик і програм, створенні відповідних умов, розробці спеціалізованого спортивного інвентарю та забезпеченні проведення таких занять саме викладачами – реабілітологами.

Крім цього на державному рівні необхідно створити соціально-економічні умови для вирішення цієї проблеми, у спортивних комплексах вищих навчальних закладів обладнати спеціалізовані приміщення, спортивні зали з відповідним інвентарем, на спортивних майданчиках встановити спеціальне обладнання, забезпечити проведення занять кваліфікованими реабілітологами під постійним лікарським контролем.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Активізація спортивної роботи із студентами, що мають обмежені фізичні можливості, та студентами-інвалідами сприяє гуманізації усієї системи вищої освіти, змінює ставлення до цієї категорії молоді, тим самим сприяючи їх соціальній адаптації у суспільство.

Список використаних джерел:

1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч. посібник / О.Д.Дубогай, В.І.Завацький, Ю.О.Короп. — Луцьк: Настир'я, 1995. — 220 с.
2. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В.П. Краснов, С.І.Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. — К.: Аграрна освіта, 2005. — 56 с.

3. Матеріали сайтів: http://v-ugnivenko.narod.ru/, http://www.bmsi.ru/, http://library.rehab.org.ua/,http://obrazovanie.perspektiva-inva.ru/.

ЗАНЯТТЯ ПЛАВАННЯМ, ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ ІЗ СТУДЕНТАМИ, ХВОРИМИ НА ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ ВНЗ

Віктор Корягін, Оксана Блавт, Лариса Цьовх

Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. За даними наших спостережень, серед студентів, які за даними медичного огляду зачислені у спеціальні медичні групи, серед хвороб нервової системи найрозповсюдженішим є дитячий церебральний параліч (ДЦП). Серед 11 % загальної кількості студентів із хворобами цієї групи, 7% з них хворі на ДЦП (за даними 2008-2009 н. р. НУ «ЛП»).

Отримані результати дослідження. У своїй роботі, ми розглядаємо осіб, хворих на ДЦП, які навчаються у ВНЗ. Це студенти, які хворіють на ДЦП у формі, є найбільш сприятливій для соціальної адаптації (вид ДЦП під назвою «хвороба Літтла»). Ними вже був пройдений певний етап корекційної роботи, вони мають певний рівень знань і соціально адаптовані, тобто живуть активним, незалежним життям. При цьому ступінь соціальної адаптації може досягати рівня здорових.

Хоча, ДЦП не виліковується, постійний тренінг і терапія можуть значно покращити стан хворого. Корекційна робота з такими студентами повинна бути неперервною [1]. Тільки за такої умови можна досягти такого рівня фізичної підготовленості, необхідної для їхнього нормального співіснування під час навчання у ВНЗ, подальшої інтеграції в суспільство та успішної трудової діяльності.

Наукова література про особливості рухового режиму студентів спеціального медичного відділення [2, 3], дає змогу стверджувати, що сьогодні існує дуже мало науково обгрунтованих рекомендацій щодо фізичного виховання студентів, хворих на ДЦП. Фізичне виховання студентів, хворих на ДЦП, є важливою ланкою, невід'ємною частиною всієї системи корекційно-реабілітаційної та навчально-виховної роботи [1].

Однією з актуальних проблем фізичного виховання студентів хворих на ДЦП є пошук дійових корекційно-реабілітаційних факторів зміцнення здоров'я студентів, які у зв'язку з наявним захворюванням неспроможні використовувати засоби загальноприйнятої системи фізичного виховання у ВНЗ і належать до спеціальних медичних груп. Ми розглядаємо можливість пошуку таких засобів під час навчання у ВНЗ.

За даними літературних джерел [1-5], найбільший реабілітаційний вплив на організм, ушкоджений ДЦП, мають вправи аеробного характеру. В умовах ВНЗ серед вправ такого напрямку найдоцільніше, з нашого погляду, є використання занять з плавання, оскільки цей вид фізичних вправ повною мірою сприяє реалізації завдань навчального процесу в спеціальних медичних групах. Цінність методики використання плавання як методу загальної реабілітації полягає в тому, що його вплив визначається не локальною дією, а реактивними змінами всього організму. Заняття плаванням розглядаються як природний метод корекційно-реабілітаційної спрямованості та зміцнення здоров'я загалом студентів, хворих на ДЦП. Водночас вони є засобом різностороннього фізичного виховання та оздоровлення, активного відпочинку студентів, життєво-необхідний навик, оволодіти яким повинен кожен студент спеціальної медичної групи.

Ми пропонуємо створення спеціальних медичних груп студентів хворих на ДЦП, в яких основним засобом фізичного виховання в рамках курсового навчання, стали б заняття з плавання. Розроблену методику проведення занять, які проводяться не за спортивною спрямованістю, а мають корекційно-відновлювальний характер з метою подолання відхилень у фізичному розвитку та покращення психічного здоров'я цих студентів.

Запропонована методика була випробувана нами на групі студентів 1-го курсу спеціальної медичної групи, хворих на ДЦП, протягом навчального року. Результатом проведеного курсу стало значне покращання рівня загальної фізичної підготовки, рухової активності, покращення моторики та координації, гнучкості. Позитивні результати були досягнуті у всіх студентів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Поряд із досягнутими результатами в руховій сфері спостерігались покращення в емоційному плані. Впроваджена програма дала змогу досягти значного лікувального ефекту не тільки у фізичному плані, але й у психічному. Відначається позитивний вплив занять на нервову систему та розумову працездатність. Раціональне використання запропонованого методичного проекту введення занять з плавання до курсу фізичного виховання студентів хворих на ДЦП, які займаються у спеціальних медичних групах, дає змогу значною мірою сприяти корекційно-реабілітаційному процесу, а також значно покращити загальний стан здоров'я та рівень фізичної підготовки цієї категорії студентів.

В перспективі пропонуємо розробку методичного проекту занять з плавання для студентів, хворих на ДЦП, в поєднанні урочних планових занять з позаурочними під час канікул та заліково-екзаменаційних сесій. Також розглядається розробка та впровадження у використання водних тренажерів для фізичної реабілітації студентів, хворих на ДЦП.

Список використаних джерел:

1. Кулеш Н. С. Сучасний підхід до відновлювального лікування дитячого церебрального параліча / Н. С. Кулеш. – Корекційна педагогіка №1, 2004. – 54с.
2. Боднар І. Організаційно – методичні особливості занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи / І. Боднар // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Вип. 7. – Т. 2. – 327 с.
3. Булич Е. Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах / Е. Г. Булич. – М.: «Вища школа», 1996. – 255 с.
4. Міхєєнко О. І. Оздоровчий вплив плавання / О. І. Міхєєнко. – Суми: СумДПУ, 2002. – 52 с.
5. Нікішина Л. Т. Методи фізичної корекції дітей з обмеженими можливостями \ Л. Т. Нікішина, І. В. Байбуза // Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації.- Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2006. – 98 с.

ЗМІНИ АДАПТАЦІЙНОГО РЕЗЕРВУ ОРГАНІЗМУ ПІД ВПЛИВОМ МАКСИМАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Катерина Крапівіна, Олена Мусієнко, Тетяна Лідовська, Ірина Козак

Львівський національний університет імені Івана Франка,

Львівська державна фінансова академія

Постановка проблеми. Перекисне окиснення ліпідів (ПОЛ) є первинною реакцією в ланцюзі фізико-хімічних перетворень, які призводять до деструкції ліпопротеїдного комплексу мембран і порушують їх транспортні функції, а також пригнічують процеси генерації енергії, що в кінцевому результаті знижує життєдіяльність клітин. При надмірному накопиченні продуктів ПОЛ в організмі розвивається синдром ліпідної пероксидації, який включає такі патологічні компоненти як пошкодження мембранних ліпідів, ліпопротеїдів і білків, інактивацію ферментів, порушення клітинного поділу і фагоцитозу, зниження реактивності ендокринних та імунних систем, що призводить до зміни структурно-функціональної організації мембран [1].

У разі виснажливих фізичних навантажень в організмі значно активізуються процеси ПОЛ, продукти яких можуть накопичуватися в крові і негативно впливати на різні органи. Процеси ПОЛ можуть активізуватися у нетренованих людей під впливом фізичних навантажень невеликої потужності, які для них все ж є стресовими. Вивчення впливу фізичних

навантажень на процеси ПОЛ в організмі є дуже важливим завданням, оскільки людина піддається їх впливові під час фізичної праці, занять фізкультурою і спортом, особливо у спорті найвищих досягнень [2, 3].

Активація вільнорадикального окиснення ліпідів мембран може бути показником первинної метаболічної відповіді організму на різноманітні екстремальні чинники [0].

Отримані результати дослідження. Метою нашого дослідження було встановити рівень продуктів перекисного окиснення ліпідів [малоновий диальдегід (МДА)], активність ферментів антиоксидантного захисту [супероксиддисмутази (СОД), глутатіонпероксидази (ГП), глутатіонредуктази (ГР) і магній СОД] у тренованих легкоатлетів та нетренованих чоловіків до та після максимального фізичного навантаження.

Було обстежено дві групи студентів по вісім чоловік кожна. Студенти першої групи відвідували заняття з фізичного виховання за державною програмою, студенти другої – секцію легкої атлетики (кмс, I розряд). Фізичного навантаження максимальної потужності досягали на велоергометрі при роботі у максимальному темпі до відмови.

Результати досліджень показали, що активність СОД, ГП, ГР і магній СОД після навантаження максимальної потужності була значно вищою у студентів другої групи ($P>0,95$) порівняно зі студентами першої групи. До навантаження між рівнями активності цих ферментів у студентів обох груп статистично достовірних розбіжностей не було.

У студентів першої групи рівень МДА після навантаження був достовірно ($P>0,95$) вищим, ніж у студентів другої групи, хоча до навантаження був однаковим у обох груп.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отримані нами дані свідчать про те, що саме тренування пов’язане із підвищенням активності ферментів антиоксидантної системи.

Фізичні навантаження великої потужності викликають виснаження системи антиоксидантних ферментів у нетренованих осіб, що призводить до значного зростання інтенсивності ПОЛ, що відображає різниця у цих показниках студентів обох груп. Нетреновані особи більш беззахисні по відношенню до оксидативного стресу, ніж треновані.

Отже, у тренованих осіб резерв антиоксидантної системи набагато вищий за нетренованих.

Список використаних джерел:

1. Суздальницкий Р.С., Меншиков И.В., Модера Е.А. Специфические изменения в метаболизме спортсменов, тренирующихся в разных биоэнергетических режимах, в ответ на стандартную физическую нагрузку // Теор. и

практ. физич. культ. – 2000. – № 3. – С.16-20.
2. Alessio H.M., Goldfarb A.H. Lipid peroxidation and scavenger enzymes during exercise: adaptive response to training // J. Appl. Physiol. – 1988. – Vol. 64, № 4. – P. 1333-1334.
3. Karanth J., Jeevaratnam K. Oxidative stress and antioxidant status in rat blood, liver and muscle: effect of dietary lipid, carnitine and exercise // Int. J. Vitam. Nutr. Res. – 2005. – V. 75, № 5. – P. 333-339.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я

Анастасія Кузнєцова, Валерій Кузнєцов

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

Постановка проблеми. Фізичне виховання відіграє важливу роль у підготовці всебічно розвиненої молодої людини, здатної успішно працювати в різних галузях.

Фізичне виховання – це процес, що спрямований на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на досягнення високої працездатності. Він має велике значення в підготовці людини до продуктивної праці. Крім фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність), розвиваються при цьому цінні психічні якості (наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання). Засобами фізичного виховання у вищих навчальних закладах є різноманітні фізичні вправи [1, 3].

Отримані результати дослідження. В КНЕУ ім. В.Гетьмана студенти можуть обирати будь-який вид рухової активності та її інтенсивність з урахуванням рівня свого фізичного стану для задоволення потреб у фізичному самовдосконаленні, оздоровленні, загартуванні організму.

Серед студентів багато таких, яким потрібно допомогти вийти на більш високий рівень рухової активності, ніж вони мають.

Коли студенти визначаються із видом своєї рухової активності, але їх рівень фізичної підготовленості є низьким, вони майже не знають норм здоров'я. Таким студентам потрібні знання щодо використання засобів фізичного виховання у своїх додаткових заняттях [2].

Тому саме, в КНЕУ ім. В.Гетьмана розроблений курс теоретичної підготовки студентів, в який входять основні теми, пов'язані з формуванням здорового способу життя, а саме:

- Поняття про «здоров’я», його зміст. Фактори, які впливають на здоров’я людини.
- Здоровий спосіб життя і його зміст.
- Значення поводження людини для забезпечення власного здоров’я.
- Особиста гігієна. Гігієна спортивного одягу і взуття.
- Раціональний режим дня і його основні положення.
- Значення загартовування. Його основні принципи.
- Поняття про рівні рухової активності.
- Значення оптимального рухового режиму для здоров’я студентів.
- Роль харчування в збереженні здоров’я.
- Поняття про збалансованість харчових речовин.

Більшість студентів не робить нічого для ведення здорового способу життя, демонструючи цим легковажне ставлення до стану власного здоров’я. До таких студентів потрібно донести, що фізичне виховання важливе для їхнього організму. Показати, що навіть від малого рівня навантаження поліпшується стан здоров’я.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Наукові дослідження показали, що щоденні заняття фізичними вправами мають вплив на організм такий, як і заняття два-три рази на тиждень. Систематичне виконання певної кількості різноманітних вправ, прагнення робити їх правильно та з визначеною інтенсивністю, формує звичку. Завдяки цьому зростає дисциплінованість студента, зміцнюється воля та покращується стан усього організму.

Тому в КНЕУ ім. В.Гетьмана розроблена система додаткових занять для студентів по таким видам рухової активності та системі фізичних вправ:

- айкідо
- атлетична гімнастика (чоловіча, жіноча)
- баскетбол
- настільний теніс
- плавання
- ритмічна гімнастика
- туризм

Такий підхід дозволяє студенту, окрім основних занять по фізичному вихованню додатково займатися фізичними вправами. Таким чином підвищити рівень фізичної підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов . — К.: ІЗМН, 1997. — 224 с.

2. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч. посібник / О.Д.Дубогай, В.І.Завацький, Ю.О.Короп. — Луцьк: Настир'я, 1995. — 220 с.
3. Присяжнюк С.Л., Краснов В.П., Третьяков М.О. Фізичне виховання: навч. пос. / С.Лприсяжнюк, В.П.Краснов, М.О.Третьяков [та ін.]. — К: Центр учбової літератури, 2007. — 192 с.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Наталья Лисицкая, Ирина Бондарчук,
Павел Отставнов, Сергей Неведомский

Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького

Постановка проблемы. Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и её способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение целого ряда воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

В последнее время детально разрабатываются научно-методические основы и программно-методические материалы по физическому воспитанию практически здоровых студентов. В то же время, вопросы физического воспитания студентов, занимающихся в специальных медицинских группах в научно-методической литературе освещены недостаточно. Для студентов, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы, физическое воспитание приобретает особое значение [1, 3].

Именно поэтому процесс физического воспитания указанного контингента студентов, в современных условиях требует оперативного решения ряда организационных и методических задач, а также личностно-ориентированного подхода на основании комплексного психолого-педагогического и медико-биологического обследования.

Программы физического воспитания вузов должны быть направлены на совершенствование оздоровительных занятий студентов, подготовку будущих специалистов к труду и развитие общей культуры молодежи [2, 4].

Полученные результаты исследования. Учебная деятельность студента сопряжена со значительным объёмом научно-технической информации и большой трудоёмкостью. Нагрузка составляет 9-12 часов в день, что резко снижает объём двигательной активности, а это, в свою очередь, приводит к тому, что адаптационно – компенсаторные механизмы не справляются с нагрузкой и служат основой болезни.

Гармоничное, рациональное использование адекватной состоянию больного студента «тренировки» адаптационных реакций, со временем обеспечивает минимальное напряжение регуляторных систем и оптимизирует функциональные возможности организма. В роли универсального, физиологического, оптимального стрессора выступают физические упражнения.

Нельзя не согласиться, что общепринятые программные занятия физическим воспитанием в вузе не способствуют восстановлению здоровья ослабленных студентов. Монотонные, однообразные занятия, скудное, устаревшее оборудование не способствуют стремлению и желанию студентов к занятиям физической культурой. Требуется расширение спектра средств и форм физической и психологической реабилитации на занятиях по физическому воспитанию внутри основной, подготовительной и, тем более специальной групп. В системе здравоохранения и современной образовательной практики по физическому воспитанию наработано достаточное количество разнообразных методик, способствующих этому. Это и йоговские оздоровительные программы, дыхательные гимнастики, флаттер-терапия, Пилатес, Изотон, лечебное плавание, различные виды гидрокинезотерапии, аэробики, релаксационная гимнастика, эрготерапия, танцтерапия, элементы хореографии и ритмики, боевых единоборств, спортивных игр и т.п.). Их сочетание и комбинация должны быть взаимодополняющими, усиливающими, но не дублирующими друг друга. Повышение эффективности восстановительного и оздоровительного процессов происходит за счет комплексного, оптимального использования всего арсенала традиционных и совершенно новых средств и методов физической культуры (в том числе ЛФК, оздоровительной физкультуры, системы рекреации и др.), педагогики, психологии и т. д.

Исследование физического состояния и здоровья студентов Донецкого Национального медицинского университета в течение последних лет свидетельствуют об ухудшении морфофункциональных показателей и физической работоспособности студентов.. Это обусловлено комплексом причин, среди которых основными являются сложность унификации и объективизации тестов для оценки физического состояния.

Полученные нами данные свидетельствуют о снижении резервных возможностей ведущих систем организма студентов, которое в условиях напряженной мышечной деятельности проявляется минимальными величинами сердечной производительности, ограничениями кислородного

обеспечения работы, максимальным потреблением кислорода, напряженностью сосудистых реакций.

Следовательно, физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях может быть эффективным и выполнять оздоровительную функцию лишь при условии соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма, показатели которых должны определяться уже на начальных этапах обучения. Это прежде всего показатели физической работоспособности (выносливость), мощность кардиоваскулярного резерва; показатели физического развития имеют подчиненное значение.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом физическая культура, различные виды спорта способствуют гармоническому физическому развитию всего организма, расширяют физические возможности, развивают мастерство, физическую выносливость, улучшает общую и умственную работоспособность, обеспечивают лучшую экосоциальную адаптацию к окружающей среде. Валеологическая направленность физической культуры обеспечивает психическое, физическое, социальное благополучие.

Список использованной литературы:

1.Зиятова С.М.Врачебно-педагогическое наблюдение за процессом физического воспитания студентов специальной медицинской группы./Зиятова С.М.// Вестник ДИТУД, 2005. – №3. – С. 28-30

2.Россыпчук И.А., Човнюк Ю.В. Совершенствование программы оздоровительной тренировки для студентов специальных медицинских групп.// Педагогіка, психологія та мед.-біол.пробл.фіз.виховання і спорту.- 2005 – .№22. – С. 102-105. Библиогр.: 3 назв.-рус.

3.Савчук С.А, Поташнюк Р.З. Характеристика морфофункциональных особенностей организма студентов. // Педагогика, психология и мед.-биол. пробл. физ. воспитания и спорта. – К., 2001. – № 13. – С. 31-36. – Библиогр.: 14 названий. – Рус.

4. Хохлова Л.А Индивидуализация нагрузок при проведении занятий в специальных медицинских группах. // Педагогіка, психологія та мед.-біол.пробл.фіз.виховання і спорту.- 2005 - .№23. – С. 78-81. Библиогр.: 6 назв.-рус.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ ЯК ЖИТТЄВО НЕОБХІДНА ПОТРЕБА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Поліна Мартиненко, Катерина Головчанська, Ірина Пугачьова

Донецький національний університет економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності.

Перед вищою школою стоїть задача корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців.

У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно розвитої особистості випускника вузу з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності.

Отримані результати дослідження. Мета даної статті – обґрунтувати необхідність занять фізичною культурою і спортом як життєво необхідної потреби молоді.

Фізична культура і спорт займають важливе місце у житті кожної людини, тому що це – здоров'я.

Однак, як думає І.І. Брехман (і багато дослідників в області фізичної культури і здоров'я), є всі підстави припускати, що здебільшого люди не знають щирого значення руху. Багато хто думають, що це важливо, головним чином, для гарної постави і красивої мускулатури; про здоров'я думають найменше і зовсім мало знають про роль визначеного обсягу рухової активності [2].

Цей недолік у знаннях торкається сфери загальної культури людини. Важливо пояснити, що недолік руху необхідно компенсувати свідомими заняттями спортом. В університетах, клубах, секціях на заняттях фізичного виховання інформація повинна надаватися не у виді дешевої пропаганди "спорт – це добре", а з поясненням у доступній формі фізіологічної ролі руху.

Фізична культура – це специфічний вид соціальної діяльності молодої людини, у процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Фізична культура за допомогою фізичних вправ готує молодих людей до життя і праці, використовуючи природні сили природи і весь комплекс факторів (режим праці, побут, відпочинок, гігієна і т.д.), що визначають стан здоров'я людини і рівень його загальної і спеціальної фізичної підготовки [3].

В умовах сучасного виробництва фізична культура сприяє підвищенню працездатності людей і економічної ефективності виробництва. У сучасному світі істотно наростає усвідомлення ролі фізичної культури як фактора удосконалювання природи людини і суспільства. Здоровий спосіб життя в цілому, фізична культура і спорт зокрема, стають соціальним феноменом.

Використовуючи фізичні вправи в режимі праці і відпочинку, раціональне харчування і т.д., можна в широкому діапазоні змінювати показники здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді і прилучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, чим оздоровчий вплив фізичної культури [4].

Фізичним вихованням у вузах охоплені практично всі студенти, оскільки цей вік людини найбільш сприятливий для розвитку й удосконалювання фізичних можливостей організму.

Фізичне виховання і спорт у навчально-виховному процесі вузів виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги, з почуттям відповідальності і гордості за свій колектив, країну, як засіб досягнення фізичної досконалості.

Нашій країні необхідні високоосвічені фахівці, вихована і свідомі, здатні до активної діяльності в різних галузях суспільного і державного життя, у науці, на виробництві.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Фізичне здоров'я - найважливіша складова частина будь-якого нашого успіху [1]. Необхідно розглядати фізичне виховання як засіб соціально-гуманітарної підготовки студента та формування соціальних компетенцій, формувати, насамперед, культуру здоров’я, навчати фізичній рекреації, всіляко сприяти зміцненню спортивної бази; проводити спортивні змагання як засіб підвищення зацікавленості у систематичних заняттях фізичними вправами й спортом; сприяти створенню спортивних клубів у вищих навчальних закладах.

Поліпшення якості занять із фізичного виховання дає також можливість уникнути значних фінансових витрат, пов’язаних із забезпеченням здоров’я та безпеки.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябінцев Ф.П. Концепція фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю //Фізична культура: виховання, утворення, тренування. 1999. – 45 с.

2. Брехман И.И. Введення у валеологію – на про здоров'я. – Л.: Наука, 1987. –125с.

3. Головіна Л.Л., Копилов Ю.А //Матер. II Междунар. научно-практ. конф. "Фізична культура і спорт учнівської молоді у світі, що розвивається," Шуя, 2006, - 124 с.

4. Копылов Ю.А.//Матер.VI научно-практ. конф. "Людина, здоров'я, фізична культура і спорт у світі, що змінюється," . – Коломна, 2008. – 82 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Алексей Михайлюк, Александр Баев, Николай Кудинов

Восточноукраинский национальный университет
им. В. Даля (г. Луганск)

Постановка проблемы. Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Здоровье – понятие не только биологическое, но и социальное. Для сохранения и поддержания здоровья людей большое значение имеют условия труда, прожиточный минимум, образ жизни, состояние системы здравоохранения. Все эти условия определяются социальным строем общества. В Украине нынешний социальный строй не обеспечивает каждому члену общества, от рождения до смерти, возможность расти и быть здоровым в течение жизни, а наоборот, способствует низкому уровню рождаемости, высокой смертности и небольшой продолжительности жизни в сравнении с Европой, Японией, США и другими странами. Самое верное средство борьбы с любыми болезнями – укрепление здоровья. Для этого есть немало средств: физкультура и спорт, закаливание, соблюдение правил гигиены, хорошее питание [1].

Полученные результаты исследования. Установлено, что люди, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем те, кто не занимается спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. Занятия физической культурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают её выносливой к большим нагрузкам. Физическая культура способствует развитию костно-мышечной системы.

Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры, туризм – всё это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний. Ещё одной важной стороной физического воспитания есть закаливание. Специальными исследованиями доказано, что закалённые люди значительно реже болеют гриппом, ангиной и другими болезнями, чем незакалённые. Большую пользу для закаливания организма приносят солнечные и воздушные ванны (обтирание, обливание, купание), тем самым предохраняя организм от различных заболеваний, особенно простудных [2].

Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние, которое активизирует работу внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости. Некоторые упражнения способствуют профилактике и лечению хронических расстройств различных органов и опорно-двигательного аппарата.

Здоровье человека в значительной мере зависит и от питания. Оно должно быть достаточным по количеству, полноценным по качеству и целесообразно распределятся в течение дня. Для детей и подростков полезен четырёхразовый режим питания: 1 завтрак – 25% суточного объема, 2 завтрак – 15% , обед – 40%, ужин – 20%. Самым сытным должен быть обед. Ужинать полезно не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна [3].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Одним из путей к здоровью людей, способом избавления от многих бед и хлопот являются занятия физическими упражнениями и спортом, применение закаливающих процедур, соблюдение правил гигиены, правильное питание.

Список используемых источников:

1. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко. – М.: Профиздат, 1987. – С. 47-56.

2. Посохова В. М. Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях / В. М. Посохова, Б. Я. Гончаров, В. М. Гончаров. – Белгород : изд-во БГТУ им. Шухова, 2004. – 259 с.

3. Физическая культура и спорт: учебник под ред. В. А. Никишкина, С. И. Филимоновой. – М.: изд-во НСВ, 2005. – 272 с.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ПЕРВОМ ГОДУ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Сергей Могилко, Наталия Головач, Людмила Николенко

Днепропетровская государственная медицинская академия

Постановка проблемы. На период вузовского обучения приходится пик функционального дозревания организма студентов, стабилизации всех

основных жизнеобеспечивающих систем. Поэтому сформировать, сохранить и укрепить здоровье каждого студента, - важнейшая задача любого ВУЗа [1, 2].

Особую тревогу в последние годы вызывает резкое ухудшение состояние здоровья студенческой молодежи. Одним из наиболее эффективных средств, обеспечивающих сохранения и укрепления здоровья студентов, повышение работоспособности их организма, являются занятия физической культурой. Однако эффективность оздоровительной тренировки во многом определяется рациональным построением учебно-тренировочного процесса и адекватностью нагрузок функциональных возможностей занимающихся. Данные официальной статистики, медицинских осмотров:

- 90-95% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья – от функциональных нарушений до серьезных хронических заболеваний, треть из которых ограничивает выбор профессии.

- 50-75% студентов имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, низкие функциональные показатели, ускоренные и резко ускоренные темпы биологического старения.

Полученные результаты исследования. С целью изучения динамики функционального состояния было обследовано 54 студентки I курса в возрасте 17-20 лет, занимающихся в основной медицинской группе по физического воспитанию и столько же студенток I курса , занимающихся в специальной медицинской группе.

Изучались следующие показатели: паспортный возраст, функциональный возраст (ФВ) и биологический возраст (БВ). Функциональный возраст рассчитывали по формулам Ажицкого К.Ю. (1991), биологический возраст определяли по методике Войтенко В.П. (1991).

Таблица 1

Анализ функциональных показателей основной и специальной медицинских групп (M±m)

Функциональные показатели	**Основная медицинская группа**	**Специальная медицинская группа**
паспортный возраст, годы	17,6±1,45	17,6±1,45
функциональный возраст, годы	41,3± 1,08	45,1±1, 37
биологический возраст, годы	42,5±1,74	44,9±1,63

Средний паспортный возраст в основной и специальной медицинских группах составил 17,6±1,45. Средний функциональный возраст у студенток основной медицинской группы составил 41,3±1,08, в специальной медицинской группе - 45,1±1,37. Средний биологический возраст у студенток основной медицинской группы составил 42,5±1,74, в специальной медицинской группе - 44,9±1,63.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

По этим данным видно, что как ФВ, так и БВ намного опережает паспортный возраст обследуемых студенток и с каждым годом эти показатели ухудшаются. Целью нашего обследования было определение критериев оценки функциональных и уровня здоровья студентов во время занятий физической культурой (при одном занятии в неделю). При сравнении функциональных показателей основной и медицинских групп наблюдаем почти одинаковые данные, что дает основание около 80% студентов считать специальной медицинской группой.

Список использованной литературы:

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека.-К.: Здоров´я, 1987.

2. Паффенбергер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни.- К.: Олимпийская литература. 1999.

ОЗДОРОВЧІ ТЕНДЕНЦІЇ В РОЗВИТКУ ЛЮДСЬКОЇ ОСОБИСТОСТІ

Юрій Мороз

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Входження України у новий період становлення всіх сфер соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання висуває проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як особистості. Такий стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров`я фактично здорових людей.

Здоров'я – це основа життєдіяльності організму, яка забезпечує його найефективнішу, оптимальну діяльність і адекватні умови існування в навколишньому середовищі.

На думку Петрик О.І., Омельчук Л.Ф. для людини, істоти соціальної, здоров'я – це існування, що забезпечує повноцінну участь в різних видах суспільної та трудової діяльності. Визначено, що основним шляхом формування та зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя. Спосіб життя людини є фактором, який обумовлює 50% здоров'я [3, 4].

Отримані результати дослідження. В структурі здорового способу життя вчені у працях виділяють такі основні складові:

- спосіб життя та рівень культури (С. Литвин-Кіндратюк, Б. Кіндратюк, О.І. Петрик);
- мотивація та. настанова на здоровий спосіб життя (І.І. Брахман, О.І. Петрик);
- здоров'я в ієрархії потреб, зворотні зв'язки та навчання здорового способу життя (О.І. Петрик)[1, 3].

Оржеховська В.М. визначила структурні компоненти способу життя людини, основу яких складає діяльність[5]. Спосіб життя – це поведінка людини її біологічна життєдіяльність, трансформована у свідому діяльність.

Основу здорового способу життя людини складає поведінка, що забезпечує адекватну (оздоровчу) реакцію організму на дію зовнішніх факторів, або сприяє уникненню дії зовнішніх негативних впливів середовища.

Механізм оздоровчої поведінки ґрунтується на таких чинниках:

- подразливість;
- відчуття власної життєздатності, ж стану певного благополуччя;
- збереження пам'яті про відчуття («блок пам'яті про здоров'я»);
- зіставлення змін, що виникають під впливом зовнішнього середовища, у своїх відчуттях із колишнім відчуттям здоров'я;
- виробленні захисних або «уникливих» поведінкових дій.

Н. Гонтаровська, В. Оржеховська зазначають, що оздоровча поведінка, як спосіб підвищення: життєздатності, виникла в ході еволюційних змін організмів. Адаптації організму до нових, постійно змінних умов існування призвели до появи протиріч між біологічними потребами організму й умовами середовища, які не могли задовольнити ці потреби. В результаті виникли нові форми поведінки, що значно відрізнялися від примітивних, жорстко контрольованих дій організму, спрямованих лише на самозбереження та піклування про потомство (біологічний імператив) які і склали основу життєдіяльності [2, 4].

Механізми формування здорового способу життя (генетично закладені в організмі людини) зумовлюють природній захист здоров'я. Але насправді в сучасних умовах науково-технічної революції природній механізм формування оздоровчої поведінки не спрацьовує, оскільки відбуваються збої у роботі механізмів оздоровчого контролю організму.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Підводячи підсумки можна сказати, що молода людина напевне більше за інших, майже кожної миті свого життя стоїть на перехресті вибору свого життєвого шляху. Завданням держави є створення умов для позитивного свідомого вибору засад саме здорового способу життя. Політика щодо формування у молоді засад здорового способу життя має забезпечувати всі необхідні компоненти: надавати інформаційну базу та знання для виникнення бажання так жити, забезпечувати практичні можливості, сприяти створенню соціально-економічних спроможностей для кожної молодої людини, незалежно від її походження, статусу, помешкання та інших соціальних ознак.

Список використаних джерел:

1. Алатон А. Валеологія. На допомогу вчителю: [додаткові матеріали для вчителя початкової школи] / А. Алатон.– К.: Алатон, 1997. – 112 с.
2. Гонтаровська Н. Проблема створення освітнього середовища в педагогічній теорії та практиці / Н. Гонтаровська // Імідж сучасного педагога. – 2007. – № 1-2. – С. 15-19.
3. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій: Навчальний посібник для університетів та педагогічних інститутів /О. І. Петрик.– Львів: Світ, 1993. -199с.
4. Омельчук Л.Ф. Здоровьесберегающие направления учебного процесса в школе / Л. Ф. Омельчук // Валеологія: сучасний стан, напрямки і перспективи розвитку. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції.– Харків, 2002. – С. 174-177.
5. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти: Наук.-метод. збірник .– К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С.3-7.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ТНТУ

Любов Наконечна, Ярослав Курко

Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя

Постановка проблеми. Міжгалузева комплексна програма «Здоров‘я нації» на 2002-2011 роки спрямована на задоволення потреб населення в охороні його здоров‘я, передбачає збільшення та відновлення резервів здоров‘я через формування науково обгрунтованої системи здорового способу життя. Особливо це стосується молодого покоління як майбутнього нашої держави [1].

Сучасна освіта України створює сприятливі умови для розвитку особистості, задоволення її освітніх потреб та інтересів. У зв’язку з цим успішне засвоєння вимог системи виховання здорового способу життя залежить не лише від бажання й здібностей людей, а й від стану їх здоров’я [2].

Аналіз публікацій показав [3], що здоровий спосіб життя кожної людини повинен бути спрямований насамперед на зміцнення і відновлення здоров‘я, первинну профілактику захворювань, формування активного трудового довголіття.

За даними офіційної статистики в Україні приблизно 70% дорослого населення має низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров‘я. 22,6 % учнів загальноосвітніх шкіл України мають середній рівень фізичного здоров‘я, 33,5 % - низький. І лише 6,7 % мають рівень фізичного здоров‘я вище за середній і 0,8 % - високий.

Мета нашого дослідження довести, що фізична культура є невід’ємною складовою процесу виховання здорового способу життя у студентів, що, в свою чергу сприятиме підвищенню працездатності, зміцненню та збереженню здоров’я, адаптації організму до різних суспільних ситуацій.

Механізм виховання здорового способу життя у студентів повинен складатися з використанням певних підходів: індивідуально-особистісний підхід, створення атмосфери співпраці, співтворчості і взаємонавчання; орієнтації на самовиховання, здійснення навчально-виховного процесу на засадах інтегрованого підходу на всіх етапах процесу виховання, форм навчання: ранкової гімнастики, спортивних годин, секцій, туризму, спортивних заходів, змагань [3].

Водночас, використання фізичних вправ з предметами і без предметів, гімнастичних та силових, легкоатлетичних та ігрових допоможе з

найменшою затратою часу ефективно виховувати здоровий спосіб життя у студентів.

Отримані результати дослідження. Як свідчать результати анкетування студентів, які навчалися згідно розробленого механізму було виділено три групи студентів за рівнем засвоєння знань та умінь виховування здорового способу життя.

Першу групу 24% становили студенти з високим рівнем знань щодо виховання здорового способу життя. До другої, найчисленнішої групи 41% — середній рівень знань, відносились студенти, які хочуть щоб їм підказували шляхи виховання здорового способу життя. До третьої групи 35% — низький рівень знань, належать молоді люди, які не навчилися використовувати засоби фізичної культури для виховання здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Результати дослідження показують, що у більшості студентів знання та уміння виховувати здоровий спосіб життя сформовані недостатньо.

Отже, використання педагогічного механізму виховання здорового способу життя у студентів є інструментом фізичної культури для вирішенням певної педагогічної проблеми.

Список використаних джерел:

1. Бойко О.В., Лукащук-Федик С.В., Якобчук М.В., Концептуальні підходи до корекції соматичного здоров‘я студентів: Тези наук.-практ.конф. «Менеджмент охорони здоров‘я в Україні».- К.: Пульсари, 2004. – с.10-12.

2. Здоровый образ жизни и физической культуры студентов: социологические аспекты. — М. — Харьков, 1990. — 102 с.

3. Кузьменко В.Ю. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. Праць. Книга 1. — К., 2004. — С.117—124.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Ольга Орлова, Анастасия Орлова

Государственный университет информационно-коммуникационных технологий, г.Киев

Постановка проблемы. Всестороннюю полноту человеческой жизни как непреходящей ценности, ее качество обусловливает здоровье. “Здоровье - не все, но все без здоровья – ничто”, – сказал Сократ. Великий немецкий философ Шопенгауэр утверждал, что “Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля”. Здоровье не купишь и взаймы не возмешь! Здоровье, как научная проблема, охватывает комплекс медико-биологических, психологических, физкультурно-оздоровительных, социальных и других наук. Здоровье человека, как учебная дисциплина, находится в стадии становления. Анализ литературы, изучение статистических характеристик показали, что вопросы здоровья населения Украины, вообще, и студенческой молодежи, в частности, недостаточно изучены. В этой связи, определение основных понятий и формулировки «здоровье человека», установление взаимосвязи здоровья и физического воспитания являются актуальной научной и практической проблемой.

Полученные результаты исследования. В основу определения сути феномена “Здоровье человека” положена дефиниция Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), согласно которой, “Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов”. Таким образом, понятие здоровья характеризует как биологическую природу человека, так и его духовную и социальную сущность [2, 4, 5]. В этой формулировке здоровья понятие “благополучие” свидетельствует о ее недостатках, что предполагает существование ряда других формулировок здоровья, которые позволил выявить анализ литературы.

Определений «здоровье человека» известно множество. Еще Г.Спенсер здоро вьем считал совершенное и продолжительное приспособление человеческого организма к окружающей среде [1]. Это дает возможность расценивать здоровье как состояние динамическое, постоянно совершенствуемое. В.П. Казначеев, изучающий проблемы экологии человека, считает здоровьем комплекс резервных возможностей организма. Здоровье индивида это процесс сохранения и развития психических, физиологических, биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни. И.Брехман определяет здоровье как способность сохранить соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений

количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, структурной и вербальной информации.

Н. М. Амосов в работе “Раздумья о здоровье” [1] отмечает, что главным является “количество здоровья”, определяемое как сумма “резервных мощностей” основных функциональных систем. Согласно Н. М. Амосову, здоровье это максимальная производительность организма при сохранении количественных пределов его функций. Медицинские справочники определяют здоровье как нормальное состояние организма, означающее оптимальную саморегуляцию, согласованное взаимодействие органов и систем. Академик Капица определяет здоровье как один из важнейших показателей “качества” человека.

Установлено, что методические подходы в определении здоровья до конца нерешены. Одна из причин этого – это справедливость постулата физиологов, утверждающих, что абсолютная болезнь и абсолютное здоровье немыслимы, так как между ними существует множество переходов. Поэтому представляется целесообразным рассматривать здоровье с позиции системного подхода соответственно трем аспектам: физический, психический, социальный [3, 5, 6].

Принято считать физическим аспектом здоровья физическое развитие, физическую подготовленность (уровень развития физических качеств), уровень функционального состояния, неспецифическую устойчивость, биологический возраст. Психологический аспект характеризуется психомоторикой человека, эмоционально-волевой сферой личности, духовным развитием, сексуальной гармонией, “я – концепцией”. Духовное здоровье это система его мышления и отношение к окружающему миру [3, 4]. Оно зависит от умения строить взаимоотношения с другими людьми, способности анализировать обстановку, правильно прогнозировать развитие различных ситуаций и в соответствии с этим строить модели своего поведения. Социальный аспект здоровья включает в себя отношения в коллективе в ходе всех видов деятельности человека, в семье, уровень материального обеспечения. В ходе исследования установлено, что физическая культура и физическое воспитание позитивно влияют на все 3 аспекта здоровья человека.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, здоровье человека и физическое воспитание взаимосвязаны. Для изучения их взаимосвязи необходимо раскрыть следующие компоненты:

- связь наследственности и здоровья, возможность ее коррекции;
- природу психосоматической конституции человека, ее морфологические, физиологические, эндокринные особенности, темперамент;
- связь здоровья с окружающей средой, экологическое влияние ;
- связь здоровья с образом жизни человека (уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, режим жизни, вредные привычки, уровень физической культуры);

- зависимость здоровья человека от его отношения к своему здоровью, от установок на здоровый образ жизни, от мотивации быть здоровым.

Изучение вопросов укрепления здоровья и профилактики заболеваний в процессе физического воспитания авторами продолжается.

Список использованной литературы:

1. Амосов Н.А. Раздумья о здоровье. // М.: Молодая гвардия.-1983.-190 с.
2. Булатова М.М., Литвин О.М. Здоров'я і фізична підготовленність населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004 - №1.- 3-9 с.
3. Зайцев В.И. Комплексная программа здоровья студентов: Учебное пособие для студентов, занимающихся физической культурой в специальныіх медицинских группах по авторской программе. – Белгород. – 2009. -78 с.
4. Орлова О. М. Биоинформационные основы здоровья. // Актуальні проблеми біомедичної інженерії, інформатики, кібернетики і телемедицини./ Матер. міждунар. конфер-ії по біомедицині – 2007. ч.2. – 45 - 47 с.
5. Фізична культура: культура здоров'я: [розмова з ректором МУФВСУ проф. В.М. Платоновим про фізичне виховання ....та здоров'я людини] / розмову вела О. Коваленко. – Освіта України. – 2009. – № 16, 22 лютого – 4 с.
6. Фізкультурне виховання студентів висших навчальних закладів: Навчальний посібник для студентів висших навчальних закладів. – Міністерство освіти і науки України. – Київ: Есмо. – 2005. – 214 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Ольга Орлова, Анастасия Орлова, Юрий Крюков, Анжела Тяжина

Государственный университет информационно-коммуникационных технологий, г.Киев

Постановка проблемы. Состояние здоровья населения Украины в настоящее время характеризуется тенденцией к катастрофическому сокращению генофонда нации [1]. Согласно мнению ведущих специалистов спортивной науки, вопросы сохранения и укрепления здоровья населения – это приоритет Министерства Охраны Здоровья [5]. Практический опыт других специалистов показывает, что именно силами специалистов физического воспитания (ФВ) и физической культуры необходимо создать комплексную программу оздоровления нации и систему образования в области здоровья [2, 3, 4]. Этой теме 1988г. посвящены исследования Орловой О. М. В ее активе разработка новой учебной дисциплины «Основы здоровья» для педагогических вузов, системы физкультурно – оздоровительных мероприятий на предприятиях по профилактике проффесиональных заболеваний трудящихся, создание модели центра

здоровья при кафедрах ФВ, создание оздоровительных технологий средствами ФВ.

Полученные результаты исследования. Целью данной работы является характеристика оздоровительных технологий, применяемых в учебном процессе ФВ в специальных медицинских отделениях (СМО) вузов, которые Орлова О.М. разрабатывает с 1995 года. Они включают в себя: индивидуальные программы физического, психического и функционального совершенствования студентов, использование нетрадиционных методов оздоровления (НМО) в учебном процессе ФВ и при самостоятельной работе [2, 3].

Наиболее доступным и приемлемыми НМО среди описанных автором [4], которые возможно и необходимо включать в учебный процесс ФВ в СМО является психофизический тренинг (ПФТ), дыхательные методики и пальцевая гимнастика До-ин. Их направленность заключается в том, чтоб повысить сопротивляемость организма и способность противостоять усугублению заболевания, активизировать природные силы и укрепить здоровье студентов.

ПФТ – это метод самовоздействия на организм при помощи изменения мышечного тонуса, регуляции дыхания, образного представления нормального функционирования органов, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала и укрепления здоровья. Основным условием в овладении методами являются умение управлять процессом дыхания, мышечным тонусом и состоянием психики.

Главный принцип ПФТ – единство телесного (соматического) и психического. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения оставляют следы, как в центральной и вегетативной нервной системе, так и в сознании. Сознание стимулирует биоритмы мозга и эмоционально-смысловое стремление человека к гармоническому развитию. Именно такой психологический подход повышает эффективность физического воспитания и лечебной физкультуры.

Таким образом, ПФТ – это комплексная методика, включающая в себя все изученные студентами оздоровительные методы: лечебная гимнастика, дыхательные упражнения, рефлексотерапия, основы аутотренинга, элементы йоги. Изучению составных элементов ПФТ (перечисленных методов), объединению изученных методик, освоению ПФТ посвящена работа специального медицинского отделения на 1 курсе на 2 и последующих курсах ПФТ становится основным оздоровительным средством.

В обучении студентов ПФТ преподаватель должен последовательно решать следующие задачи:

1) научить использовать силу мысли, постоянно поддерживать позитивное настроение, избавляться от страха, тревожности и т.д.;
2) обучить методам регуляции дыхания, восстановления природного типа дыхания;
3) освоить технику релаксации, используя элементы хатка йоги;
4) способствовать овладению приемов само и точечного массажа;
5) совершенствовать методы ПФТ при различных заболеваниях.

Для избавления отрицательных эмоций и создания положительной установки на оздоровление следует рекомендовать студентам такие ментальные самоустановки: «Я верю в защитные силы своего организма», «С каждым днем я чувствую себя лучше и лучше», «Я защищен (а) от неприятных эмоций » и т.д.

Психофизический тренинг эффективен при тщательном освоении всех указанных методик и при систематическом применении несёт неоценимый оздоровительный эффект.

Сила (НМО) в их традициях. Пальцевая гимнастика До-ин пришла к нам с Древнего Востока, получила научное обоснование японским ученым Т. Намикоши. Ее смысл в том, что пальцы тесно связаны с внутренними органами и особенно головным мозгом, по этому их развитие и укрепление оказывает оздоровительное влияние на весь организм. Так, от силы и эластичности мышц и суставов указательного пальца зависит деятельность желудка, средний палец «отвечает» за нормализацию артериального давления и функцию кишечника, безымянный палец - за деятельность печени, большие пальцы – за волю, память, интеллект, мизинец – за деятельность сердца. Пальцевая гимнастика До-ин включает в себя систему упражнений и точечного массажа (шиацу).

Систематическое применение гимнастики До-ин на занятиях (подготовительной части) позволит максимально укрепить здоровье, повысить жизненный потенциал студентов. Выполнение этой методики начинается с потирания ладоней до появлений приятного тепла, поглаживания тыльной стороны поверхности кистей. Затем, удерживая левый большой палец между большим и указательным пальцами правой руки, следует произвести тянущие движения по боковым сторонам, затем по ладонной и тыльной поверхностям. Таким образом, воздействовать на все пальцы. Повторить то же с правой рукой. Затем, начиная с большого пальца левой руки, выполнить надавливания на точки, находящиеся в центре каждой фаланги, продвигаясь от основания к кончику пальца, включая подушечку. Надавливать сначала спереди и сзади, а затем - с боков. На других пальцах – то же, но поскольку они длиннее, необходимо надавливать на 4 точки. Те же манипуляции повторить с правой рукой. Гимнастика заканчивается поглаживанием ладоней и тыльных сторон кистей. Помимо включения гимнастики До-ин в разминку, преподаватель может рекомендовать

студентам ежедневное применение великолепного средства нормализации жизненно важных функций.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, включение оздоровительных технологий с НМО в учебный процесс ФВ является целесообразным и эффективным. Кафедра ФВ ДУИКТ продолжает работу над данной темой.

Список использованной литературы:

1. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и ориентиры: [Проблемы здоровья физического потенциала населения Украины] / Спортивная медицина. – 2004. - №1 – 3-10 с.
2. Orlova O. Application of non – traditional health – improvement methods in physical education process of special medical department students // The modern Olympic Sport: The proceedings of international Scientific Congrees. – Kyiv, 1997. – C. 205.
3. Орлова О.М. Методические рекомендации по использованию нетрадиционных методов оздоровления студентов специального медицинского отделения: Алчевск.:ДГМИ, 1995. – 26с.
4. Платонов В.М. Здоров'я – у фокус освіти // Освіта України. – 2008. - № 41, 3 червня. – 4.с
5. Платонов В.М. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивная Медицина. – 2006. - №2. – 3-14с.

АКТИВІЗАЦІЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Олена Остапова, Адріан Остапов

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Постановка проблеми. Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою великою мірою визначають майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими.

Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці стверджують, що серед більшості з них, зазвичай, не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами.

Комплексних досліджень організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів до сьогоднішнього часу проведено недостатньо. Зовсім не

проводилися дослідження ролі вищого навчального закладу в активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у навчальний, позанавчальний та вільний час [1, 2, 4].

Мета дослідження полягала у розробці моделі організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищого навчального закладу у навчальному і позанавчальному процесі та під час відпочинку.

Отримані результати дослідження. Узагальнено праці провідних науковців з проблеми організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі та забезпечення оптимальних обсягів рухової активності студентів.

У цілому в спеціальній науково-методичній літературі недостатньо вивчено та проаналізовано організаційні засади спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах ВНЗ [3]. Зокрема, відсутні моделі організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів.

За допомогою анкетування виявлено, що студенти не виконують оптимальних обсягів рухової активності, які повинні складати не менше ніж 8-10 годин на тиждень. Найбільше число опитаних на організовану рухову активність протягом тижня відводить від 2 до 4 годин (37,4%). Найменший відсоток (12,5%) студентів займаються понад десять годин.

Результати проведеного анкетування зумовили необхідність створення організаційної моделі спортивно-оздоровчої діяльності, яка би враховувала бажання, потреби студентів і сприяла покращенню їх фізичної підготовленості та здоров’я.

Організаційна модель, окрім побудови структур, передбачала визначення функціональної області кожного підрозділу. Перелік видів діяльності складали таким чином, щоб створити широкі можливості для рухової активності студентів у режимі навчання, у позанавчальний час, у період відпочинку (вихідні дні та під час канікул).

Сформована та впроваджена організаційна модель спортивно-оздоровчої діяльності студентів Полтавського національного педагогічного університету в режимі навчання, позанавчальний час, вихідні та канікулярні дні враховує всі можливі і прийнятні для студентів варіанти залучення до спортивно-оздоровчої діяльності. Вона сприяє задоволенню їх фізкультурних інтересів, забезпеченню оптимальних обсягів рухової активності, підвищенню фізичної підготовленості, фізичного здоров’я, що було підтверджено результатами експерименту.

Отримані результати свідчать про те, що запропонована система спортивно-оздоровчої роботи зі студентами виявилася досить ефективною.

Упроваджена модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів внесла позитивні зміни не тільки у показники фізичного здоров'я, але й у розподілі студентів на групи за рівнями фізичного здоров'я .

Запропоновані заняття видами спорту значно активізували процес фізичного виховання студентів у навчальний, позанавчальний час та у період відпочинку.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання організації спортивно-оздоровчої діяльності у вищому навчальному закладі вивчено недостатньо. Численні дослідження виявили низький рівень стану здоров'я студентів, їх рухової активності, фізичної підготовленості, інтересу до занять з фізичного виховання. Відсутність сформованої потреби студентів у систематичних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають змін в організації фізичного виховання у ВНЗ, сутність яких повинна зводитися до формування фізичної культури особистості. У навчальному процесі доцільно відмовитися від примусового змісту фізичного виховання і звернутися до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізичного і духовного виховання.

2.Розроблена та впроваджена організаційна модель, що передбачала делегування додаткових повноважень спеціалізованим структурним підрозділам ВНЗ з активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у режимі навчання, позанавчальний час, у вихідні дні та під час канікул, сприяла збільшенню обсягів рухової активності.

Проведені дослідження можуть бути продовжені та доповнені вивченням інших загальних управлінських функцій, які мають місце в діяльності ВНЗ, зокрема планування та контролю процесу фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел:

1.Базильчук В. Визначення підходів до вивчення проблем активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 6. – Л., 2002. - Т.1. - С.146-148.

2.Базильчук В. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів технічного ВНЗ впродовж навчання // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. – Л., 2003. – С. 259-262.

3.Жданова О.М., Базильчук В.Б. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять // Педагогіка, психологія та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр./ За ред. С.С. Єрмакова. – Х..; Л., 2003. – №17. – С.46-51.

4.Жданова О., Базильчук В. Індивідуалізація оптимальних обсягів рухової активності студентів // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали регіон. наук.-практ. конф.- Л., 2002. - С.72-73.

ОЦЕНКА РИСКА У СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Леонид Подригало, Святослава Пашкевич, Николай Городыский,

Николай Галашко, Максим Галашко

Харьковский национальный педагогический

университет имени Г.С.Сковороды

Постановка проблемы. Согласно внедряемым в настоящее время принципам оптимизации здоровья населения, разработанным ВОЗ, считается, что в значительной мере его ухудшение является прямым результатом образа жизни. Наиболее важным признается обеспечение здорового образа жизни молодежи, как возрастной группы во многом обеспечивающей перспективы развития общества. Исходя из этого, государственными приоритетами, которые направляют физическое воспитание молодежи, должны быть укрепление здоровья, воспитание соответствующих мотивационных и поведенческих характеристик, активной социальной ориентации на здоровый образ жизни [1, 2].

В условиях ослабления в высших учебных заведениях культурно-массовой работы, почти полного отсутствия молодежных общественных организаций, физическая культура как учебная дисциплина приобретает чрезвычайное значение не только как фактор формирования и коррекции состояния здоровья студентов, но и воспитания лучших черт личности.

Полученные результаты исследования. Целью исследования была оценка относительного риска здоровью у студенческой молодежи в зависимости от наличия или отсутствия регулярных занятий физической культурой и спортом.

Реализация поставленной цели осуществлялась с помощью социологического метода с использованием разработанных нами анкет-меню, в состав которых были включены вопросы по основным компонентам образа жизни. В случае если предлагаемые варианты ответов не устраивали респондентов, они могли указать свой вариант [3]. Для соблюдения биоэтических требований анкетирование было анонимным, участники лишь указывали свою дату рождения и дату обследования для определения паспортного возраста. В исследовании принял участие 141 юноша, средний возраст которых составил (19,11±0,12) лет. Все участники исследования являлись студентами одного из высших учебных заведений г.

Харькова. Респонденты были разделены на две группы, в зависимости от наличия в их повседневной жизни занятий физической культурой (ФК) и спортом: 1 группа (n=37) – занимающиеся (ЗФК) и 2 группа (n=104) – не занимающиеся (НЗФК).

Анализ полученных данных позволяет говорить о различиях в образе жизни студентов исследованных групп. Установлено, что студенты 2 группы, не только характеризуются состоянием гиподинамии, но и имеют ряд других факторов риска. К их числу должны быть отнесены нарушения кратности питания, преобладание пассивных видов отдыха в структуре свободного времени, большая распространенность употребления алкогольных напитков.

Имеют место достоверные отличия в самооценке здоровья студентов, в группе ЗФК больше респондентов, оценивающих свое состояние как хорошее в конце рабочего дня, что может служить доказательством возрастания адаптационных возможностей под влиянием регулярных физических нагрузок. Установленные изменения могут быть истолкованы как доказательство большей организованности и рациональности студентов ЗФК, появление у них нового уровня мотивации, когда прагматические мотивы занятий постепенно вытесняются эстетическими.

Расчет показателей относительного риска (ОР) установил, что в группе ЗФК более высокий риск отрицательной субъективной оценки здоровья имеют курящие, ОР составляет 3,8, доверительный интервал (ДИ) - от 3,4 до 4,0. Также более высокий ОР у респондентов, употребляющих спиртные напитки более 2-3 раз в месяц (ОР – 2,0, ДИ – 1,6 - 3,5). Еще одним фактором, повышающим величину риска было увеличение подготовки к занятиям более 4 часов, ОР – 2,0, ДИ – 1,8 - 3,9.

Среди группы НЗФК более высокий риск неудовлетворительной самооценки здоровья имели следующие лица: с недостаточной продолжительностью ночного сна (ОР – 2,6, ДИ – 1,9 - 5,9), длительно (более 4 часов), готовящиеся к занятиям (ОР – 2,2, ДИ – 1,7 - 3,9), посвящающие свободное время дискотекам (ОР – 2,1, ДИ – 1,5 - 4,0).

Выраженному утомлению к концу дня в группе ЗФК способствуют нарушения режима питания (ОР – 4,6, ДИ – 2,6 - 6,5), недостаточная продолжительность ночного сна (ОР – 2,0, ДИ – 1,5 - 3,9), длительная (более 4 часов) подготовка к занятиям (ОР – 2,1, ДИ – 1,5 - 4,1), а утомлению к концу недели - только недостаточная продолжительность ночного сна (ОР – 2,6, ДИ – 1,8 - 5,7) и длительная (более 4 часов) подготовка к занятиям (ОР – 2,9, ДИ – 1,9 - 4,9).

В группе НЗФК, на развитие утомления, как в течение дня, так и недели действуют другие факторы риска. Утомлению в течение дня способствуют курение (ОР – 2,0, ДИ – 1,6 - 3,5), такие пассивные виды отдыха как просмотр телевизора (ОР – 2,1, ДИ – 1,5 - 3,6) и безделье (ОР – 2,1, ДИ – 1,6 - 4,8), оказывает свое влияние и дополнительная работа (ОР – 2,0, ДИ – 1,5 -

3,1). Риск формирования утомления к концу недели повышается при нарушениях режима питания (ОР – 2,2, ДИ – 1,6 - 5,5), недостаточной продолжительности ночного сна (ОР – 3,6, ДИ – 2,5 - 7,9), употреблении спиртных напитков более 2-3 раз в месяц (ОР – 2,0, ДИ – 1,6 - 3,5).

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, проведенные исследования позволили выявить не только отличия в образе жизни студентов, отличающихся уровнем физической нагрузки, но и установили основные факторы, увеличивающие риск нарушений здоровья. Если в группе ЗФК к ним относятся несоблюдение основных режимных компонентов, то в группе НЗФК это, прежде всего, вредные привычки, нарушение гигиенических рекомендаций. Использование субъективной оценки здоровья и динамики работоспособности в суточном и недельном циклах позволяет сориентировать современные профилактические методики на конкретные факторы риска и оценить их эффективность. Предлагаемый подход может быть использован при проведении мониторинга здоровья учащейся молодежи, разработке и внедрении профилактических программ.

Список использованной литературы:

1. Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г.Л. Апанасенко, В.В.Волков, Р.Г.Науменко. — К.: Здоровье, 1987. — 120 с.
2. Васильева О.В. Вегетососудистая дистония: симптомы и эффективное лечение / О.В.Васильева. — СПб.: «Невский проспект», 2002. — 160 с.
3. Грибан В.Г. Валеологія: навч. пос. / В.Г.Грибан. — К.: Центр навчальної і літератури, 2005. — 256 с.

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Любов Покотило, Юрій Горєв

Львівський національний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки членів суспільства, а особливо, студентів, необхідної для їхньої успішної трудової діяльності. Фізична працездатність людини перебуває у прямій залежності від обсягу рухової активності, тому різке її зменшення у побуті, звільнення від занять з фізкультури в навчальному

закладі тільки сприяє подальшому прогресуванню захворювання [3]. Оптимальна рухова активність людини може бути визначена, по-перше, як фактор, який позитивно впливає на фізичний розвиток, а по-друге, як один із об'єктивних показників функціонального стану організму [4].

Отримані результати дослідження. У Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.) викладене загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я: "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад" [2].

Формування здорової, соціально-активної, фізично розвиненої і підготовленої до майбутньої професії людини є головним напрямком фізичного виховання. Це є педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і пов'язаних із ними знаннями для успішної певної професійної діяльності. Фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах є невід'ємною частиною освіти, умова оптимізації фізичного та психічного стану, фізичного розвитку особистості, підготовки до умов життєдіяльності [1].

За методом анкетування проведено дослідження, **метою** якого було визначення ставлення студентів Львівського національного університету імені Івана Франка до фізичного виховання і власного фізичного стану. Вік респондентів – 17-19 років; стать – жіноча. Для 36 % респондентів уроки фізичного виховання у школі запам'ятались цікавими, для 36% – однотипними і нецікавими, для 18 % – змістовними і для 9% – високо емоційними. Серед чинників, які спонукають студентів до покращення власного фізичного стану, 72% вказали самих себе; 36% – викладача фізкультури або тренера; 9% – взірцевих спортсменів і 9% – батьків. 81% респондентів вважають за потрібне займатися фізичними вправами, навіть якщо фізичне виховання не буде обов'язкове як навчальна дисципліна. 45% студентів виконують фізичні вправи самостійно 2-3 рази на тиждень; 27% – кожного дня; 27% – коли мають вільний час і 9% – кожного дня. 63 % студентів найчастіше застосовують гімнастичні комплекси; 36% – вправи на гнучкість; 9% – біг і туристичні походи. 72% студентів не роблять ранкової гімнастики і 27% – роблять. 83% респондентів не беруть участі у спортивних заходах і не відвідують їх як глядачі і 18% – навпаки.

Серед причин, які перешкоджають студентам займатися фізичними вправами, 63 % респондентів вказують відсутність вільного часу; 18% – невміння організувати свій вільний час; 18 % – неможливість знайти місце для повноцінного заняття; 9% – слабкий фізичний розвиток, відносно колег по групі і як наслідок – психологічні комплекси; 9% – поганий інвентар або його відсутність. Респонденти наводять наступні чинники, які мотивують їх займатися фізичними вправами: 64% – можливість формування і дотримання

хорошої фігури; 55 % – зміцнення здоров'я; 27 % – покращення настрою; 27 %– розвиток фізичних якостей; 27% – виховання своїх психічних якостей (силу волі, наполегливість тощо); 27 % – потреба у здачі заліків із фізичного виховання.63 % студентів зазначають, що їм достатньо цікаво відвідувати заняття з фізичного виховання; 27% – не дуже цікаво і 9% – дуже цікаво.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, можна зробити висновок, що опитувані студенти досить зацікавлені у своєму хорошому фізичному стані і гарній формі. Більшість респондентів займаються самостійно фізичними вправами і вважають це за потрібне навіть, якщо фізичне виховання не буде обов'язкове як навчальна дисципліна. Водночас, низькими є показники частоти занять ранковою гімнастикою та участі у спортивних заходах. Серед причин, які перешкоджають більше займатися фізичними вправами, переважає відсутність вільного часу та невміння його правильно організувати. Основні з чинників, які мотивують респондентів до занять фізичними вправами – можливість дотримання гарної форми і зміцнення власного здоров'я. Ставлення студентів до фізичного виховання є також, в основному, позитивне і зацікавлене.

У подальшому цікаво було б розширити аудиторію опитуваних студентів, і до респондентів включити осіб чоловічої статі. Можна також змінити рамки вікової категорії опитуваних. Цікаво було б також простежити різницю у результатах дослідження, залежно від факультету і спеціальності студентів.

Список використаних джерел:

1. Білоус Т. Л. Оптимальний розвиток фізичної підготовленості студентів у процесі занять з фізичного виховання //Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. –№ 2. – С. 15.
2. О политике Всемирной организации здравоохранения. "Здоровье для всех до 2000 года" // Медицинские вести. – 1997.–№ 1. – С. 22–23.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов физ. культуры педагогических институтов по спец. 03.03. «Физ. культура». Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. – С. 270–271.
4. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1976. – Изд. 2-е – С. 187–191.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ РЕГІОНІВ ПОПЕРЕДНЬОГО ПРОЖИВАННЯ НА ДИНАМІКУ ПОКАЗНИКІВ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ СТУДЕНТОК

Станіслав Присяжнюк

Національний університет біоресурсів

і природокористування України (м. Київ)

Анотація. У статті наведені результати досліджень біологічного віку дівчат першого курсу спеціальної медичної групи Національного університету біоресурсів і пророкористування України та його залежність від регіонів попереднього проживання. Наводиться кореляційна залежність між біологічним віком та іншими фізіологічними і антропометричними показниками.

Abstract. Ihis article deals with the resuets of investigation of biological age of the first year students (girls) of special group (students witn healtn problems) of National University of dife and Environmental Sciences of Ukraine and dependence of biological age in dexes from previous regions of living. Correlation dependence between biological age and others physiological and anthropometric indexes are shown.

Ключові слова: дівчата, регіони попереднього проживання, динаміка, показники, дослідження, біологічний вік.

Key words: girls, regions of previous living, dynamics, indexes, investigation, biological age.

Постановка проблеми. Велике значення для оцінки життєздатності організму надається не стільки показникам захворюваності, скільки загально біологічній, ненозологічній характеристиці його стану, яка не ґрунтується на класифікації хвороб та на саме розуміння хвороби. Така оцінка представлена біологічним віком людини [1,2]. На відміну від нозологічної діагностики, якісної за своєю природою і не відображаючої кількісної характеристики стану організму, біологічний вік дозволяє оцінити функціональний стан систем і органів людини. Особливого значення набуває цей підхід для фахівців фізичної культури вищих навчальних закладів, дозволяючи їм через показники біологічного віку оцінити рівень життєздатності студентської молоді [3].

І хоча відомі нині методи визначення біологічного віку не дозволяють виміряти ступінь молекулярно–генетичного „зношення”, викликаного погіршенням функціональної діяльності організму людини, а відмінності умов та способу життя різних верств населення „розмивають” відповідності між маркерами старіння і життєздатності [2,4], все–таки навіть за цих

обмежень біологічний вік залишається одним із найбільш вірогідних показників життєздатності організму людини. Спеціальні дослідження довели, що не календарний, а біологічний вік детермінує професійну придатність фахівців (R. Braune, C. Wickens, 1985).

Мета дослідження: виявити залежність впливу на показники біологічного віку студентів–першокурсників залежно від регіону попереднього проживання.

Методи та організація дослідження. Для визначення біологічного віку нами була використана методика Войтенка В.П. (1991). В експерименті приймали участь студенти 1 курсу НУБіП України, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Дослідження проводилися на початку 2003–2004 та 2008–2009 навчального року. Усі студенти були поділені по регіонах проживання до вступу до університету (м. Київ, північний, центральний та західний регіони).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників біологічного віку дівчат спеціальної медичної групи 1 курсу НУБіП України, M ± m

Період дослідження	Стат. показ–ники	Регіони проживання до вступу до університету			
		м. Київ	Північний	Центральний	Західний
Початок 2003–2004 навчального року	M	36,8	35,3	37,8	35,6
	± m	1,16	0,93	1,29	1,27
Початок 2008–2009 навчального року	M	45,0	43,7	43,0	41,4
	± m	1,01	0,70	0,84	0,65
	p	7,59	10,37	4,90	6,04
	t	< 0,001	< 0,001	< 0,001	< 0,001

Таблиця 2

Порівняльна характеристика показників біологічного віку юнаків спеціальної медичної групи 1 курсу НУБіП України, M ± m

Період дослідження	Стат. показ–ники	Регіони проживання до вступу до університету			
		м. Київ	Північний	Центральний	Західний
Початок 2003–2004 навчального року	M	48,5	50,4	54,1	51,7
	± m	2,15	2,20	1,45	1,53
Початок 2008–2009 навчального року	M	57,0	53,5	55,7	54,1
	± m	1,96	1,48	1,09	1,63
	p	4,14	1,68	1,25	1,51
	t	< 0,001	> 0,5	> 0,5	> 0,5

Отримані результати дослідження. Аналіз результатів проведених досліджень свідчить про тенденцію щорічного збільшення показників біологічного віку студентської молоді по усіх регіонах України (табл. 1,2), але динаміка показників біологічного віку дівчат значно відрізняється від показників юнаків. Так, якщо збільшення показників біологічного віку у дівчат початку 2003–2004 навчального року по усіх регіонах України спостерігається висока статистична вірогідність по відношенню до початку 2008–2009, то у юнаків лише у представників м. Києва. В інших регіонах хоча і спостерігається підвищення біологічного віку, але статистично ці показники невірогідні.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Аналіз проведених досліджень свідчить про стійку тенденцію збільшення показників біологічного віку як у дівчат, так і у юнаків, не залежно від регіону проживання до вступу до вищого навчального закладу.

2. Процес збільшення показників біологічного віку за період дослідження у дівчат відбувається значно інтенсивніше, ніж у юнаків.

3. Найбільш інтенсивно протікання цієї тенденції спостерігається у представників м. Києва.

4. Чому відбувається такий „стрибок” у показниках? На наш погляд цьому сприяє:

по-перше, стрімка тенденція до зменшення мотивації студентської молоді до свого здоров’я;

по-друге, нехтуванням своїм фізичним самовдосконаленням;

по-третє, такому стану речей сприяють ще й інтенсивний розвиток процесів гіпокінезії та гіподинамії, які у свою чергу є наслідком способу життя наших студентів;

по-четверте, зменшення обсягу навчальних годин з фізичного виховання, негативно відбивається на адаптаційні можливості студентів-першокурсників до підвищених розумових та емоційних навантажень [3,4]. Усі перераховані чинники та й інші, що діють у нашому суспільстві, сприяють погіршенню стану здоров’я студентів, що підтверджується кількістю пропущених занять за хворобою;

по-п’яте, дві години навчальних занять на тиждень надто мало. Крім того, вони або не дають ніякої користі, у кращому випадку, або ж, що гірше – наносять шкоду здоров’ю студентів.

Усі перераховані чинники та й інші, що діють у нашому суспільстві, сприяють погіршенню стану здоров’я студентів, що призводить до погіршення генофонду української нації в цілому.

Список використаних джерел:

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.

2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. – К.: Здоровье, 1991. – 245 с.

3. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 56 с.

4. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища: Метод. рекомендації /Присяжнюк С.І., Довгич О.В., Домашенко А.В., Міцкевич Н.І. – К.: НУХТ, 205. – 49 с.

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА ЯК НАЦІОНАЛЬНА КУЛЬТУРНА ЦІННІСТЬ У ОСВІТНЬОМУ ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНОМУ ПРОСТОРІ

Микола Римар, Олександр М'якота

ВНДЗУ «УМСА» м. Полтава,

Полтавський національний технічний університет

імені Ю. Кондратюка

Постановка проблеми. У цьому визначенні особливо важливу роль ми відводимо слову "національний", оскільки останнім часом значно посилився деструктивно-виховний вплив на нашу молодь контрольованих медіа-магнатами США і Росії засобів інформації, вплив, скерований на запозичення аксіом "суспільства необмеженого споживання" і "вільного ринку". Та необмежений американський індивідуалізм і жорстка російська "азійщина" не повинні витісняти зі свідомості учнів і студентів споконвічні українські цінності – толерантність, усвідомлення злочинності індивідуального збагачення за рахунок інших навіть у разі його "законності" шляхом використанням свідомо створених "народними обраннями" суперечностей і прогалин у законодавстві, повну рівність чоловічої і жіночої статі, розумне самообмеження в своїх запитах, повага не до накопичених речей, а до високого рівня фахової компетентності тощо.

Розвиток України у новому тисячолітті неможливий без ідей, характерних для європейської інтеграції, без орієнтації на побудову демократичного, відкритого громадянського суспільства. Надійність вітчизняного прогресу змушує нас змінювати всі аспекти життєдіяльності

громадян, змінювати їх світогляд, свідомість, ставлення до процесів і явищ реальності. Інноваційні процеси в суспільстві, економіці, життєвому устрої потребують відновлених соціальних пріоритетів самої особистості [2, 5]. Це комплексне і складне завдання, адже в багатьох живе ідеологічна спадщина недавнього минулого, яка суперечить втіленню прогресивних норм і створює ментальні, політичні і культурно-освітні перешкоди.

Ще одна проблема України — відсутність глибокої модернізації освітньої системи. Ця потреба разом з намірами інтегруватися в європейський освітній простір поставили перед вищою школою завдання полишити професійну підготовку майбутніх фахівців.

Отримані результати дослідження. Загальноприйнятим у міжнародному обігу є визначення здоров'я, викладене у преамбулі Статусу Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948 р.): "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад". Такий підхід до розуміння здоров'я засвідчує, що у сучасних людей, особливо молоді, воно є під загрозою.

Те, що погіршення здоров'я молоді — основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації — може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву. Екологічна ситуація в Україні склалася так, що дослідники з сумом і розпачем свідчать: навряд чи навіть 30% населення може бути визнане об'єктивно здоровим. Отже, під переважну більшість об'єктивно нездорових підпадає і більша частина молоді [3,4].

З об'єктивними труднощами завжди необхідно боротися об'єктивними методами. На жаль, освітня система України наголошує на загальному, масовому фізичному вихованні, яке студентство сприймає як невиправдане і необ'єктивне. В результаті - фізичне виховання стає ще одним чинником психологічного тиску, що аж ніяк не сприяє оздоровчому способу життя. Що ж стосується західного досвіду, то там майже скрізь проблема фізичного виховання вирішена за допомогою особистісного підходу до молоді, проектування реального стану здоров'я на комплекс заходів, що мають бути щодо нього вжиті.

В Україні напрацьовано значну законодавчу і нормативну базу щодо підтримки розвитку фізичної культури і спорту — Закони України "Про фізичну культуру і спорт", "Про об'єднання громадян", "Про освіту", "Про професійно-технічну освіту" та нормативні акти, враховуючи посилення негативних тенденцій у соціально-економічній сфері, а також те, що фізична культура і спорт потенційно можуть стати найбільш економічно вигідним і ефективним засобом профілактики захворюваності населення держави, зміцнення генофонду націй і народностей українського суспільства, організації змістовного дозвілля і відпочинку [5].

На нашу думку, нова концепція всієї фізкультурно-оздоровчої роботи у державі має орієнтуватися на формування здорового способу життя громадян нової України. Для цього необхідно, щоб зміст та сутність концепції забезпечували: рекреаційно-оздоровчий і профілактичний ефект; демократичну систему управління; активну та диференційовану пропаганду серед студентської молоді фізичної культури і спорту; взаєморозуміння між викладачами і студентами; контроль за процесом навчання, а не його наслідками.

Тільки за умов правильно налагодженого режиму, праці й відпочинку, підвищення рухової активності студентської молоді до рівня, який відповідає гігієнічним нормам, систематичного загартування організму, достатнього щодобового перебування на свіжому повітрі, боротьби з негативними звичками (куріння, вживання алкоголю, переїдання) під час навчання у вищих навчальних закладах не тільки не виникає негативних змін у стані здоров'я студентів, а й сприяє неухильному його зміцненню

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Таким чином, уявлення про здоров'я людини, здоровий спосіб життя, їх деякі характеристики логічно підводять до того, що досягнення високого рівня у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, які навчаються у вищих навчальних закладах, навчити самостійно оволодівати знаннями та застосовувати набуті цінності в діяльності майбутніх фахівців

Список використаних джерел:

1. Валеологія. – К: т-во „Знання України". – 1996. – 336 с.

2. Донець. С.Ф. Культурознавчий зміст вітчизняної освіти як засіб формування менталітету людини XXI століття // Рідна школа. – №1. – 2003. – С. 6-8.

3. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – С. 81-88.

4. Крайня Н.В. Фізична культура як засіб підвищення рухової активності студентів // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2006. – С. 61-62.

5. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя // Шлях освіти. – 2006. – №4. – С. 29-32.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП «А» В РЕЖИМІ ТРУДОВОГО ДНЯ

Тамара Роміх, Віра Гаврилова
Національний університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Фізична культура - це частина культури суспільства, її здоровий спосіб життя, засіб зміцнювати здоров'я, всесторонньо розвивати людину. Фізична культура ціниться в суспільстві передусім, як прояв активної діяльності. У побуті потрібно знаходити вільну хвилину « для себе», для свого здоров'я. Ми можемо займатися активною діяльністю навіть під час відпочинку [1-3, 6].

Отримані результати дослідження. Основна мета фізичного виховання в Національному університеті «Львівська політехніка» конкретизується в роботі зі студентами в наступних завданнях: зміцнення здоров'я; сприяння гармонійному фізичному розвитку; підтримання високої працездатності протягом навчання; виховання у студентів свідомості виконання персонального виконання рухового режиму протягом робочого дня; формування професійно - прикладних навичок та вмінь.

Згідно цих завдань, використання засобів фізичної культури для майбутніх спеціалістів, вимагає певного акценту на фізичне виховання до потреб вибраної спеціальності.

Фізичне виховання проводиться протягом 6 семестрів навчання і здійснюється на обов'язкових навчальних і позанавчальних заняттях. До обов'язкових навчальних занять відносяться практичні і теоретичні заняття та консультації, які передбачені робочою програмою. До навчальної форми організації процесу з фізичного виховання, слід віднести заняття, які спрямовані на подання студентам методичної і практичної допомоги в організації і проведенні самостійних занять фізичною культурою та спортом. Як однією з форм навчальної роботи є індивідуальні заняття для тих студентів, які не мають належної фізичної підготовки, або відстають в оволодінні навчальним матеріалом.

До позанавчальних форм занять фізичним вихованням відносяться :

- фізичні вправи протягом навчального дня (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпауза, фізкультхвилинки в режимі дня);
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масові оздоровчі фізкультурні та спортивні заходи.

Для студентів І курсу спеціальних медичних груп (далі СМГ) ми пропонуємо скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. Студентам ІІ курсу - комплекси фізкультпаузи і фізкультхвилинки. Студенти ІІІ курсу складають комплекси лікувальної гімнастики, згідно своєї хвороби. Для самоконтролю студентами І-ІІІ курсів проводиться тест Руф'є [4, 5, 7].

Навчальний процес - важка і напружена праця, яка виконується в умовах дефіциту часу, на фоні різкого зниження рухової активності. Тому ми рекомендуємо використовувати фізкультхвилинки під час навчання. З метою поглиблення теоретичних знань студентів груп СМГ «А» І-ІП курсів пропонується написання рефератів. Для студентів І курсу: «Самоконтроль у фізичному вихованні», «Лікувальна гімнастика». Для студентів ІІ курсу: «Природньо-наукові основи фізичного виховання», «Здоровий спосіб життя». Для студентів ІІІ курсу: «Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ», «Фізичне виховання в сім'ї». Вся самостійна робота студентів відображена в залікових вимогах. Вагомим засобом швидкого відновлення фізичної рівноваги в організмі людини є активний відпочинок, пов'язаний з рухом (прогулянки, походи, подорожі).

Значна кількість студентів (80-90%), які поступають на навчання до НУ «Львівська політехніка», мають низький фізичний розвиток і відхилення у стані здоров'я. Тому значну роль у покращенні стану здоров'я, фізичного розвитку, запобіганню різним хворобам відіграють систематичні, науково-обґрунтовані заняття з фізичного виховання.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Комплексне використовування всіх форм фізичного виховання повинно забезпечити впровадження фізичної культури у повсякденне життя студентів, досягнення оптимального рівня їх фізичної активності [1, 8-10].

На протязі всього навчання проводиться спеціальна роз'яснювальна робота про велике значення активної рухової діяльності, як важливого фактора здорового способу життя, яке повинно стати значним соціальним явищем. Без здорової нації не може процвітати жодна держава.

Список використаних джерел:

1. Канішевський СМ. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К.: ІЗМН, 1999. -270 с.
2. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. - Вінниця, 1997. - 104 с.
3. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
4. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 1985. - 146 с.
5. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн.. І. - Луцьк: "Надстир'я", 1996. - 178 с.
6. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220 с.
7. Амосов М.М. Фізична активність і серце. К.1989
8. Амосов М.М. Здоров'я. К.1997.
9. Даценко І.І. Гігієна і екологія людини. Львів. 2000.
10. Доскин В.А., Лаврентьева Н.Ритмы жизни. М.1991.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Микола Рудніченко

Хмельницький національний університет

Постановка проблеми. На усіх етапах, історичного розвитку суспільства, починаючи з первіснообщинного, людина мала бути винятково витривалою і сильною. Напружена фізична праця для первісної людини була визначальним фактором у її боротьбі за існування. Вона і обумовила відповідний розвиток інших функцій організму, підкоривши їх головній функції – руху. Здатність до руху в просторі – одна з головних умов пристосування організму до постійно змінних умов довкілля, – одна з головних умов підтримання постійності внутрішнього середовища. Рухаючись, людина активно впливає на навколишній світ, змінюючи його для своїх гомеостатичних потреб. При цьому рухова активність вже виступає не просто як засіб переміщення в просторі, що характерно для тварин, а як тонкий механізм реалізації усіх форм трудової і творчої діяльності [1, 4].

Отримані результати дослідження. У формуванні функціональних ефектів адаптації організму до фізичних навантажень важливу роль відіграють моторно-вісцеральні рефлекси. Так, одночасно зі скороченням м'язів, що виникають при збудженні моторної зони кори мозку зменшується нервова стимуляція симпатичних волокон, що йдуть до кровоносних судин працюючих м'язів – розширюються кровоносні судини, покращується кровообіг у функціонуючих органах.

Слід пам'ятати, що нічого специфічного, безпосередньо направленого проти конкретних захворювань в захисній дії моторно-вісцеральних рефлексів немає. Покращуючи обмін речовин і тканинне живлення, ці рефлекси стимулюють фізіологічні процеси, підвищують опірність органів і систем організму до дії шкідливих факторів довкілля.

Отже, оздоровче значення рухової активності полягає в нейтралізації самих передумов захворювань у вигляді викликаних гіпокінезією порушень функцій організму. У випадку, коли виникнення захворювань зумовлене руховою недостатністю, фізичні вправи можуть бути використані як специфічний засіб лікування, якщо ж захворювання не пов'язано з гіподинамією, а має інфекційну природу, то фізичні вправи виявляють неспецифічну оздоровчу дію.

Пристосовуючи природу до своїх гомеостатичних потреб, змінюючи середовище свого існування, людина, разом з тим втрачає набуті нею в процесі еволюції психомоторні якості, руйнує тим; самим свій організм. Отже, без систематичних занять фізичною культурою не можна забезпечити зростання функціональних резервів здоров'я, – не можна адаптувати організм до постійно змінних умов існування, і нарешті, не можна задовольнити

філогенетичне сформовану потребу людини в руховій активності. Окрім того, недостатність рухової активності формуючи малий обсяг функціональних резервів є однією з головних причин дезадаптації людини до всезростаючих темпів зміни навколишнього природного середовища, нервово-емоційних перенапружень.

Обмеження рухової активності супроводжується рядом функціональних і морфологічних змін в організмі. Обов'язковим наслідком гіподинамії є атрофія скелетних і серцевого м'язів. При тривалій бездіяльності м'язів відбувається надмірне накопичення в організмі недоокислених продуктів обміну. Частина їх відкладається у вигляді солей в суглобах та камінців в нирках, жовчному міхурі тощо. Фізично малоактивні люди часто хворіють такими серцево-судинними захворюваннями як інфаркт міокарду, гіпертонія, атеросклероз, ішемічна хвороба серця. Недостатня рухова активність людини є причиною зниження енергетичного обміну, що при надмірному харчуванні призводить до відкладання жиру про запас. Як наслідок, збільшується довжина судинного русла і опір руху крові, підвищується кров'яний тиск, збільшується навантаження на серце. В умовах гіподинамії знижується функціональна активність легень. Зменшення легеневої вентиляції призводить до розвитку атрофії дихальних м'язів. недостатнього забезпечення тканин киснем, зниження енергоємності і енергопотужності аеробної системи енергозабезпечення діяльності. Гіпокінезія негативно впливає на постійність внутрішнього середовища, на склад крові, лімфи і міжклітинної рідини. Людина з малим обсягом функціональних резервів не може без втрат здоров'я виконувати інтенсивну роботу і хвилюватись[2, 3].

Фактором, що знижує рівень здоров'я і тривалість життя людини є недостатня рухова активність. Важливим фактором збільшення тривалості життя та зміцнення здоров'я людини є заняття фізичними вправами. Враховуючи позитивний характер фізіологічних зрушень в організмі, викликаних фізичними вправами, їх можна вважати могутнім неспецифічним фактором адаптації людини до дії самих різноманітних подразників.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Для забезпечення фізіологічно повноцінного довголіття необхідно так організувати фізичне тренування, щоб досягнути економічної роботи серця і економічного дихання, та продовжувати фізичні тренування протягом всього життя. Позитивні тренувальні ефекти формуються лише за умови, коли тренувальні навантаження досягають певного (порогового) рівня. При відсутності тренувань, а також тоді, коли величина навантаження недостатня за обсягом та інтенсивністю, розвиток натренованості припиняється, обсяг функціональних резервів зменшується. Таким чином, тренувальні ефекти зворотні. Найбільш високі темпи зменшення (втрат) тренувальних ефектів спостерігається в перші місяці припинення тренувань. Слід пам’ятати, що для збереження більшості набутих тренувальних ефектів достатньо

виконувати менш інтенсивне тренувальне навантаження (наприклад два рази на тиждень), ніж для їх зростання. А метою оздоровчого тренування є збереження і зміцнення здоров'я та загальної працездатності.

Список використаних джерел:

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1989.
2. Давидюк Г.М. Валеологія.– Луцьк: Надстиря, 1998.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Г. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – М.: Медицина, 2001.
4. Золотарёв Ю.Г. Надёжный путь к здоровью. – СПб.: "ДИЛЯ", 2002.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛОВ И МУЗЫКИ НА ЗАНЯТИЯХ ЛФК В ВУЗАХ

Ирина Сидорко, Виктор Довбыш, Иван Козеев

Харьковский национальный педагогический университет им.Г.С.Сковороды,
Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина

Постановка проблемы. Снижение двигательной активности молодежи пагубно сказывается на здоровье, становится причиной ослабления всего организма, снижения его общей биологической устойчивости. Это, в первую очередь, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. Большое распространение получают хронические заболевания дыхательных путей, что служит причиной многих болезней внутренних органов и является постоянным очагом интоксикации и сенсибилизации организма.

Современная демографическая ситуация в Украине характеризуется резким ухудшением здоровья населения. По продолжительности жизни Украина занимает 74-е место среди 162 стран мира и 37-е в Европе. Почти 50 % населения имеют неудовлетворительную физическую подготовку. Каждый 4 юноша не призывается в ряды вооруженных сил Украины. Кроме того, большое влияние на состояние здоровья имеют последствия Чернобыльской катастрофы [1].

Важным показателем для студентов является уровень здоровья. По данным ежегодного медицинского обследования в группы лечебной физкультуры попадает большое количество студентов. Сегодня свидетельства эффективности занятий физическими упражнениями уже недостаточно. Важно обеспечить не только высокую результативность таких занятий, но и сделать их наиболее привлекательными.

Одна из самых мощных сил во Вселенной – это сила звука. С древних времен было известно удивительное действие музыки на все живое, на чувства и настроение людей. Наши предки использовали это свойство в различных жизненных обстоятельствах, в том числе и при лечении больных. В легендах и мифах, в античной литературе можно встретить немало

примеров, которые свидетельствуют о широком использовании музыкотерапии.

Полученные результаты исследования. Начало XX века ознаменовалось вспышкой интереса к вопросам музыкотерапии. Большая заслуга в этой области принадлежит В.М. Бехтереву, который, в частности, писал: «Коль скоро мы знаем, что музыка является воспитательницей наших чувств и настроений, мы вправе ожидать от неё, что она по решению врача может и должна создавать определенное настроение, где нужно ослабить излишнюю возбудимость, в других случаях перевести больного из грустного состояния в хорошее настроение, в третьих случаях подействовать соответствующим образом на дыхание и кровообращение, устранить гнетущую усталость и предать членам физическую бодрость». Эти идеи успешно развивались и в последние десятилетия.

Специальные физиологические исследования выявили влияние музыки на различные системы человека. Слушающий музыку не только воспроизводит музыкальный ритм своим двигательным аппаратом, но и беззвучно пропевает музыку (пропреоцептивная вокализация), причем в беззвучных сокращениях голосовых связок точно отражается частота, громкость и длительность воспринимаемых звуков. Музыкальная стимуляция уменьшает время двигательной реакции, повышает лобильность двигательного анализатора, улучшает память и чувство времени, «оживляет» условные рефлексы.

Во многих работах исследовалось влияние музыки на функции человеческого организма. Было показано, что это влияние различно у разных людей и определяется индивидуальными особенностями музыкального восприятия, степенью музыкальной подготовки, психологическим типом личности и т. д.

Жак Порт в своей работе «Музыка как терапия» отмечает, что в действительности музыка действует как на подсознание, так и на сознание человека. Звук играет роль посредника между внешним миром и внутренней реальностью человека.

Общеизвестно, что в основе жизни лежит обмен веществ. Постоянная двигательная активность, прежде всего, воздействует на обменные процессы в организме. В результате занятий фитбол-аэробикой, обмен веществ в организме возрастает во много раз. При выполнении упражнений на фитболах практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности. Поэтому заниматься ею и чувствовать себя достаточно комфортно могут студенты с заболеваниями варикозного расширения вен, с поврежденными коленными и голеностопными суставами, большим избыточным весом. Фитбол-гимнастика под специально подобранную музыку оказывает

великолепное действие на весь организм. Она признана одним из самых популярных видов занятий, включающих оздоровительные уроки различной направленности и степени интенсивности, проводимые под фонограмму, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Создаваемая мячом вибрация оказывает обезболивающее действие, усиливает перистальтику кишечника, благотворно влияет на работу желудка, печени и почек, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Упражнения на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Занятия проводятся под непосредственным контролем врача ЛФК.

Использование музыки и фитболов делают занятия лечебной физкультуры более привлекательными, вызывающими эмоциональный всплеск положительных эмоций.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, можно заключить, что при систематических занятиях в этом направлении уже к концу учебного года резко сократилось количество заболеваний дыхательных путей (тонзиллитов, бронхитов), заметно улучшилась осанка, снижается избыточный вес, улучшилось общее физическое состояние студентов, повысился общий уровень здоровья, стали исчезать некоторые болезненные симптомы. Многие студенты перешли на следующий учебный год в подготовительную и основную медицинские группы.

Список использованной литературы:

1. Ведмеденко Б. Ф. Особливості педагогічної технології виховання интересу в учнів до занять фізичною культурою//Теорія та методика фізичного виховання. ХДПУ, Харків. – 2004, - № 3. - 44 с;
2. Клокова В. В. педагог – реабилитатор РЦР ДЦП. Г. Нерюнгри http://www.nerungri.edu.ru/.
3. Источник: www.spinet.ru.

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 18-20 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ

Ольга Соколова, Николай Маликов

Запорожский национальный университет

Постановка проблемы. Одной из наиболее существенных проблем современного общества является резкое ухудшение состояния здоровья различных контингентов населения, в том числе и студенческой молодежи. Причинами этого являются не только неблагоприятные экологические, социально-экономические и психологические условия современной жизни, но также и недостаточная эффективность сложившейся к настоящему времени системы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях [1, 2, 4, 5].

По мнению целого ряда авторов довольно перспективным направлением в практическом решении указанной проблемы является использование в программах по физической культуре в ВУЗах наиболее простых и доступных средств физического воспитания, характеризующихся, в тоже время высоким общеоздоровительным эффектом и высокой степенью эмоционального фона. Большинство специалистов к указанным средствам физического воспитания относят занятия степ-аэробикой [1, 3, 5].

Полученные результаты исследования. В связи с этим нами было проведено изучение динамики уровня физического здоровья 114 студентов в возрасте 18-20 лет Запорожского национального университета (61 девушка и 53 юноши). Все студенты были разделены на контрольную (31 девушка и 25 юношей) и основную (30 девушек и 28 юношей) группы. Представители контрольной группы занимались по традиционной программе физической культуры, используемой в настоящее время для студентов высших учебных заведений, а представители основной – с включением систематических занятий степ-аэробикой.

В процессе занятий использовались комплексы базовых шагов (высота платформы составляла 20 см, интенсивность нагрузки – 60-75% от величины максимального потребления кислорода, оптимальные величины частоты сердечных сокращений в процессе выполнения нагрузки составляли от 127 уд/мин до 137 уд/мин, продолжительность основной части занятия – 35-40 минут, частота занятий – 2 раза в неделю).

Для создания шкалы дозированных физических нагрузок были использованы классические положения функциональной диагностики, спортивной медицины и физиологии физических упражнений (формула В.Л. Карпмана, рекомендации Е.А. Пироговой и др., известные формулы соотношения мощности нагрузки и частоты восхождения на ступеньку).

В начале, середине и в конце учебного года у юношей и девушек обеих групп проводили оценку уровня их физического здоровья (УФЗ, баллы) с помощью соверменной компьютерной программы экспресс-диагностики «Оберіг-2» [3]. В качестве исходных данных для этой программы у всех студентов определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), систолическое (АДс, мм рт. ст.) и диастолическое (АДд, мм рт. ст.) артериальное давление, жизненную емкость легких (ЖЕЛ, мл), время задержки дыхания на вдохе (Твд, с) и выдохе (Твыд, с), количество подъемов туловища в положении лежа за 60 с, а также регистрировали значения длины (ДТ, см) и массы (МТ, кг) тела.

Как показали результаты начального исследования юноши контрольной и основной групп, а также девушки этих групп характеризовались практически одинаковыми, «ниже среднего», значениями уровня физического здоровья их организма. Так, для юношей и девушек контрольной группы значения УФЗ составили в начале исследования соответственно 44,03±1,55 балла и 40,90±2,60 балла, а для студентов и студенток основной группы соответственно 43,01±1,53 балла и 43,14±1,81 балла.

Позитивное влияние систематических занятий степ-аэробикой было отмечено нами уже в середине учебного года. На данном этапе исследования для девушек основной группы были характерны достоверно более высокие, в сравнении с контролем, величины УФЗ (соответственно 47,98±2,02 балла и 42,08±2,67 балла). Среди юношей данное соотношение выглядело как 49,69±1,77 балла и 45,40±1,60 балла.

Наиболее существенные межгрупповые различия были отмечены нами в конце учебного года – через 10 месяцев использования среди представителей основной группы программы занятий физической культурой с включением систематических занятий степ-аэробикой.

К окончанию исследования девушки основной группы статистически достоверно опережали своих сверстниц по уровню физического здоровья (соответственно 56,23±2,36 балла и 43,73±2,78 балла). Аналогичные результаты были получены и для юношей основной группы (соответственно 58,22±1,93 балла и 47,04±1,66 балла).

Необходимо отметить при этом, что если у студентов и студенток контрольной группы к окончанию исследования УФЗ рассматривался, как и в начале, «ниже среднего», то среди представителей основной группы, независимо от пола, уже как «средний».

Довольно показательными выглядели также результаты сравнительного анализа величин относительного прироста значений УФЗ у всех обследованных студентов к окончанию учебного года. Удалось установить, что наиболее высокие значения относительного прироста УФЗ к исходным значениям были зарегистрированы для юношей и девушек основной группы

(соответственно 27,76±1,62% и 30,33±1,64%). У их сверстников и сверстниц из контрольной группы значения относительного прироста УФЗ были статистически значимо существенно ниже (соответственно 6,83±1,46% и 6,90±1,46%).

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, полученные в ходе исследования материалы позволили констатировать высокую эффективность использования степ-аэробики в повышении физического здоровья студенческой молодежи и послужили основанием для рекомендации данного вида физических упражнений в программу занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Список использованной литературы:

1. Боднар І.Р.. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості / І.Р. Боднар : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л., 2000. — 148л.+ дод. — Бібліогр.: л.127-147.
2. Бородін Ю.А. Сучасні проблеми фізичної культури у формуванні здоровя нації / Ю.А. Бородін, В.Б. Добровольский, О.О. Мальцев, Г.І. сухо рада // Физическое воспитание студентов творческих спеціальностей: Сб. научн. тр. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2001. - №6. – С. 43-56.
3. Драчук А.І. Динаміка стану здоровя студентів гуманітарних вищих закладів освіти / І.А. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. - №22. – С. 23-28.
4. Маліков М.В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорті / М.В. Маліков, Н.В. Богдановська, А.В. Сватьєв. - Навчальний посібник (під грифом МОН України). – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 246 с.
5. Малімон О.О. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів // Матеріали другої Всеукраїнської конференції аспірантів “Молода спортивна наука України”. – Львів: ЛДІФК, 1998. – С.211-217.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Віктор Тонконог, Олександр Гладощук, Ігор Бейгул

Дніпродзержинський державний технічний університет

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства одним з найактуальніших завдань постає вирішення проблеми збереження фізичного здоров'я нації, яке помітно погіршилось за останні роки.

Це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця [1, 2].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 70% дорослого населення – низький та нижче середнього рівень фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2%. З кожним роком збільшується кількість учнівської та студентської молоді, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Перед вищою школою стоїть задача корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців [3].

Мета дослідження. Центральною ланкою в формуванні особистості є мотиваційна сфера людини, її потреби, бажання, прагнення, наміри.

В психології існує два підходи до вивчення проблеми потреб. З одного боку, потреба – це об'єктивна форма задоволення потреб, спрямованих на збереження та розвиток індивіда. З іншого боку, потреба – це суб'єктивний стан індивіда, що відображає потребу в будь-чому і представлений конкретними механізмами мотивацій.

Потреби характеризуються суб'єктивними і об'єктивними можливостями. Об'єктивна можливість задоволення потреби залежить від зовнішніх умов: положення об'єкта потреби, засобів індивіда і способів дії, спрямованих на пошук ситуації, сприятливих для задоволення потреб. Суб'єктивна можливість задоволення потреби визначається ступенем готовності індивіда до дії, що виступає в якості повноти і послідовної інформації про можливості задоволення потреб.

Отримані результати дослідження. Причини втрати інтересу до занять фізичними вправами полягають у наступному:

- не враховуються інтереси студентів щодо вибору фізичних вправ, які жорстко регламентовані державною програмою;
- не використовуються сучасні засоби фізкультурно-оздоровчої роботи;
- не диференціюються фізичні навантаження з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості студентів;
- низький рівень матеріально-технічного забезпечення, що не відповідає вимогам;
- недостатньо проводиться агітаційно-пропагандистська робота з застосуванням новітніх інформаційних технологій.

Пошук нових ефективних форм та методів, що відбуваються в системі фізичного виховання, варто розуміти як органічне поєднання двох компонентів: орієнтацію на фізичну культуру та творчу діяльність.

Перший компонент: сформувати розуміння фізичної культури як елемента загальної культури людини. Це досягається через оволодіння основами знань про всебічний розвиток особистості.

Другий компонент орієнтує процес фізичного виховання на творче засвоєння способів рухової, фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності. Незважаючи на окремі зміни, основна їх концепція полягає у підготовці до складання контрольних нормативів та тестів.

Інтерес до занять фізичною культурою здійснюється лише в наслідок внутрішньої мотивації, що виникає тоді, коли зовнішні мотиви та мета відповідають можливостям студентів, тобто є оптимальними. Серед педагогічних інновацій значне місце посідають активні форми навчання, які б сприяли підвищенню пізнавального інтересу студентів, активності, творчості в одержанні знань і навичок та подальшого їх використання на практиці.

Вчені також виділяють три стадії динаміки мотиваційного процесу. Формування мотиву проходить вже на першому етапі. Друга стадія – це досягнення об'єкта потреби. Третя стадія – задоволення потреби. Мотиви не є сталими. Вони виникають і розвиваються разом з розвитком потреб та інтересів кожної людини. Це саме можна віднести і до мотивів спортивної діяльності. Розвиток мотивів спортивної діяльності – це складний процес, в якому А.Ц. Пуні виділив три лінії спонукання до спортивної діяльності. Перша лінія спонукання, звичайно, пов'язана з потребою людини, особливо дитини, постійно рухатись. Друга лінія спонукання пов'язана з усвідомленою потребою систематичних планових занять фізичною культурою. Третя лінія спонукання пов'язана з життєвою потребою в конкретному виді діяльності. Але тут на перший план виступає потреба в самій діяльності спочатку без усвідомлення її спортивної суті. Подальший розвиток мотивів відбувається разом з розвитком суспільних і особистих потреб та інтересів людини.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отже, мета «Фізичного виховання» – послідовне формування фізичної культури особистості, та рівня мотивацій формування свідомого ставлення до фізичного виховання. Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури є: знання і дотримання основ здорового способу життя; стійка звичка до щоденних занять фізичними вправами; виконання відомчих нормативів професійно-прикладної та психофізичної підготовленості; усвідомлення цінностей фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел:

1. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г.С.Бахчянян // Педагогіка і психологія. 1997, № 4. – С.41.
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом. / Г.В.Безверхня //– Умань, 2003 – С.23.
3. Заводович Н.Р. Виховання інтересу до уроків фізичного виховання / Н.Р.Заводович, Е.Г.Сахарчук, С.Б.Мудрик // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. – Луцьк: Надстир'я, 1994.

ОЗДОРОВЧО-ПРИКЛАДНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Інна Чабан, Сергій Васильченко, Ірина Гаврилко

Київський національний лінгвістичний університет

Постановка проблеми. Раціональне і ефективне використання засобів і методів фізичної культури є актуальною задачею, тим більше, що в навчальних закладах досить велика чисельність студентів мають відхилення в стані здоров'я і віднесені до спеціального медичного відділення [1, 3, 4].

Отримані результати дослідження. Проблема нашого пошуку полягає у відсутності медико-експериментальних досліджень в області комплексного підходу до виховання майбутніх фахівців і включає не тільки підтримання рівня і зміцнення здоров'я, фізичну підготовку, а також виховання особистості студента, його загальної і фізичної культури.

Для розв’язання поставлених задач та досягнення мети було проведено анкетування, тестування рівня фізичного стану, фізичної та функціональної підготовки студентів спеціального медичного відділення І та ІІ курсів КНЛУ.

Проведено аналіз рухової активності, здоров'я та ролі фізичної культури в житті сучасного студентства.

Недолік рухової активності в підлітковому віці сприяє неповному використанню генофонду, обмеженню розвитку організму, що в значній мірі обумовлює стан здоров'я в студентський період. Здоров'я в чималому ступені послаблене ще й тому, що студенти не привчені піклуватися про нього. Школа, медичні працівники і батьки не допомагають в належній мірі підтримувати своє здоров'я [1, 2, 5].

Недостатність рухової активності призводить до неузгодженості взаємодії як окремих систем організму між собою, так і організму в цілому з зовнішнім середовищем, знижується адаптаційна здатність організму. В значній мірі це відноситься до студентів спеціального медичного відділення.

Погіршення рівня фізичної активності та тривале обмеження її у студентів з відхиленням в стані здоров'я призвели до того, що тільки 20% з них виконують нормативи тестів кредитно-модульної системи. Повною мірою це актуально для студентів – майбутніх педагогів. Характер педагогічної праці та основні причини професійного стомлення педагогів висувають великі вимоги до нервової системи.

У професійній діяльності вчителів майже відсутній фізичний компоненту роботі. Однією з особливостей праці вчителя є постійна напруга уваги та емоційне збудження. Досліджено, що під впливом розумово-емоційної роботи відбувається «вегетативна буря»не за рахунок м’язової

напруги, а за рахунок мозкових утворень. Ці зміни відмінні від тих, що спостерігаються при фізичному навантаженні [1,5, 6].

У третини обстежених осіб були виявлені патологічні зміни з боку серцево-судинної системи. Статистика показує, що ці захворювання та їх ранні симптоми виявляються першорядними причинами непрацездатності.

Все це набуває особливого значення з урахуванням специфіки майбутньої професії, так як виявлено, що особливостями праці вчителів є постійне нервове напруження, навантаження на головний апарат, а зміна ритму дихання при викладанні навчального матеріалу призводить до гіпоксії, збільшенню обміну речовин. З цих причин 68,6% педагогів вказали на поганий стан здоров'я , а 27,8% обмежили обсяг педагогічної діяльності після 2 – 3 років роботи.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Виходячи з вищезазначених положень особливого значення набуває оздоровчо-прикладна спрямованість фізичного виховання майбутнього педагога, яка передбачає забезпечення цілеспрямованого впливу на стан здоров'я і має велике значення при вихованні особистісних якостей і професійно значущих знань, умінь, навичок і здібностей.

Особлива роль у цьому належить фізичному вихованню, метою якого є забезпечення високої працездатності і творчого довголіття педагогічних кадрів, можливість працювати без перевантажень на основі фізичного комфорту.

Список використаних джерел:

1. Царих А.В. Актуальные проблемы формирования потребностей человека в занятиях физической культурой и спортом: Автореф. дис.. канд. наук. – М., 1984 – 18 с.

2. Виленский М.Я., Внуков А.П. Формирование потребности в физическом совершенствовании как психолого-педагогическая проблема // Физическая культура в научной организации учебного труда студентов педагогического института. – М., 1981.- с.109 – 124.

3. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2000. – 423 с.

4. Благуш П.К. Теория тестирования двигательных способностей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.

5. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физ. культуры. – 1995, - №4.

6. Пилоян Р.А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности. – М., 1988. – 22 с.

VII. Вплив рухової активності на розумову та фізичну працездатність

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Вікторія Бакурідзе-Маніна, Ірина Шевченко

Дніпропетровська державна медична академія

Постановка проблеми. Дані науково-методичної літератури свідчать, що 61% населення у віці 16-19 років має низький рівень фізичної підготовленості, який не дозволяє особистості сповна реалізувати власні природні задатки у процесі життєдіяльності і виконати своє соціальне призначення. Данні результати вказують і на те, що з кожним роком фізична роботоздатність зменшується, на що впливають такі фактори, які умовно поділяються на 3 групи: фізіологічного характеру (стан серцево-судинної системи, дихальної системи та ін.), фізичного характеру (фізична підготовка, природні чинники), психологічного характеру (мотивація, самопочуття, настрій). Один з обов'язкових факторів фізичного здоров'я студентів – систематичне використання дозованих фізичних навантажень гідно віку, статі і стану здоров'я. Та звісно, що їх зменшення може мати різні наслідки. Тому в останні роки велику тривогу викликає стан здоров'я молодого покоління [1, 2].

Фізична роботоздатність – показник, який відображає функціональні можливості кардіо-респераторної системи людини. Його визначення має суттєве значення у вирішенні питання професійної придатності розподілі навантаження при заняттях фізичними вправами та оцінці ефективності оздоровчого тренування.

Мета дослідження. Визначити рівень фізичної роботоздатності учнів ліцею 9-11 клас та студенток медичної академії 1-2 курсів.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети на початку 2009 навчального року нами було обстежено 46 дівчат медичного ліцею: 16 учениць 9 класу, та 30 учениць - 11 класу, а також 50 студенток медичної академії: 34 студентки 1 курсу і 16 - 2 курсу медичної академії. Рівень фізичної працездатності оцінювали за допомогою проби Руф'є. Отримані результати були обробленні статистично.

Отримані результати дослідження. Згідно навчального плану з фізичного виховання для медичних вузів та навчальної програми для медичного ліцею: студенти 1 кусу займаються 1 раз на тиждень (2 години), студенти 2 курсу 1 раз на два тижні (2 години), а учні ліцею 1 раз на тиждень (2 години).

Аналізуючи отримані результати дослідження фізичної роботоздатності можна сказати, що оцінку «висока» мали тільки 3% учениць 11 класу. «Вище від середнього» отримали 6% учениць 9 класу, 23% - 11 класу, 10% - студенток 1 курсу та 0% - 2 курсу. Оцінку «середня» мали 44% учениць 9 класу,17% - 11 класу,7% студенток 1 курсу і 8% - другого. До оцінки нижче від середньої були віднесені 38% дівчат 9 класу і 50% - 11 класу, а також 57% студенток 1 курсу і 62% - другого курсу. «Низька» оцінка у учениць 9 класу дорівнювала 12%, 11 класу - 7%, а у студенток 1 курсу була у 26% та у 30% 2 курсу.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отримані данні дослідження свідчать про тенденцію до погіршення показників фізичної працездатності в залежності від віку та кількості занять з фізичного виховання на тиждень [3]. Ми припускаємо, що при однаковій кількості занять на тиждень у дівчат 9, 11 класу та у студенток 1 курсу, учениці ліцею мають кращі показники фізичної роботоздатності за рахунок більш активного відвідування додаткових самостійних занять з фізичної культури.

Студентки 2 курсу мають найгірші показники фізичної робото здатності у порівнянні з учнями ліцею та студентками 1 курсу, що можна пов’язати зі скороченням навчальних годин та пасивного відношення до самостійних занять з фізичного виховання. Подальше планується провести повторне тестування для оцінки динаміки фізичної працездатності в кінці навчального року.

Враховуючи це перед нами постає проблеми спостереження та зміцнення здоров’я студентів, де особливу актуальність набуває розробка нових програм занять оздоровчою фізичною культури та підвищення зацікавленості молоді до спорту та фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М.Амосов. — М.: «Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2002. — 590 с.
2. Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. — М.: Фізкультура и спорт, 1988. — 142 с.
3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: вид. друге, стереотипне / С.М. Канішевський. — К.: ІЗМН, 1999. — 270 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Сергей Белых, Анатолий Рыбковский, Людмила Белогурова

Донецкий национальный университет

Постановка проблемы. Двигательная активность человека в конечном итоге – это целостность, которая связана с деятельностью мышечной и обеспечивающих её систем. Дыхательная система поставщик кислорода; сердечно-сосудистая и кровь главное транспортное средство по доставке питательных веществ и кислорода к работающим мышцам и другим органам; пищеварительный аппарат, вырабатывает «горючее» для мышц; нервная система управляет этими процессами. Тесное взаимодействие мышц с такими системами, как дыхательная и сердечно-сосудистая не вызывает сомнений. Стоит нам немного увеличить интенсивность наших движений, как частота сердечных сокращений и дыхания возрастают. Что касается нервной системы то, на первый взгляд, взаимодействие ее с мышцами очевидно: без нервной системы мышцы «слепы», «глухи» и бессильны к продуктивным движениям. ЦНС регулирует функции внутренних органов и, наконец, координирует все процессы в организме, связанные с движением. В одном случае, в результате такого взаимодействия ощущается бодрость, прилив энергии, всего того, что И.П.Павлов назвал «мышечной радостью», а в другом комплекс переживаний, связанных с собственным физическим "несовершенством" [1].

Задача работы: изучить содержание двигательной активности в процессе физического воспитания студентов.

Полученные результаты исследования. Анализ научно-методической литературы показал, что гармония регулирующих и исполнительских элементов системы у человека, как полное взаимодействие ЦНС и функций различных подсистем организма наблюдается к 25 годам у женщин и 28 годам у мужчин. Это связано с гетерохронностью развития различных систем организма человека и последовательной реализацией генетических программ [2, 3]. Гармония этих процессов обеспечивает ощущение здоровья, прилива сил, повышенной работоспособности. Если не поддерживать эти процессы в годы обучения в вузе на уровне даже минимальной двигательной активности и не создать элементарной потребности в ней, то к 30-32 годам начинается так называемое «рассогласование» между телом и разумом, появляется чувство дискомфорта. Возникает неуверенность в своих силах, снижается работоспособность, состояние депрессии усугубляет негативные явления, такие как состояние стресса, снижение защитной функции организма.

Избегая их, считая непосильным выполнение физических упражнений, человек становится заложником различных фармакологических препаратов, предлагающих быстрое снижение веса, приобретение «здоровья» или рецептов для «лечения» заболеваний. Преобладание следствия над причинами, порождает у человека иллюзии в эффективности любых средств и методов, забывая при этом о самом простом, доступном и жизненно необходимом – двигательной активности в любой форме и содержании. П.Ф.Лесгафт писал: «Нередко приходится видеть сочетание развития умственной деятельности с весьма слабым телом, но такое нарушение гармонии в перестройке и отправлениях организма не остается безнаказанным, – оно влечет неизбежно за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для исследовательской проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике».

Замечая лишь огромное качественное различие между результатом работы мышц и мозга, мы иногда забываем о том, что между движениями человека и сложнейшими процессами в ЦНС существует тесная, многообразная автокорреляционная связь. И действительно, увеличивая потребность в питательных веществах, мышцы предъявляют повышенные требования к пищеварительному аппарату появляется аппетит; физически уставший человек «валится с ног» ему неведома бессонница; работающие мышцы, оживляя кровообращение, укрепляют тем самым сердце и сосуды; усиливающийся обмен веществ вовлекает в интенсивную работу органы выделения.

И, наконец, общая возрастающая при движении потребность в кислороде покрывается за счет усиленной функции дыхательного аппарата. Об интенсивности обменных процессов в организме можно судить по количеству кислорода, потребляемому различными тканями. Наиболее интенсивный обмен происходит в нервных тканях, причем потребление кислорода возрастает по мере дифференцированности нервных клеток. Установлено, что они поглощают 20-25% от общего количества поступающего в организм кислорода. Столько же приходится на долю мышечной системы и на кишечник; на печень расходуется более 12%, на почки и желудок 5-8%, на работу сердца 4-5%. Эти данные зафиксированы в состоянии покоя, но анализ их соотношений говорит о том, что 50% кислорода используется для работы нервной и мышечной систем [1, 3].

Морфологическое сравнение этих систем подчеркивает их существенное различие, так как на долю мышц приходится 35-40%, а иногда и 50% веса человека, а на долю мозга около 2%. Высокая специализация нервных тканей связана со сложностью протекающих в них обменных процессов и поэтому они так чувствительны к недостатку кислорода. Нарушение функциональных связей между нервной и мышечной системами,

прежде всего, отражается на снижении функции мозга, как следствие и умственной работы.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. К организму студентов с негативным отношением к физическому воспитанию и занимающихся только умственным трудом, предъявляются повышенные требования к нервной системе, особенно к ЦНС. Поэтому роль двигательной активности в учебном процессе по физическому воспитанию трудно переоценить. В этом отношении определенный интерес представляет система физической тренировки, предложенной в программе по физическому воспитанию студентов.

Использование закономерностей двигательной активности студентов в учебном процессе по физвоспитанию позволяет рассматривать ее, как средство не только оздоровительной, но и профилактической направленности.

Список использованной литературы:

1. Васильева О.В. Вегетососудистая дистония: симптомы и эффективное лечение / О.В.Васильева. — СПб.: «Невский проспект», 2002. — 160 с.

2. Грибан В.Г. Валеологія: навч. пос. / В.Г.Грибан. — К.: Центр навчальної і літератури, 2005. — 256 с.

3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: вид. друге, стереотипне / С.М. Канішевський. — К.: ІЗМН, 1999. — 270 с.

ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ТА ШЛЯХИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ У МОЛОДІ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

Оксана Бойко

Національний медичний університет ім. О.О.Богомольця, м. Київ

Постановка проблеми. Хребет виконує головну опорну і ресорну функції в організмі людини. Струси, які виникають при ходьбі, бігу, стрибках, амортизуються як за рахунок зменшення частини навантажень міжхребетними дисками, так і за рахунок відповідних вигинань самого хребта. В результаті такої амортизації не пошкоджується головний мозок, серце, печінка та інші органи, розташовані в грудній та інших порожнинах. Таким чином, хребетний стовп являє собою складну і життєво важливу систему, яка виконує опорну, ресорну та рухливу функції людського організму [1, 3, 6, 7].

Отримані результати дослідження. Дефекти постави - сутулуватість, асиметрія грудної клітини та поясу верхніх кінцівок, різко виражений кіфоз, лордоз або недостатньо виражені вигини хребта, слабкість м'язів живота, грудної клітки і плечового поясу, призводять до недостатньої екскурсії грудної клітки та діафрагми, зниженню ресорної функції хребта, що негативно позначається на діяльності центральної нервової серцево-судинної та системами дихання, у діяльності органів травлення.

Тому такі зміни супроводжуються зниженням здатності організму до адаптаційних можливостей, погіршенням його опірності до негативних впливів навколишнього середовища, зниження працездатності людини [2, 4, 5].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. З метою профілактики порушень постави та інших змін, які виникають з боку кістково-м'язевої системи, необхідно проводити з раннього віку дітей, а особливо в початкових класах середньої школи заходи загальнооздоровчого характеру серед яких головну увагу слід приділити раціональному руховому режиму та фізичному вихованню.

У молоді студентського віку значна частина їх робочого часу пов'язана з обмеженою руховою активністю та вимушеним сидячим положенням за партою чи письмовим столом, їм необхідно крім двохразових обов'язкових занять фізичним вихованням, рекомендувати та проводити щоденні самостійні заняття протягом всього періоду навчання в вищому навчальному закладі [1, 5].

Список використаних джерел:

1. Вишневський О. Сучасне українське виховання. Педагогічні нариси. — Львів, 1996.
2. Кабалевский Д. Б. Воспитание ума и сердца. — М., 1989.
3. Кравець В. П. Психолого-педагогічні основи підготовки студентів до сімейного життя. — Тернопіль, 1997.
4. Неменский П. М. Мудрость красоты — М., 1981.
5. Фібула М.М. Педагогіка. Підручник. – К., 2000.
6. Інтернет ресурс. - www.osvita.org.ua.
7. Інтернет ресурс. - www.osvita.ua.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Володимир Войнов

Черкасский государственный технологический университет

Постановка проблемы. Важнейшим направлением в повышении физической и умственной работоспособности студентов является использование средств физической культуры и спорта.

В вопросе освоения студентами учебных программ, связанных с большой нервно-психической нагрузкой и напряжениями, немаловажное значение должно придаваться повышению устойчивости их умственной работоспособности, под которой подразумевается способность организма противостоять неблагоприятному влиянию этих явлений. Если организм студента не обладает такой устойчивостью, то все другие формы, от которых зависит успеваемость — качество преподавания, добросовестное отношение студента к учебе и т. п. — не смогут полностью обеспечить должного эффекта [1, 2, 4].

Полученные результаты исследования. Учитывая все возрастающее значение данной проблемы, нами была поставлена цель обосновать использование благотворных возможностей физической культуры и спорта для борьбы с умственным утомлением сту-дентов. Исследование проводилось с 01.09.2008 по 01.02.2010. Изучению была подвергнута динамика работоспособности студентов на различных этапах и периодах обучения: а) по времени — в течение учебного дня, не-дели, семестра; б) по предлагаемой учебной нагрузке — обычный учебный режим, зачетный и экзаменационный.

Использовалась следующая методика: 1) работоспособность студентов изучалась с помощью корректурных проб (дозированные задания), определение латентного периода зрительно-моторной реакции на световой раздражитель; 2)физиологические сдвиги в сердечно-сосудистой системе изучались путем определения частоты пульса и измерения кровяного давления; 3) общее состояние и самочувствие определялось путем опроса.

Для сравнения были взяты три группы студентов: 1-я группа — 66 студентов 1-го спортивного разряда и выше, члены сборных команд университета, занимающихся в спортивных секциях от 6 до 10 часов в неде-лю; 2-я группа — 68 студентов, занимающихся по программе физического воспитания 4 часа в неделю; 3-я группа — 72 студента, занимающихся физическим воспитанием 2 часа в неделю.

Кривая работоспособности в течение учебного дня в первой полови-не недели (вторник, среда) находилась на высоком уровне от начала до конца занятий у большинства студентов всех трех групп. В конце учебной недели (пятница) большинство показателей умственной работоспособнос-ти у

студентов 1-й группы остались на исходном уровне или незначитель-но улучшились, у студентов 2-й группы — снизились или имели меньший прирост аналогичных показателей. Более интенсивное снижение претерпевал качественный показатель работоспособности у студентов 3-й груп-пы. Одновременно у них увеличивался латентный период зрительно-моторной реакции, что свидетельствовало об ослаблении процессов воз-буждения и развития в коре головного мозга охранительного торможения.

В дни обычного учебного режима динамика работоспособности в значительной степени зависела от расписания занятий: когда правильно чередовались лекционные, лабораторные и практические занятия и в расписании были часы физического воспитания, показатели работоспособ-ности находились на высоком уровне в течение всего учебного времени.

В те же дни, когда подряд были две лекции, эти показатели резко ухудшались (особенно у студентов 3-й группы), удлинялся период зрительно-моторной реакции, уменьшалось количество просмотренных строчек, увеличилось количество ошибок.

Изучая работоспособность студентов на протяжении трёх экзаменационных сессий, мы констатировали интересное с точки зрения психоло-гии и физиологии явление. В день экзамена эмоциональная настройка, собранность и мобилизация всех сил организма настолько велика, что показатели работоспособности резко возрастали — увеличивалось коли-чество просмотренных строчек. Сердечно-сосудистая система также мобилизовывала свои ресурсы. Но сложные приспособительные механизмы организма, позволяющие преодолевать трудности экзаменационного периода, были лучше выражены у студентов 1 и 2-й групп [3].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, анализируя различия в перенесении учебных нагрузок, мы установили, что устойчивость умственной работоспособности студен-тов находится в прямой зависимости от уровня их общей физической подготовки.

Повышая общий уровень физической подготовленности, можно не только укрепить здоровье студента, повысить его физическую дееспособность, но и в значительной степени упрочить сопротивляемость его организма к негативному воздействию нервно-психических нагрузок и напряжений на важные стороны умственной работоспособности.

Список использованной литературы:

1. Євстратов П.І. Динаміка показників фізичної і розумової працездатності у студентів спеціальної медичної групи // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали II регіональної науково-практичної конференції, Львів, 2000, с. 82-83.

2. Кулак И.А. Физиология утомления при умственной и физической работе человека. – Минск; Беларусь, 1968. – 272 с.

3. Магльований А.В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної праце-здатності студентів і методи оптимізуючого управління ними засобами фізич-чного виховання і спорту: Автореф. Дис. … докт. біол. наук. – Київ, 1993. – 35 с.

4. Хрипкова А.Г., Антропова М.В. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.

АКТИВІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Григорій Грибан, Федір Опанасюк, Остап Скорий, Павло Ткаченко, Тетяна Власенко, Костянтин Плотіцин

Житомирський національний агроекологічний університет

Постановка проблеми. Ситуація, яка склалася у ВНЗ України характеризується розумовим перевантаженням студентів, відсутністю повноцінного відпочинку, недостатнім забезпеченням побуту, розбалансованим і неповноцінним харчуванням, зростанням нервово-психічної напруги протягом всього навчального процесу, зниженням інтересу до фізичного виховання і самостійних занять фізичними вправами, низькою загальною фізичною активністю. Всі ці негаразди, при несформованій потребі студентів до здорового способу життя, негативно впливають на стан їхнього здоров'я та розумову працездатність. В той же час заняття фізичними вправами можуть позитивно активізувати розумову працездатність студентської молоді. В психологічній структурі рухового акту при виконанні фізичних вправ неодмінно присутні інтелектуальні компоненти. Внаслідок цього при виконанні рухових дій поряд з функціональним, проявляється і певний інтелектуальний ефект [1, 2].

Мета дослідження полягала у вивченні шляхів активізації розумової працездатності студентів засобами фізичного виховання.

Результати досліджень. Інтелектуальний розвиток особистості студента в процесі занять фізичними вправами і спортом можна умовно поділити на два напрями – освітній і виховний. Освітній напрям пов'язаний з засвоєнням спеціальних знань у сфері фізичного виховання, виховний – з розвитком психологічних процесів та процесів емоціонально-вольової сфери:

пам’яті, уваги, спостережливості, стійкості рівня розумової працездатності (Г.П. Грибан, 2008).

При вирішенні навчальних завдань з фізичного виховання можна розрізнити чотири типи студентів, а саме: а) студенти, які імпульсивно приймають рішення; б) студенти, які приймають рішення з ризиком; в) студенти з урівноваженим типом ухвалення рішення; г) студенти із сповільненим темпом ухвалення рішень.

Таким чином, заняття фізичними вправами з своїми численними формами, методами і засобами при раціональному їх використанні та врахуванні особливостей протікання розумових процесів можуть сприяти поліпшенню якості навчального процесу з суспільних, загальноосвітніх і спеціальних дисциплін. У свою чергу, уміння студентів поєднувати процес розумової діяльності із значними фізичними навантаженнями дозволяє їм добиватися значних спортивних успіхів під час навчання у вузі [3].

Окрім того, ефективність навчального процесу багато в чому залежить від застосування раціональних режимів праці і відпочинку студентів, наукового нормування навчальних навантажень і, природно, пов’язане з діагностикою їх розумової активності і профілактикою розумового стомлення. Відомо, що найбільш типовим проявом розумового стомлення є неузгодженість окремих психічних процесів і властивостей студентів.

В основу проведення фізкультурно-оздоровчих занять експериментальної групи були покладені педагогічні положення, зокрема: а) комплексний підхід до розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій і оволодіння технічними навиками та уміннями; б) широке використання теоретичних знань пізнавальної спрямованості з анатомії, фізіології, біохімії, психології, гігієни, валеології тощо; в) використання методичних прийомів, які активізують інтерес до занять фізичними вправами та спортом.

Запропонована нами програма об’єднувала також основні форми і засоби фізичного виховання студентської молоді, які направлялися на вирішення основних завдань: 1) збереження та зміцнення здоров’я; 2) профілактику та корекцію порушень постави та опорно-рухового апарату; 3) розвиток основних фізичних якостей; 4) оволодіння важливими життєво необхідними та професійно-прикладними вміннями та навичками; 5) відновлення розумової працездатності.

Навантаження виконувалися від 40 до 70 хв. п’ять разів на тиждень (субота і неділя – вихідні) з інтенсивністю, яка дорівнювала 60–85 % від максимальної ЧСС.

За отриманими даними річна динаміка показників розумової працездатності студентів експериментальної і контрольних груп, при проведенні порівняльного аналізу, наочно підтвердила різницю між групами

(рис. 28). Студенти експериментальної групи протягом навчального року, по-перше, показали вищі показники по обрахуванню прикладів; по-друге, в них не так суттєво знижується розумова працездатність перед зимовою сесією і після її закінчення. Можна сказати, що систематичні фізичні навантаження позитивно впливають на покращення розумової працездатності студентів протягом навчального року.



Рис. 28. ***Динаміка швидкості протікання розумових процесів у студентів експериментальної і контрольних груп в процесі педагогічного експерименту***

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отримані дані свідчать проте, що систематичні заняття фізичними вправами з малою і середньою інтенсивністю навантаження та застосування фізкультурних пауз під час підготовки домашніх завдань позитивно впливають на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості і загальної успішності студентської молоді. У цілому можна відмітити, що планомірне і раціональне застосування фізичних вправ в режимі навчальної діяльності студентів вузів позитивно впливає на розумову працездатність студентів.

Список використаних джерел:

1. 1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М.Амосов. — М.: «Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2002. — 590 с.
2. Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. — М.: Фізкультура и спорт, 1988. — 142 с.

3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: вид. друге, стереотипне / С.М. Канішевський. — К.: ІЗМН, 1999. — 270 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ І СПОРТОМ НА ШВИДКІСТЬ ПРОТІКАННЯ РОЗУМОВИХ ПРОЦЕСІВ

Григорій Грибан, Остап Скорий, Павло Ткаченко,

Тетяна Сметанникова, Олександр Москаленко, Павло Пилипчук

Житомирський національний агроекологічний університет

Постановка проблеми. Заняття з фізичного виховання у ВНЗ, на ряду з вирішенням основних задач по фізичному вихованню студентів, покликані створювати передумови для успішного оволодіння ними всіма дисциплінами навчального плану. Однією з найбільш важливих вимог до повсякденного навчання студентів вузів є розвиток психічних процесів, направлених на забезпечення високої розумової активності, показником продуктивності якої виступає швидкість протікання розумових процесів. Однак слід відзначити, що в даний час в літературі ще недостатньо викладені питання методики поліпшення швидкості протікання розумових процесів студентів за рахунок широкого використання різноспрямованих занять по фізичному вихованню (Г.П. Грибан, 2008) [1].

Мета дослідження полягала у вивченні швидкості протікання розумових процесів студентів за рахунок широкого використання різноспрямованих занять з фізичному вихованню.

Результати досліджень. Дані експериментальних досліджень (Г.П. Грибан, 1987-1990, 2008) дають підстави стверджувати, що вплив різних по структурі і характеру фізичних навантажень на розумову діяльність оцінюється неоднозначно. Відомо, що недостатні фізичні навантаження, як і перевантаження можуть негативно відбиватися на загально фізичному розвитку і подальшому підвищенні активності розумових процесів. Навпаки, під час занять з фізичного виховання в оптимальному режимі у студентів спеціального і основного навчальних відділень суттєво активізується розумова діяльність [1, 2].

У зв’язку з цим було проведено педагогічний експеримент з метою вивчення впливу занять з фізичного виховання різної кривої фізіологічного

навантаження на швидкість протікання розумових процесів у студентів ВНЗ. Використовувалося три варіанти занять.

Варіант 1. Максимум кривої фізіологічного навантаження доводився на середину заняття, після чого слідувало зниження фізіологічного навантаження до кінця заняття, за рахунок виконання вправ на координацію, увагу і розслаблення.

Варіант 2. Максимум кривої фізіологічного навантаження також припадав на середину заняття, але з введенням ігрових компонентів (рухливі і спортивні ігри, естафети, музичний супровід), які сприяли як збільшенню фізіологічного навантаження, так і емоційному підйому.

Варіант 3. Поступове підвищення кривої фізіологічного навантаження до кінця основної частини заняття. Емоційні компоненти в цьому варіанті не застосовувалися.

У кожному варіанті занять застосовувався широкий арсенал фізичних вправ, що забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, а також виховання необхідних професійно-прикладних навиків і якостей. У спеціальному відділенні на заняттях не використовувалися вправи, пов’язані з тривалою статичною натугою, великим дозуванням і щільністю повторень. Всі три варіанти включали вправи для розвитку фізичних якостей, коригуючі, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Отримані дані показали, що відразу після всіх трьох варіантів занять спостерігалось зниження швидкості протікання розумових процесів у студентів спеціального і основного навчальних відділень. Студенти не вміють швидко перейти з фізичного навантаження на розумове. Через певний час (у наших дослідженнях 30 хв.) психічні процеси стабілізуються і відбувається активізація розумових процесів.

Найбільш ефективним є другий варіант занять. У цьому варіанті одним з важливих чинників, що підвищують працездатність студентів, є емоційна дія. Таким емоційним чинником виступають ігри, естафети і функціональна музика. Позитивні емоції знімають об’єктивні ознаки втоми, стимулюють м’язову і психічну діяльність студентів.

Не ефективним в навчальному процесі є третій варіант занять з фізичного виховання, який не слід рекомендувати для використання його в процесі академічних занять, оскільки він у цілому знижує швидкість протікання розумових процесів в обох навчальних відділеннях (на 10,8 % – у спеціальному і на 8,7 % – у основному). Після такого заняття студентам не достатньо 30 хв. активного відпочинку для відновлення своїх функцій і перебудови на розумову діяльність, що надалі негативно відбивається на навчальному процесі.

Таблиця 1

Показники швидкості протікання розумових процесів у студентів в залежності від структури заняття з фізичного виховання (в %)

Навчальні заняття	Час тестування	Навчальні відділення	
		спеціальне	основне
І варіант	до заняття	100	100
	після заняття	98,2	99,6
	через 30 хв.	104,9	103,7
ІІ варіант	до заняття	100	100
	після заняття	92,5	97,1
	через 30 хв.	106,5	105,4
ІІІ варіант	до заняття	100	100
	після заняття	89,2	91,3
	через 30 хв.	90,3	95,3

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Застосування засобів фізичної культури і спорту в процесі навчальної діяльності студентів значно підвищує їх розумову активність. Найбільший ефект в умовах навчальної діяльності припадає на заняття з кривою фізіологічного навантаження в середині заняття з використанням емоційних чинників (ігри, естафети, функціональна музика тощо).

Список використаних джерел:

1. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів. – Житомир: Рута, 2008. – 121 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Т.Ю.Круцевич. — К: Олімпійська література, 1999. — 230 с.

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Тарас Гусєв, Анжела Дяченко, Віталій Зіва

Національний медичний університет імені О.О.Богомольця

Постановка проблеми. Зміни специфіки й змісту трудової діяльності, викликані сучасними економічними тенденціями, висувають підвищені вимоги до врахування взаємодії людини з людиною, суспільством, сучасними технологіями. Виникає велике коло теоретичних і прикладних проблем, які пов'язані з вивченням процесу розвитку й удосконалювання загальних і спеціальних індивідуальних здібностей людини [1, 3].

Процеси фізичного виховання й спортивного тренування в силу "стандартних" умов є вельми інформаційними об'єктами для вивчення комплексного розвитку особистості студентів, їхніх сенсомоторних і рухових здібностей. Одним з головних факторів, що визначає конкурентноздатність майбутнього фахівця на ринку трудової діяльності, є не тільки рівень його працездатності, але й можливості, які обумовлені розвитком загальних і професійних здатностей.

Високі вимоги до майбутнього фахівця ставить й науково-технічний прогрес, зміни системи освіти її перехід на більш високі шаблі розвитку. Сьогодні всі намагаються використовувати найбільш ефективні засоби й методи системного підходу, стосовно організації й керування процесами формування особистості майбутніх спеціалістів. Підвищені вимоги до майбутнього фахівця-медика обумовлюють спрямований розвиток його індивідуальних особистісних і рухових здібностей, які формуються в процесі фізичного виховання й становлять значний потенціал в підготовці до реальної трудової діяльності [2, 4].

Отримані результати дослідження. Проблема формування й розвитку індивідуальних рухових якостей студентів ВНЗ у процесі навчання є однією з найбільш актуальних у процесі фізичного виховання. Зміст навчання студентів-медиків набуває характер особисто орієнтованого виховання сенсомоторних і рухових здібностей студентів у педагогічному процесі. Ефективність його підвищується у зв'язку з урахуванням мотивів особистих якостей студентів, розвитком широкого спектра їхніх здібностей. Розширення можливостей навчання й тренування за рахунок використання передових педагогічних технологій і підвищення його ефективності вимагають вивчення проблеми виховання індивідуальних здатностей, як найбільш адекватної форми підвищення активності в навчальній діяльності. Навчання й виховання здобувають комплексний характер, як основа оптимізації в процесі взаємодії учбово-педагогічної діяльності викладача й навчально-освітньої діяльності студентів.

Виникає композиційна форма дидактики, у якій гармонійно використаються основні функції навчання - освітні, виховні й розвиваючі. У них наочно відбиваються: рівні різних моделей розвитку здатностей у комплексі із завданнями навчання, що враховують не тільки освітню, але й індивідуально пізнавальну діяльність людини. Пізнання себе через предмет навчання - це зворотний зв'язок про пізнання діяльності, що орієнтує й розвиток особистих якостей, з об'єктивною оцінкою індивідуальних можливостей людини. Поряд із цим виникають і нові психолого-педагогічні проблеми, пов'язані з пошуком нових закономірностей, що враховують сучасні напрямки розвитку процесу виховання індивідуальних здатностей.

Навчальна діяльність студентів усе більше пов'язана з підвищенням інтенсивності інформаційних процесів, змінюються й вимоги до сенсомоторної сфери їхньої діяльності. Виникає проблема психофізичної готовності студентів до рішення завдань усе більше високого рівня складності. Мова йде не тільки про розумову, але й фізичну працездатність людини, вмінні накопичувати, зберігати й ефективно реалізовувати руховий енергопотенціал.

Таким чином, при розробці програм, пов'язаних з організацією рухової активності, необхідно поряд із загальними завданнями проектувати й індивідуальну діяльність студентів. Для цього потрібно визначити структуру, динаміку навантаження, оптимальні способи виконання рухових дій і висунути вимоги до рівня фізичного розвитку особистості, виходячи з реальних індивідуальних можливостей. Дотепер ще не точно визначені об'єктивні межі розвитку індивідуальних рухових здатностей. У той же час, формування індивідуальних якостей особистості пов'язане з орієнтацією здібностей на гармонічний розвиток, як найбільш активну форму організації ефективної діяльності студента [1, 3].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Вивчення робіт із проблеми формування індивідуальних здібностей студентів у різних формах рухової активності показує, що вона в силу своєї складності вимагає подальших спеціальних досліджень. Актуальність проблеми, практична значимість, недостатня кількість літератури по програмі фізичного виховання визначає напрямок подальших досліджень.

Таким чином, однією з головних завдань фізичного виховання студентів-медиків - є розробка й впровадження у навчальний процес засобів і методів не тільки для розвитку фізичних якостей, але й розвитку широкого діапазону здатностей, необхідних для майбутньої ефективної трудової діяльності.

Список використаних джерел:

1. Волков В.Ю., Давиденко В.Н., Новицкий Ю.Ф., Филиппов Н.М. Здоровье и образ жизни студентов / под общ.ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб. – Киев: СПб ГПУ, 2005. – 157 с.

2. Гусєв Т.П., Дяченко А.П., Малинський І.Й. Можливості використання засобів самоконтролю та самоорганізації в процесі фізичного виховання студентів-медиків // Український медичний альманах. Том 10, №3, 2007. – С. 214-216.

3. Кані шевський С.М., Пех С.В., Човник Ю.В. Педагогічне керівництво процесом фізичного самовдосконалення студентів // Фізичне виховання студентів ВНЗ: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Булонської декларації: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К.: Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2007. – С. 155-158.

4. Раевский Р.Т. Здоровый образ жизни специалиста. – О: ОНПУ, 2002. -53 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ І РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Анжеліка Кірсанова, Олександр Хоружий, Ігор Хоружий

Донецький національний університет економіки і торгівлі

імені Михайла Туган-Барановського

Постановка проблеми. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами, не говорячи вже про учбово-тренувальні заняття в спорті, роблять істотний позитивний вплив на психічні функції, формують розумову і емоційну стійкість до виконання напруженої інтелектуальної діяльності.

Результати численних досліджень по вивченню параметрів мислення, пам'яті, стійкості уваги, динаміки, розумової працездатності в адаптованих (тренувальних) до систематичних фізичних навантажень осіб і в не адаптованих до них (нетренованих) переконливо показують пряму залежність усіх названих параметрів розумової працездатності від рівня як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості. Здатність до виконання розумової діяльності в меншому ступені піддається впливові несприятливих факторів, якщо в процесі її виконання цілеспрямовано застосовуються засоби і методи фізичної культури. Результати досліджень показують, що стійкість уваги, сприйняття, пам'ять, здатність до усного рахунку різної складності,

деяких інших сторін мислення може оцінюватися за рівнем збереження цих параметрів під впливом різного ступеня стомлення [1, 2].

Отримані результати дослідження. Навчальний день студентів насичений значними розумовими і емоційними навантаженнями, у сукупності зі змушеною робочою позою, при якій значний час у напруженому стані знаходяться м'язи, що утримують тулуб у визначеному положенні, частка порушення раціонального режиму праці і відпочинку, неадекватні фізичні навантаження можуть приводити до небажаних явиш, служити причиною стомлення, що у свою чергу може накопичуватися і переходити в перевтому. Для того щоб цього уникнути, один вид діяльності повинен змінюватися іншим, або необхідний відпочинок.

У теорії і методиці фізичного виховання розробляються методи спрямованого впливу не тільки на окремі м'язові групи, але і на визначені системи організму [3, 4].

Заняття фізичною культурою роблять різний ефект позитивного впливу на зміну розумової працездатності і сенсомоторики у студентів різних курсів і факультетів: більш на студентів 1 курсу, менш на студентів 2 і 3 курсів. Тому для них заняття з фізичного виховання особливо важливі. Ранкова зарядка, прогулянка або пробіжка на свіжому повітрі - усі ці засоби сприятливо впливають на організм людини, підвищують тонус м'язів, поліпшують кровообіг і газообмін організму.

Розумова перевтома особливо небезпечна для психічного здоров'я людини, тому що воно зв'язано зі здатністю центральної нервової системи до тривалої роботи з перевантаженнями, що в остаточному підсумку може привести до розвитку позамежного гальмування в її коркових і підкоркових структурах, до порушення злагодженості взаємодії вегетативних функцій.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Раціональне сполучення навантажень і відпочинку - необхідна умова збереження і розвитку активності відбудовних процесів. Додатковими засобами відновлення можуть бути фактори гігієни, харчування, масаж, використання біологічно активних речовин (наприклад, вітамінів).

З особливою старанністю необхідно враховувати нюанси відбудованих процесів при організації занять фізичними вправами.

Список використаних джерел:

1. Фізичне виховання: Підручник для студентів Вузів. М.:Вища школа,1983р.
2. З.В.И.Ильинич, М.Л.Виленский. Фізична культура для працівників розумової праці. М.: 1983 р.
3. Методичкі рекомендації з фізичного виховання. М.:Випуск №4, 1983р. 4. Гімнастика в режимі робочого дня. - Ф. і С. Знання, №3, 1988р.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Ольга Сокол, Александр Яцунский, Владимир Богуш, Сергей Гетманцев, Оксана Резниченко

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова,

Николаевский государственный университет им.В.А. Сухомлинского

Постановка проблемы. Двигательная деятельность является естественной биологической потребностью организма человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. В настоящее время у детей школьного возраста, наиболее благоприятного для закладывания фундамента здоровья, естественная двигательная активность ниже биологической потребности на 40-45% [1, 3]. Вероятно, с этим связаны многочисленные отклонения в состоянии здоровья школьников [2, 4].

Основные формы организации физического воспитания в школе не обеспечивают детям достаточный для их нормального развития двигательный режим. Уроки физической культуры, проводимые 2 раза в неделю, компенсируют лишь около 11% суточной потребности в движении. Мероприятия в режиме учебного и продленного дня (к ним относятся гимнастика до занятий, физкультпауза на уроках, игры на удлиненных переменах и спортивный час) в школах, как правило, не проводятся из-за сложности их организации и недопонимания значения физических упражнений учителями-предметниками, также не используются в полной мере внеклассные формы занятий физической культурой (спортивные кружки и секции).

Полученные результаты исследования. Проведенные обследования учащихся в общеобразовательных школах показали, что на сегодняшний день школа не в состоянии обеспечить ребенку нормальный двигательный режим, что в конечном итоге сказывается на его физическом развитии и, как следствие, на состоянии здоровья. При такой постановке физического воспитания особенно большое значение приобретают внешкольные формы физического воспитания подростков и детей, к которым прежде всего относятся спортивные секции. Такие цели, как быть здоровым, сильным, выносливым, звучат для ребенка (да и для подростка) довольно абстрактно, но в спорте целевая установка носит конкретный характер: выиграть, показать определенный результат, выполнить разрядные нормативы. В содержании школьных программ должны определяться принципы и методы,

заимствованные из спортивной тренировки, особенно в средних и старших классах, где занятиям необходимо дать отчетливый спортивно-тренировочный характер.

Соревнования школьников рассматриваются как один из важных компонентов физического воспитания, способствующий не только физическому совершенству, но и самовыражению ребенка и подготовке его к взрослой жизни, где успеха можно добиться, лишь соревнуясь с соперниками. Учитывая недостатки уроков физической культуры, следует ориентировать детей на занятия спортом в школе и за ее пределами.

В любом виде спорта, которым занимается ребенок, при условии регулярных посещений тренировок, его двигательная активность возрастает, улучшается уровень физической подготовленности, выражаемый в таких показателях, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, а также овладение разнообразными двигательными действиями. Но чрезвычайно важно сориентировать ребенка на занятия тем видом спорта, который в наибольшей мере соответствует его склонностям и способностям.

Отбор детей в спортивную секцию в настоящее время проводится и в процессе занятий, но, к сожалению, работа эта не поставлена на должный уровень. Массовый просмотр детей в общеобразовательной школе, как правило, не проводится, поэтому большое число действительно одаренных ребят оказывается вне поля зрения тренеров. Кроме того, внимание тренера при отборе привлекают ярко выраженные уже на сегодняшний день проявления способностей, в то время как у многих детей эти способности в силу условий, в которых они живут, могут не проявляться. Нельзя не учитывать и часто встречающиеся несоответствия между так называемым «паспортным возрастом» и возрастом биологическим, а также многие другие факторы. Для того, чтобы объективно оценить способности ребенка и правильно сориентировать его при выборе вида спорта, необходимо обладать определенными знаниями.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. С целью оздоровления, повышения двигательной активности, достижения физического совершенства необходимо определится с видом спорта для ребенка. А также на фоне полученных определенных спортивных успехов правильно выбрать вид спорта для одаренного ребенка, поскольку он будет нацелен на достижение высоких спортивных результатов. Верно выбранный вид спорта для такого ребенка может определить всю его жизнь, особенно если он станет профессиональным спортсменом.

Перспективы дальнейших исследований – необходимо исключить вероятность того, что при отборе учащийся может быть «отсеян» и не принят в секцию, что может вообще разочаровать его в спорте, тем более, что этого можно избежать.

Список использованной литературы:

1. Вавилов Ю.Н. и др. Проверь себя. Теория и практика физической культуры, 1997, №9, с.58 – 63.
2. Должиков И.М. Экзамен и олимпийский зачет в московских школах. Физич. культура в школе, 1998, №2, с.2 – 10.
3. Ланда Б.Х. Комплексный мониторинг показателей здоровья в аттестации образовательных учреждений. Стандарты и мониторинг в образовании. 2003, №4, с.33.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития. М., Терра-спорт 2000, с.97.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ ТРУДОСПОСОБНОСТЬ

Анна Рябова, Александр Левадный

Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского

Постановка проблемы. В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма [1, 2].

Вообще, недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

Полученные результаты исследования. В современном мире чисто физический труд не играет существенной роли. Существуют формы труда, связанные с автоматическим производством, дистанционным управлением, требующие минимальных физических нагрузок. Кроме того, сегодня широко распространяется интеллектуальный труд.

Умственный труд требует от человека напряжение сенсорного аппарата, внимания, памяти, активизации процессов мышления. Для данного вида труда характерна гипокинезия, то есть значительное снижение двигательной

активности человека, приводящее к ухудшению реактивности организма и повышению эмоционального напряжения. Гипокинезия является одним из условий формирования сердечно-сосудистой патологии у лиц умственного труда.

Высокая работоспособность и жизнедеятельность организма поддерживается рациональным чередованием периодов работы и отдыха, в который должны входить занятия физической культурой.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закреплённые в процессе тяжёлого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.).

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определённая «доза» двигательной активности.

Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени задержать возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений органов и систем.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Таким образом, можно заключить, что выполнение физических упражнений положительно влияет на весь двигательный аппарат, препятствуя развития дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией (нарушение функций организма при снижении двигательной активности). Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза (дистрофия костной ткани с перестройкой её структуры и разрежением). Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остехондроза (дегенерация суставных хрящей).

Список использованных источников:

1. Авраменко В.А. Урок физической культуры и формирование здорового образа жизни школьников // Физическая культура и здоровый образ жизни: Матер. Всем. научно-практич. конф. (Севастополь, 16-21 февр. 1990 г.). - М., 1990 .- с. 3-7.

2. Арвисто М.А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности. - М.: ФиС., 1982. – 237 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Федор Соломенный, Оксана Федорец

Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского

Постановка проблемы. Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [1, 2].

Полученные результаты исследования. Актуальность работы обусловлена необходимостью определения места и значения физического воспитания в учебном процессе высшей школы.

Предмет исследования – физические нагрузки и умственная работоспособность студентов (n=50 студентов дневной формы обучения).

Задачи исследования – исследовать влияние физических нагрузок на умственную работу студентов, требующую максимальной концентрации внимания.

Методы исследования: контрольные испытания – контрольные упражнения, контрольные задания на ПК, требующие определенной скорости работы и концентрации внимания, методы математической статистики.

Проведенное исследование показало следующее. По результатам физической нагрузки (15 минут ОРУ и кросса 2 км, в среднем темпе, замера 4СС, затем испытуемые трипеды, с интервалом 10мин выполняли контрольные задания на ПК).

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. В результате проведенных исследований установлено:

1. Непосредственно после нагрузки результаты на пк ухудшились.

2. Через 20 минут больше половины студентов превысили свой результат.

3. Через 30 минут практически все испытуемые улучшили свой результат.

Исследование выявило, что применение умеренных нагрузок положительно влияет на умственную работоспособность. Однако между окончанием нагрузки и началом умственной работы должна быть определенная пауза.

Список использованной литературы:

1.Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.

2.Ильин, Е.П. Влияние физического воспитания: учебник / Е.П.Ильин. - изд. 2-е, испр. и доп. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПРИ ФОРМУВАННІ ЦІННОСТІ ЗДОРОВ'Я У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЕТНІЧНИХ ГРУП

Юрій Чернявський

Національний медичний університет ім. О.О.Богомольця

Постановка проблеми. Освітньо-виховний процес в НМУ імені О.О. Богомольця має спрямовуватись на основоположну в системі життєвих цінностей людини потребу у здоров'ї. Про це йдеться у Законах України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», у Національній доктрині розвитку освіти в Україні, концепції фізичного виховання в системі освіти України та інших нормативних документах [1, 2, 4].

Психологи стверджують, що хвора людина не в змозі думати і діяти не відволікаючись при цьому на стан свого здоров'я [3, 5].

Проблема організації фізичного виховання студентів-іноземців є актуальною, оскільки в НМУ ім. О.О. Богомольця навчається досить велика кількість іноземної студентської молоді.

Питання формування цінності здоров'я у студентів різних етнічних груп не було предметом окремого дослідження.

Отримані результати дослідження. Однією з проблем по відношенню до студентів різних етнічних груп є умови їхнього проживання (організація побуту, харчування, дозвілля), які відрізняються від умов притаманних їхньої ментальності.

Завдання зміцнення здоров'я молоді у Вищих медичних навчальних закладах важливе тому, що тут закладається фундамент здоров'я молодих людей. Цінність здоров'я визначає можливість людини жити повноцінно.

Основна педагогічна умова полягає у врахуванні викладачами великих можливостей фізичної культури у формуванні особистості студента. При формуванні професійних рис майбутнього лікаря спостерігаються прояви розвитку інтелектуальних і фізичних сил.

Ще однією основною педагогічною умовою є забезпечення викладачами фізичного виховання а також тренерами спортивних секцій професійного спрямування фізичних якостей у вищих медичних навчальних закладах.

Задля формування цінності здоров'я студентів-медиків необхідно залучити до усвідомлення культуру здоров'я. Це можливо завдяки змісту навчального матеріалу, який розкриває основи здорового способу життя, а також через взаємодію учасників навчального процесу.

Значний потенціал зміцнення здоров'я в НМУ, закладено в раціональній організації учбово-тренувального процесу у спортивній секції з футболу. Слід звернути увагу на ментальні особливості способів зміцнення здоров'я іноземних студентів: необхідно узгодити обсяги фізичного і розумового навантаження, способи відпочинку, національні особливості харчування.

Викладач має забезпечити гармонію психічного та емоційного стану, фізичну працездатність кожного студента завдяки дотриманню на заняттях:

1. Урахування індивідуальних особливостей студентів різних етнічних груп.

2. Гігієнічних норм (освітлення, тепловий режим, санітарний стан приміщення).

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Викладач має враховувати потенційні можливості фізичного виховання при формуванні духовно-ціннісних якостей студента, а також моральних, інтелектуальних та комунікативних можливостей.

2. Окрім того, для формування цінності здоров'я серед студентів, викладачам необхідні знання психологічних, педагогічних, гігієнічних правил, основ вікової та етнічної (для студентів - іноземців) психології і, безумовно, володіння психолого-педагогічними прийомами і методами.

Подальші дослідження: 1.У майбутньому дослідження мають проводитись серед вивчення проблем з урахуванням ментальних особливостей студентів-іноземців. 2. Дослідження доцільно проводити в напрямку послідовного входження студентів у політкультурне середовище.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993р // http://www/ngo.if.ua.

2. Закон України « Про вищу освіту» від 17.01.2002р № 2984 //Офіційний вісник України-2002. - №8.- С. 4.

3. Національна доктрина розвитку освіти /[Упоряд. проф.. О.О. Любар] // Історія української школи і педагогіки: хрестоматія.- К.: Знання, 2003. – С. 689.

4. Агаджанян Н. Цивилизация и здоровье / Н. Агаджанян, В. Руженков, И. Руженков. – Ставрополь: кн. издательство, 1990. – С. 67.

5. Визитей Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.

VIII. Підготовка спортсменів-студентів

ПАУЕРЛІФТИНГ – СТУДЕНТСЬКИЙ ВИД СПОРТУ

Сергій Галій

Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля (м. Луганськ)

Постановка проблеми. У багатьох високорозвинених закордонних країнах студентський спорт є основою національної спортивної політики. Більшу частину членів збірних команд багатьох видів спорту становлять спортсмени-студенти. Велика і безперечна роль студентського спорту є й у формуванні світової суспільної думки. У цьому зв'язку студентський спорт є предметом особливої уваги в багатьох країнах [1].

На сьогоднішній день міжнародний імідж України, як спортивної держави, є доволі високим у всьому світі. Дуже успішними при цьому є виступи українських спортсменів на студентських спортивних змаганнях різного рангу — від чемпіонатів світу до Всесвітніх Універсіад та Олімпійських ігор.

Не є тайною, що запорукою перемог, здобутих в перші роки незалежності України, були спортивні споруди, тренувальні бази та спортивні спеціалісти, які залишилися ще з радянських часів. Наразі, погіршення економічної ситуації, дефіцит фінансування з держбюджету призвели до того, що більшість спортивних споруд практично відсутні або знаходяться в незадовільному стані [3]. На відновлення потрібен час. Тому основну увагу можна сконцентрувати на культивуванні традиційно сильних в Україні видів спорту, які вже давно з успіхом розвиваються. Прикладом може служити пауерліфтинг.

На сьогодні він є досить поширеним видом спорту, його популярність зростає дедалі більше. Відносна простота техніки виконання вправ, доступність занять різним верствам населення роблять цей вид спорту дійсно народним. Основний набір інвентарю та обладнання для занять пауерліфтингом виглядає досить невибагливим: як мінімум, штанга з набором дисків, розбірні гантелі, стійки для присідання та лавка для жиму лежачи [2].

Отримані результати дослідження. Мета дослідження полягала у визначенні ролі пауерліфтингу в структурі сучасного студентського спорту. Для досягнення мети використовувались такі методи дослідження, як аналіз літературних джерел і статистичної інформації; аналіз документів; порівняльний аналіз; метод комплексного дослідження історичних джерел; метод аналогій.

На сьогодні пауерліфтинг довів, що за конкурентоспроможністю на міжнародній арені він є одним із провідних видів спорту на Україні. Сформована ефективна методика підготовки, з'явилася ціла плеяда талановитих спортсменів і досвідчених тренерів [2]. Почесне звання «заслужений тренер України» присвоєно 53 наставникам. Важливим показником стану розвитку виду спорту в країні є наявність рекордсменів світу та Європи. Станом на 01 січня 2010 року кількість вищих досягнень, встановлених нашими юніорами і юніорками складає 21 відсоток від загальної кількості зареєстрованих рекордів світу. Це свідчить про достатньо сильний потенціал українського пауерліфтингу і дає нашим головним командам непогані перспективи в найближчому майбутньому на лідерство в світовому пауерліфтингу. Але цей потенціал необхідно активно і цілеспрямовано розвивати, щоб не тільки не втратити досягнутого рівня, але й домогтися більш вагомих успіхів.

З 2009 року Федерація пауерліфтингу України має свого представника в Європейській федерації. 10 лютого 2010 року Національна федерація пауерліфтингу України стала колективним членом спортивного комітету України. Це дасть змогу запровадити державні стипендії та підвищити винагороди за перемоги на престижних міжнародних змаганнях.

На жаль, пауерліфтинг поки що незаслужено мало висвітлюється засобами масової інформації — перемоги українських спортсменів часто залишаються непоміченими. Незважаючи на вагомі досягнення і традиції, залишається недостатнім фінансування пауерліфтингу, що зумовлено відсутністю його олімпійського статусу. Виходячи з національних інтересів України на міжнародній арені, виглядає доцільною активізація роботи з отримання пауерліфтингом статусу олімпійського виду спорту.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Проблема студентського спорту існує. Навчальні заклади мало піклуються про спортивні досягнення своїх студентів, не створюють їм належних умов для тренувань, до сих пір не впроваджено іменні стипендії для студентів, які досягли значних успіхів. Тому говорити про студентський спорт як явище, що набуло великого розвитку, у нас в країні, мабуть, ще зарано. Хоча ми пишаємось успіхами наших студентів, радіємо великій кількості медалей.

У зв'язку зі змінами, що відбуваються в українському фізкультурно-спортивному русі, студентський спорт, зокрема пауерліфтинг, повинен стати його основою й базовим джерелом поповнення збірних команд країни, що виступають на Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу і Європи. Однак, значні труднощі, пов'язані з конкретним фінансуванням і відсутністю необхідної правової бази не дозволяють розвивати студентський спортивний рух у країні належною мірою. Студентський спорт не став поки що фундаментом у формуванні здорового способу життя молоді й розвитку вітчизняного спорту.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем студентського спорту.

Список використаних джерел:

1. Алексеев С. В. Правовое регулирование студенческого спорта в Росийской Федерации / С. В. Алексеев, С. Н. Петренко // Сборник научных произведений ВНИИФК 2000 г. – М., 2001. – С. 76-78.
2. Стеценко А. І. Пауерліфтинг: перспективи розвитку як популярного виду спорту в Україні / А. І. Стеценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. проф. С. С. Єрмакова – Харків. : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – №1. – С. 97-102.
3. Бурлаков И. Р. Спортивные сооружения и комплексы: Учебное пособие / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминущий – Ростов-на-Дону., 1997. – С. 53-58.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ КАЧЕСТВАМ

Ольга Кувалдина, Владимир Портах, Владимир Фарионов

Национальный университет кораблестроение им. адм. Макарова,
Львовский государственный университет физической культуры и спорта

Постановка проблемы. Для успешного управления процессом спортивной тренировки, достижения высокого качества учебно-тренировочной работы, функциональной и технико-тактической подготовки, тренер должен хорошо знать, и умело использовать разнообразные методы и методические приемы обучения, воспитания и развития спортсменов [3,4].

Полученные результаты исследования. Высокая организованность проведения занятий, их оптимальная плотность, эмоциональность, творческая активность и самостоятельная деятельность спортсменов, обеспечивается многообразием методов и приемов [1,2].

Система методов строится на принципах дидактики с учетом отдельных закономерностей и особенностей каждого вида спорта. Она предусматривает особые, взаимосвязанные группы методов обучения и воспитания, а именно: метод передачи знаний; метод демонстрации; метод управления спортсменами; метод организации деятельности спортсменов для плодотворной и безопасной тренировочной работы; метод упражнений; метод дозирования нагрузки; метод оценки и контроля; метод воспитания.

Оценка контроля должна иметь цифровое выражение по пятибалльной или десятибалльной системе оценок, в процентах, сантиметрах, временных периодах, килограммах, в частоте сердечных сокращений (ЧСС), рефлексометрии, тонометрии. В педагогическом оценивании могут быть и словесные сигналы - да, так, правильно, быстрее, сильнее, ниже, выше, хорошо, отлично. Они имеют вспомогательное значение.

Для определения состояния и оценки действий используются разные связи от тренера до спортсмена: что делать, как, сколько, оценка действий, как устранить недостатки, просмотр и повторная оценка, новая задача и т.п. От спортсмена до тренера - самочувствие спортсмена, отношение к работе, поведение, ошибки. Для тренера и спортсмена данные по срочному тренировочному эффекту, т.е. данные ЧСС, состояние нервной системы, внимание, трудоспособность и т.п., а также, сведения о суммарном эффекте - состояние тренированности и врачебного контроля.

Формы организации тренировочного процесса играют важную роль в управлении подготовкой спортсменов. Большое значение для всех видов спорта имеет творческая самостоятельная деятельность спортсмена в домашних условиях: ежедневная индивидуальная утренняя зарядка, усовершенствование ведущих и отстающих в развитии физических качеств, многоразовое повторение избранных приемов и действий, смешанное передвижение в форме коротких пробежек и ускоренной ходьбы, помогут достижению высоких результатов и сохранению спортивного долголетия.

Между основными группами методов обучения, воспитание и развития спортсменов, имеются взаимосвязи, которыми должен владеть тренер для достижения высокого спортивного результата.

В процессе тренировки используются разнообразные методы, поэтому следует учитывать их взаимодействие, ведущую роль одного и подчиненность других. При обучении простым действиям, - ведущим методом будет метод руководства по задаче для самостоятельной деятельности, подчиненными будут методы организации, объяснение, демонстрации, упражнения, дозирование нагрузки и отдыха, просмотр и оценка их действий.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Основными условиями тренировки и восстановления спортсменов, которыми должен пользоваться каждый тренер, являются следующие: хорошее состояние здоровья, наличие возможности развития важных двигательных и волевых качеств спортсмена и систем его организма; целеустремленность, стойкость, внимание, трудолюбие и самостоятельность спортсмена; наличие необходимых мест занятий, оборудование, снаряжение и инвентарь; педагогическое мастерство тренера; материальное обеспечение тренировки и восстановление (питание, сон, душ, массаж, лекарственно-педагогический контроль, самоконтроль и т.п.).

Список использованной литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие. - М, 2003, с. 120.

2.Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М, 2002, с. 28-32.

3.Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и сорте: учебное пособие. - М, 2002, с. 115.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М, 2003, с. 15-18.

ПОКАЗНИКИ СИЛИ РУК У СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ ЗА РІЗНИХ ТИПІВ ПОГОДИ

Зіновій Кульчицький, Ігор Казмірчук

Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя

Постановка проблеми. Серед різноманітних засобів, що використовуються в практиці фізичного виховання студентів, чималого поширення набувають вправи з обтяженням. Штанги, гирі, еспандери, блочні пристрої, тренажери, змонтовані в своєрідні “технологічні лінії та блоки”, усе частіше стають атрибутами спортивних залів і майданчиків всіх навчальних закладів.

Вправи з обтяженням – найефективніший засіб для розвитку силових якостей студентів, зміцнення їх опорно-рухового апарату, формування м’язової маси. З огляду на це стає зрозумілим застосування обтяжень у тренувальному процесі переважної більшості видів спорту, у заняттях груп загальної фізичної підготовки, у ритмічній та атлетичній гімнастиках, індивідуальних формах занять фізичною культурою та спортом [1].

Отримані результати дослідження.

Мета роботи. Встановити силу м’язів ведучої руки у спортсменів-гирьовиків за різних типів погоди.

Організація дослідження. Вивчали показники сили м’язів ведучої руки за допомогою кистевої динамометрії у 14-ти спортсменів-гирьовиків 3-го розряду, у 10-ти спортсменів 2-го розряду та у 8-ми гирьовиків 1-го розряду, віком від 19-ти до 22-х років.

У результаті аналізу отриманих даних, нами було виявлено, що у гирьовиків 3-го спортивного розряду при метеорологічній ситуації III типу, у порівнянні з I, абсолютний та відносний показники сили м’язів вірогідно зменшилися. Подібне зниження показників сили рук виявлено і у спортсменів-гирьовиків 2-го розряду. У спортсменів 1-го спортивного розряду при метеоситуації III типу, у порівнянні з I, відмічалось помірне зниження показників динамометрії. Результати дослідження подані у табл. 1.

Таблиця 1

Показники сили м’язів рук спортсменів – гирьовиків

Група	Показник сили м’язів	Сила м’язів, M ± m		P
		Метеоумови III типу	Метеоумови I типу	
3-й розряд	Абс. показник сили, кгс	59,07 ± 0,77	61,66 ± 0,80	< 0,05
	Відн. показник сили, %	85,87 ± 0,98	88,98 ± 1,00	< 0,05
2-й розряд	Абс. показник сили, кгс	62,93 ± 0,88	64,74 ± 0,95	< 0,05
	Відн. показник сили, %	90,39 ± 1,07	92,01 ± 1,01	< 0,05
1-й розряд	Абс. показник сили, кгс	68,70 ± 0,81	69,22 ± 0,91	> 0,05
	Відн. показник сили, %	96,22 ± 1,21	96,98 ± 1,19	> 0,05

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Погодні умови впливають на абсолютний та відносний показники сили м’язів спортсменів-гирьовиків. Динамометричні показники ведучої руки при погоді III типу, у порівнянні з I, зменшилися.

ЦНС людини одна з перших функціональних систем організму, яка реагує на зміну погоди. Імовірно зниження сили м’язів рук у гирьовиків 3-го та 2-го розрядів при метеоумовах III типу відбулося у зв’язку з пониженням частоти імпульсів, які надходять із рухових центрів до м’язів (чим менша частота, тим менше напруження розвиває м’яз, так як сила сигналу кодується частотою імпульсів. Сила м’язів залежить і від емоційного стану людини, а на сьогоднішній день доведено, що за несприятливих умов метеоциклону в студентів знижуються витривалість до психоемоційного навантаження [2].

Список використаних джерел:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие.– К.: Олимпийская литература, 1999.– 318 с.

2. Курко Я.В. Психофізіологічні особливості осіб, які займаються плаванням за різних типів погоди // Автореферат дис....канд. мед. наук.– Львів: 2007.– 22 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Александр Кузьменко

Запорожская государственная инженерная академия

Постановка проблемы. Физическое развитие – это процесс становлення, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных н них физических качеств и способностей [1, 2, 4].

Полученные результаты исследования. Цель работы – экспериментально обосновать возможность эффективного применения методики индивидуальной подготовки игроков-баскетболистов в студенческих командах.

Предметом исследования была методика применения индивидуальных средств, направленных на усовершенствование подготовки игроков-баскетболистов студенческих команд в годовом цикле [3, 5, 6].

Исследование проводилось с помощью следующих методов: теоретический анализ литературных источников, педагогического наблюдения, педагогического тестирования, физиологичные, психологические, математической статистики.

Результаты обследования уровня физической работоспособности баскетболистов-студентов 17-18 лет как контрольной так и экспериментальной групп, которые играют в командах ЗНТУ и ЗГИА (соответственно), дают возможность говорить, что все они имели приблизительно одинаковые показатели физической подготовленности.

Анализируя полученные данные контрольной группы следует указать на то, что ростовые показатели этой группы и студентов экспериментальной группы ЗГИА практически не отличаются друг от друга (соответственно 185,2 см и 185,1 см) в начале исследования.

Подобные показатели получены для средней массы студентов-баскетболистов команд обоих вузов. Так, средний вес спортсменов экспериментальной группы ЗГИА составлял 76,3 кг, а команды ЗНТУ – 76,2 кг.

В то же время, следует указать, что средние показатели PWC_{170} гораздо меньше у экспериментальной группы, чем у спортсменов контрольной группы и составляют соответственно 1265,1 кгм и 1323,0 кгм. Этот показатель возник из-за того, что на первый курс ЗНТУ было принято шесть студентов, которые достаточно профессионально занимались баскетболом в ДЮСШ.

В процессе непосредственно игровой деятельности фиксировались максимальная и минимальная частота сердечных сокращений (ЧСС). Кроме этого, рассчитывались суммарные ЧСС (сумма сердечных сокращений) за время игры и средние их значения, размеры которых предоставляли возможность в известной мере судить об уровне энергозатрат и интенсивности нагрузки.

Измерение ЧСС проводились с помощью спорттестеров POLAR S 610 и CARDIOSPORT VLTIMA, которые позволяли фиксировать ЧСС непосредственно в ходе всей игры.

В ходе игры также оценивались объем двигательной деятельности (ходьба, ускорение, прыжки, передвижения) и количество выполненных игроком технических приемов (ведение, передачи, броски).

В нашей работе наблюдения осуществлялось за игровыми действиями студентов-баскетболистов и потому наши данные несколько отличаются от данных полученных другими авторами.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. В связи с проведенным исследованием возникает необходимость решения комплекса заданий, которые обеспечивают поддержку состояния здоровья и повышения индивидуальной работоспособности баскетболистов. Поэтому главное в это время умение тренера выбирать средства влияния и уметь правильно оценивать результаты их приложения.

На первый план выступает поиск новых резервов для последующего повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Абрамовский И.Н. Весоростовые индексы // Всесоюзная научная конференция по проблемам олимпийского спорта. - Челябинск, 23-26 мая 1991. – 72 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223с.

3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека – М.: ФИС, 1987. – 144 с.

4. Волков Н.И., Корягин В.М. Физиологические характеристики игровой активности баскетболистов. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №1. – С. 22.

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980.-136 с.

6. Корягин В.М. Физическая подготовка – фундамент спортивного мастерства баскетболистов. // II Всеукраинская научно методическая конференция «Здоровья и образование: Проблемы и перспективы». – Донецк.: Донну, 2002. – С. 233-239.

7. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ИММУННЫХ И МЕТАБОЛИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ, И ИХ КОРРЕКЦИЯ АНТИОКСИДАНТАМИ

Валентин Ляпин, Виктория Андреева, Михаил Хатипов
Восточноукраинский национальный университет
им. В.Даля (г. Луганск)

Постановка проблемы. Студенческий спорт высших достижений требует от спортсмена не только больших физических усилий, но и высокого нервного напряжения, связанного со спортивной деятельностью и обучением в вузе.

Спортивная деятельность является частным случаем универсального механизма адаптации организма человека к возрастающим физическим нагрузкам [1]. Практически все спортсмены являются группой риска развития вторичных иммунодефицитных состояний и метаболических нарушений [2]. При организации медицинского сопровождения спорта высших достижений весьма важно выявить иммунодефицит и нарушения метаболического гомеостаза в компенсированной фазе их развития для своевременного назначения средств фармакологической коррекции недопингового происхождения, направленных на улучшения переносимости физических нагрузок, не дожидаясь развития признаков иммунодефицита, борьба с которыми потребует снижения объёма тренировочных нагрузок [3].

Полученные результаты исследования. Целью исследования явилась разработка способов коррекции иммунных и метаболических нарушений у студентов-спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, при высокой интенсивности физических нагрузок тренировочного макроцикла с использованием антиоксидантов.

Задача исследования – изучение клеточного иммунитета и интерферонового статуса и на основании этого проверка эффективности приёма комбинации фитосбора и препарата «Селен-актив» в коррекции иммунных и метаболических нарушений.

При этом были применены следующие методы исследования: иммунологические, патофизиологические, биохимические и статистические.

В ходе эксперимента впервые изучены иммунные и метаболические показатели спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, при разных по физической интенсивности тренировочных режимах. Показана зависимость иммунных и метаболических показателей от интенсивности физических нагрузок во всех периодах тренировочного макроцикла. Установлено, что иммунные и метаболические изменения у спортсменов наименее значительны при тренировочном режиме малой физической интенсивности и наиболее значительны – при тренировочном режиме высокой физической интенсивности.

Впервые у спортсменов изучена динамика изменений содержания сывороточного гамма-интерферона (ИФН) в процессе тренировок с разной интенсивностью физических нагрузок. Показано, что наиболее значительные нарушения интерферонового статуса имеют место в соревновательном периоде тренировочного макроцикла с высокой интенсивностью физических нагрузок. Впервые изучена эффективность комбинации фитосбора и препарата «Селен-актив» в коррекции иммунных и метаболических нарушений у спортсменов с высокой физической интенсивностью тренировочного макроцикла. Показано наибольшее иммуностимулирующее и антиоксидантное действие комбинации фитосбора и препарата «Селен-актив» по сравнению с их раздельным использованием.

На основании полученных данных предложен способ реабилитации спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, включающий употребление внутрь в виде чая сбора лекарственных трав: корень и корневище солодки голой, плоды шиповника, листья мяты перечной, корень и корневище аира болотного, листья горца птичьего. Сбор назначали по 100 мл, трижды в день, за 30-60 мин. до еды, на протяжении всего тренировочного макроцикла (способ защищён декларационным патентом на полезную модель 8755 А Украина, 2005).

С целью реабилитации спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, рекомендован приём препарата «Селен-актив» дважды в день внутрь в суточной дозе 50 мг селена, 50 мг аскорбиновой кислоты и 150 мг сорбита в течение всего тренировочного макроцикла. Рекомендовано назначать спортсменам, с целью наиболее полноценной реабилитации, комбинированный приём фитосбора и препарата «Селен-актив».

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Показатели клеточного звена иммунитета и уровень гамма-интерферона крови спортсменов-борцов зависят от интенсивности физических нагрузок во всех периодах тренировочного макроцикла, и их

изменения наиболее выражены в соревновательном периоде. Физические нагрузки высокой интенсивности вызывают у спортсменов-борцов наиболее значительное снижение содержания в периферической крови гамма-ИФН, CD3+-, CD4+-, CD22+-, CD16+-лимфоцитов, при формировании наиболее выраженного относительного супрессорного варианта иммунодефицита, не исчезающего к концу переходного периода, по сравнению с иммунными показателями у спортсменов с тренировочным режимом малой физической интенсивности.

Данные, полученные в результате настоящего исследования, будут использованы нами для разработки патогенетических методов коррекции иммунопатологических состояний у спортсменов-борцов в течение тренировочного макроцикла.

Список использованных источников:

1.Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М., 1997. – 200 с.

2.Гольберг Н. Д. Метаболические реакции организма при адаптации к мышечной деятельности / Н. Д. Гольберг // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 17-20.

3.Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте / А. Г. Дембо. – М. : Медицина, 1988. – 150 с.

ПЛАВАННЯ – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МЕТЕОРЕЗИСТЕНТНОСТІ ЛЮДИНИ

Ярослав Надозірний, Василь Луців, Ярослав Курко

Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя

Постановка проблеми. Відомо, що дія погодних чинників змінює резистентність здорового, а особливо хворого організму, порушує гомеостатичні функції, адаптаційно-компенсаторні процеси, знижує працездатність. А, якщо, ще й врахувати вплив підвищених психоемоційних навантажень на сучасну людину у поєднанні з низькою руховою активністю, то проблема ще більше загострюється.

Вивчали показники фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму в 95-ти студентів, чоловіки віком від 18 до 23 років, які займаються плаванням у басейні ТДТУ ім. І. Пулюя, за погодних умов I та III типів.

Отримані результати дослідження. Застосований нами степ-тест PWC_{170} показав, що у всіх досліджуваних групах плавців в умовах метеоситуації III типу відносні показники фізичної працездатності та

аеробної продуктивності організму суттєво менші, ніж відповідні показники при метеоумовах І типу.

У плавців групи оздоровчого плавання (ГОП) відносні показники фізичної працездатності та максимального споживання кисню (МСК) в умовах метеоситуації ІІІ типу достовірно менші відповідно на 7,8 % ($P < 0,05$) та на 7,4 % ($P < 0,05$), ніж аналогічні при метеоумовах І типу.

Подібні, хоча і менш виражені, зміни фізичної працездатності ми спостерігали і у плавців-розрядників. Встановлено, що відносні показники фізичної працездатності за погодних умов ІІІ типу, у порівнянні з І, вірогідно менші відповідно: у плавців 3-го розряду на 6,2 % ($P < 0,05$) та 2-го – на 5,8 % ($P < 0,05$). Відносні показники МСК за метеоумов ІІІ типу у них також знизились, відповідно: у плавців 3-го розряду на 6,1 % ($P < 0,05$) та у плавців 2-го – на 5,7 % ($P < 0,05$).

Зниження атмосферного тиску і відповідно вмісту кисню у повітрі, що є характерним для погоди ІІІ типу призводить до зменшення насичення киснем артеріальної крові, зниження тиску кисню і відповідно до сповільнення процесу переходу його в тканини [1]. Таким чином, при невідповідності між збагаченням киснем крові і потребами органів і тканин у ньому, розвивається помірна гіпоксія, внаслідок якої порушується енергетичний обмін та створюється недостатня кількість АТФ. Крім цього, зміни погоди зумовлюють мобілізацію додаткових механізмів, які компенсують недостатність базових процесів [2]. Вмикання цих механізмів супроводжується переходом на інертний режим функціонування органів і систем, що призводить до значних витрат функціональних резервів [3].

При зіставленні результатів проведених нами досліджень встановлено, що при зміні погоди в осіб з більшою інтенсивністю занять плаванням, показники фізичної працездатності та аеробної продуктивності зазнали меншого негативного впливу погоди, ніж у плавців з меншою інтенсивністю занять. Це пояснюється тим, що систематичні фізичні тренування сприяють розвитку адаптації до періодичної гіпоксії. У результаті цього в організмі формується стійкість до гіпоксії шляхом формування структурного сліду [3]. Суть останнього полягає у збільшенні потужності і економічності функціонування системи захвату і транспорту кисню, в збільшенні стійкості до стресових пошкоджень, розвитку антигіпертензивного ефекту і корекції імунних порушень.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Причиною зниження працездатності у досліджуваних групах плавців є несприятливі погодні умови ІІІ типу. Результати тестувань переконують в тому, що регулярні фізичні навантаження є ефективним засобом підвищення метеорезистентності, а саме стійкості організму людини до зміни погоди.

Список використаних джерел:

1. Duffi R. The Weather and Health. // Environ.–Vien, 2003.– V.6, N2.– P. 110-116.

2. E.Fox, R.Bowers, M.Foss. The physiological basis for exercise and sport. WCB. Wm.C. Brown Communications, Inc., 2002.– P. 710.

3. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы.– М.: Наука, 1980.– 197 с.

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ НА УРОВЕНЬ ИХ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Фёдор Соломенный, Ирина Пугачёва, Зоя Соломенная,

Екатерина Тарасенко

Донецкий национальный университет экономики

и торговли им.М.И. Туган- Барановского

Постановка проблемы. Постановкой проблемы исследования явилось всестороннее изучение психических состояний футболистов и их непосредственного влияния на техническое и физическое состояние как на тренировках так и перед соревнованиями [1].

Полученные результаты исследования. Одной из ведущих тенденций, характеризующих развитие современного спорта, является процесс все возрастающего влияния психологического фактора как на эффективность тренировочной деятельности спортсменов, так и на успех их выступления в соревновании. В рамках научного и практического обеспечения спортивной деятельности существует ряд актуальных проблем. Одной из них является проблема изучения особенностей взаимодействия между составляющими компонентами подготовленности футболистов. Исследованием данной проблемы занимались А.Н. Леонтьев, М.М. Булатова, К.К. Платонов, А.А. Коротаев, Б.А. Вяткин, Г.И. Акинщикова и др. Многоплановая, сложная и скоростная деятельность футболиста на поле в течение 90 минут соревнования на значительной по размерам площадке (70 м Х 100 м) требует высокого развития у спортсменов ряда физических и психологических качеств, связанных с содержанием и особенностями игры в футбол [2, 3]. Психологическая специфика игровой деятельности футболиста определяется следующими особенностями содержания игры в футбол: многообразием технических и тактических приемов; значительной двигательной активностью игроков; постоянным изменением направления и скорости полета мяча; относительно коротким временем контролирования мяча одним

спортсменом; постоянной динамикой игровых ситуаций, возникающих на поле, и быстрой сменой игровых эпизодов. Таким образом, футбол предъявляет к психической деятельности игроков исключительно разнообразные и сложные требования, которые определяются следующими причинами: значительным количеством сигналов, несущих информацию (в отдельных случаях до 20) и их большой изменчивостью; высокой динамичностью сенсорного поля (в течение 1 секунды внимание игрока может быть переключено поочередно на 3—5 объектов); быстрым темпом предъявления сигналов (изменчивость игровых ситуаций связана с постоянными перемещениями игроков и мяча на поле).; периодическим дефицитом времени в процессе выполнения игровых действий, особенно операций с мячом, что связано с постоянной опекой противником игрока, контролирующего мяч; дискретностью восприятия и ответных двигательных действий (игрок в каждой игровой ситуации выделяет наиболее значимые объекты и подбирает адекватные сложившемуся игровому моменту решения); постоянным поиском оптимального решения тактических задач на фоне растущего утомления.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Таким образом, результативность игры в футбольной команде зависит не только от уровня физической и технической подготовленности игроков, но и от степени проявления ими индивидуально-психологических качеств, которые в группе с низкой успешностью в спортивной деятельности выражаются в доминировании негативных черт. Перспективы развития проблемы влияния индивидуально-психологических качеств футболистов достаточно велики, в соответствии с инновационными новшествами и методиками разрабатываемыми в большом спорте для достижения высоких результатов [2].

Список используемой литературы:

1. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - Олимпийская литература, 1995 - 317 с.

2. Дулібський А.В., Ященко А.Г., Ніколаенко В.В. Спортивний відбір у футболі. - Київ, 2003 - 135 с.

3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М, 2000 - 147 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПАХ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Ольга Федчишин, Ярослав Курко

Тернопільський національний технічний університет ім. Івана Пулюя

Постановка проблеми. Високий рівень спортивних досягнень свідчить, що всяке подальше просування до завоювання першості в тому чи іншому виді спорту лежить через науково обґрунтовану систему підготовки спортивного резерву [1].

Проблеми формування оптимальної структури підготовленості спортсменів, вимагають, щоб з одного боку, вони відповідали вимогам змагальної діяльності в конкретній дисципліні, з іншого боку, засновувалися на врахуванні індивідуальних особливостей спортсменів [2].

На цей час недостатньо інформації щодо визначення, та вивчення внутрішньогрупових особливостей фізичної працездатності плавців за переважним розвитком компонентів фізичної підготовленості [3].

Мета дослідження – визначити внутрішньогрупові особливості фізичної підготовленості плавців (I–III розрядів), за переважним розвитком компонентів фізичної підготовленості.

Нами передбачалося, що проведені дослідження допоможуть об’єктивно розподілити плавців на відносно самостійні групи, які відрізняються рівнем розвитку основних фізичних якостей, що в свою чергу допоможе диференціювати навчально-тренувальний процес.

З метою визначення основних груп спортсменів, що відрізняються типологічними особливостями фізичної підготовленості щодо модельних, нормовані величини досліджуваних показників були оброблені методом кластерного аналізу.

Отримані результати дослідження. У підсумку багатомірного аналізу для кожного досліджуваного періоду було виявлено три основні типологічні групи плавців:

- із відносно рівномірним розвитком показників фізичної підготовленості;
- зі зниженим рівнем відносної сили основних м’язових груп;
- із підвищеним рівнем відносної сили основних м’язових груп.

Назви типологічних груп умовні і відбивають найбільш істотні розходження, що мають місце між ними.

Так, спортсмени, що складають групу з відносно рівномірним розвитком показників фізичної підготовленості, у підготовчому і змагальному

періодах мають більш високі величини життєвої ємкості легень і швидкісної витривалості, що відповідають високому рівню розвитку.

Плавці зі зниженим рівнем відносної сили основних м'язових груп у підготовчому та змагальному періодах мають знижені показники життєвої ємкості легень і швидкісної витривалості (близькі до низького рівня). У перехідному періоді до цього переліку додаються ще і показники загальної, спеціальної та силової витривалості.

Підвищений рівень відносної сили основних м'язових груп у спортсменів третьої типологічної групи, із підвищеним рівнем відносної сили основних м'язових груп практично у всіх періодах річного циклу сполучається з невеликою масою тіла спортсменів (за даними ваго-ростового індексу), дещо зниженими показниками життєвої ємкості легень, але високими величинами загальної, спеціальної та силової витривалості.

Представництво спортсменів у типологічних групах змінюється у різні періоди річного циклу.

Крім того, дуже цікавими виявилися результати вивчення представництва плавців із різними типами фізичної підготовленості у групах із неоднаковою віково-кваліфікаційною динамікою спортивної майстерності,

Результати вказують, що велика частина спортсменів (62%), спортивні результати яких відповідають кваліфікаційним вимогам вікової групи або випереджають їх, є представниками першої або третьої типологічної групи, тобто характеризуються рівномірним розвитком показників фізичної підготовленості чи мають підвищений рівень відносної сили ведучих м'язових груп. Інша частина плавців (38%) виконує розрядні нормативи, маючи знижений рівень відносної сили. Однак, така картина характерна переважно для юних спортсменів. Ймовірно, що у юних плавців недолік силової підготовленості може компенсуватися добрим володінням технікою плавання, однак у юніорів можливості такої компенсації менші.

Що стосується спортсменів, чиї спортивні результати відстають від кваліфікаційних вимог вікової групи, то тут ситуація прямо протилежна: тільки 27% плавців мають I чи III тип фізичної підготовленості. У переважної більшості (70%) спортсменів фізична підготовленість характеризується зниженим рівнем розвитку силових можливостей: із них 10% — старші юнаки і 60% − юніори.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, узагальнення представленого фактичного матеріалу дозволяє прийти до висновку, що навчально-тренувальний процес плавців не завжди забезпечує необхідний рівень розвитку найважливіших показників фізичної підготовленості і, насамперед, силових можливостей спортсменів. Безумовно, слабка силова підготовка — одна з основних причин, що знижує якість підготовки спортивного резерву в плаванні. У зв'язку з цим резонно

припустити, що значне поліпшення спортивних результатів можливе лише за умови ліквідації існуючої прогалини в силовій підготовленості спортсменів, за допомогою спеціально організованого тренування на всіх етапах річного циклу і багаторічного спортивного вдосконалення.

Список використаних джерел:

1. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: ”Четыре четверти”, ”Экоперспектива”, 1998.– 352 с., ил.

2. Спортивное плавание / Под. ред. Булгаковой Н. Ж. – М.: ФОН, 1996. – 430с.

3. Плавание: Учебн. для вузов физ. культуры / Под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.– 495 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ВОСТОЧНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Владислав Хижняк, Евгений Алешин

Донецкий национальный университет экономики и торговли им. Михаила Туган-Барановского

Постановка проблемы. Вопросы психологии спортсмена восточных видов единоборств очень актуальны сегодня ввиду массового распространения ранее неизвестных в Украине направлений каратэ, ушу, джиу-джитсу и др. Если тренировочный процесс понимать не только как средство достижения спортивных результатов, но и как процесс формирования личности, в котором необходимо учитывать индивидуальные, социальные и национальные особенности. В связи с этим, важным моментом в формировании здорового во всех отношениях человека, занимающегося каратэ, на начальном этапе является полная согласованность и скоординированность действий самого спортсмена, тренера и его родителей. Именно для этого затрагиваются некоторые психологические моменты процесса обучения каратэ и др. видов единоборств [1, 2].

Полученные результаты исследования. С точки зрения психологии – спорт является одной из «зон риска», представляющих угрозу для полноценного интеллектуального и эмоционального развития личности т.к. погоня за результатом порой лишает спортсмена индивидуальности, подогревает в нем чувство превосходства над другими, что в конечном счете

может ограничить его личный рост и лишить смысла его занятия карате как в искусстве [3, 4]. Поэтому надо рассматривать занятия спортом не как самоцель, а как средство для всестороннего совершенствования, используя комплексный подход, нацеленный на всестороннее, гармоничное воспитание личности. Если у ученика на фоне тренировок появляется психологический дисбаланс (арессивность, повышенная тревожность, страх, и др. проявления) то возможно формирования невротического мировоззрения спортсмена (т.е. способ переживания внутреннего и внешнего мироустройства) в чем решающую роль играет в первую очередь тренер, родители, а порой и судьи в период соревнований, а также конкуренция внутри группы. Многие родители приводя ребенка в спортзал хотят, чтобы он был чемпионом, пытаясь реализовать собственные несбывшиеся мечты и надежды, сами решают с каким тренером будет заниматься ребенок, у них свое представление об уровне таланта – требуя от ребенка доказать, что он самый лучший. Постепенно спортсмен усваивает для себя главную задачу – понравиться родителям, доказать, что он не хуже, а лучше других и это становится смыслом его занятий. Опускается значение каратэ как инструмент формирования гармоничной личности, самореализации, самовыражения и утверждения в социальной среде. Завышенные требования мешают раскрепоститься и поэтапно постигать принципы, лежащие в основе единоборств судейских жестов, правильно реагируя на них, что поможет взаимодействовать с судьями и иногда даже воздействовать на их решения.

Есть еще один важный момент в воспитании спортсменов – это умение и желание трудиться, что является залогом успеха. Однако современная тенденция такова, что спортсмен, достигнувший успеха на определенном этапе тренировок, убеждается в собственной значимости и успокаивается. Особенно это касается так называемых «талантливых детей», которым все дается легко, которые не привыкли достигать результатов упорным трудом. Но конкуренция спорта Определенное воздействие на психологическое состояние спортсмена и на мотивацию в тренировках играют результаты его выступлений на соревнованиях.

Зачастую некоторые тренеры, пренебрегая системой и методиками, пытаются как можно быстрее получить результаты, предъявляя завышенные требования и выставляют на соревнования спортсмена, несоответствующего уровня мастерства и психологической подготовки, что также может привести к психологическому срыву и дисбалансу. Так же важную роль играет действия судей на площадке, отличающихся по опыту, квалификации, темпераменту. В связи с этим тренер должен обучать своих спортсменов правилам соревнований, пониманию такова,что нельзя успокаиваться и почивать на лаврах, надо с еще большим усердием тренироваться и побеждать. Но выявляется факт нежелания или неумения трудиться. В результате чего происходит психологический срыв, разочаровние в своем виде спорта, потеря уверенности и целый ряд др. негативных моментов.

Поэтому каждый тренер обязан научить спортсмена трудиться, преодолевать себя, извлечь из себя в самый трудный момент имеющийся у каждого человека потенциал физический и духовный. Следует добавить, что тренеры должны помнить, что самым эффективным средством в воспитании является их личный пример. Они должны хорошо знать свой вид, должны быть открыты, общительны и эмоционально устойчивы, способны управлять спортсменами и контролировать соревновательную ситуацию. Также должны быть развиты чувства реальности, практичности и уверенности в себе. Он должен быть склонен к новаторству и уметь принимать ответственные решения.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Существует множество психологических приемов, позволяющих спортсмену добиться полного самовыражения, реализация своего потенциала на тренировках и соревнованиях, требующих от тренеров знание педагогики и психологии. Восточные виды единоборств являются слиянием спорта и искусства, благодаря чему к ним привлечено внимание многих людей. Поэтому задача тренеров и родителей максимально и параллельно использовать свои рычаги воздействия. Именно совместная воспитательная и психологическая работа даёт положительный результат.

Список использованной литературы:

1. Воронин И.А. Психотехника восточных единоборств. Минск: «Харвест», 2005 г.
2. Каштанов Н.А. Восточные единоборства как средство формирования нравственно-волевых качеств у подростков. Чебоксары: «Калем», 2002 г.
3. Икеда Хошу. Сущность каратэ древности и наших дней. Токио: IMI, 1978 г.
4. Х. Нишияма, Р. Браун. Каратэ-до. Путь пустой руки. Токио: IMI, 1976 г.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ХОДАМ ФІГУР НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ ШАХАМ

Артем Хрипач

Національний Університет «Львівська політехніка»

Постановка проблеми. В процесі навчання шахам студентів-початківців у викладача-тренера завжди виникають питання: наскільки ефективно та як швидко проходить у початківців процес сприйняття, запам’ятовування та використання отриманої в процесі навчання інформації. Отже метою цієї роботи було визначення часу та алгоритму необхідного для

ефективного навчання ходам фігур на початковому етапі навчання шахам [1, 2].

Отримані результати дослідження. Для визначення поставленої мети був застосований метод педагогічного спостереження. Під час дослідження група студентів –початківців була розбита на три підгрупи: А, Б та С, кількістю по 10 чоловік в кожній. Для кожної підгрупи були визначенні засоби для досягнення поставленої мети. Для групи А - навчання та завдання для самовдосконалення, для групи Б – навчання та використання вправ в парах без завдань на самовдосконалення та для групи С – навчання, вправи в парах та завдання на самовдосконалення. В процесі експерименту з'ясувалось, що загальний час для ефективного сприйняття, запам'ятовування та використання отриманої інформації під час розв'язування практичних завдань у студентів-початківців при середньому вивчені правилам ходів 1-2 –х фігур за заняття становить 4 заняття для групи С, та 5-6 занять для груп А та Б. У всіх групах відмічалось швидке засвоєння ходів таких фігур, як Тура, Слон, Ферзь та через їх лінійність. Більше часу, яке необхідно було для засвоєння групами А та Б навчального матеріалу було пов'язано з тим, що ходи Пішака, Коня та Короля необхідно було повторювати по декілька разів через складність матеріалу,особливо при практичній перевірці викладачем - тренером використовування отриманої інформації [3].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

1. Для ефективного навчання студентів – початківців правилам ходів фігур в шахах необхідно застосовувати принцип від простого до складного і починати з ходів фігур в такій послідовності: Тура, Слон, Ферзь і тільки потім з Коня, Короля та Пішака.
2. Під час навчання ходам фігур для більш швидкого засвоєння інформації та ефективного використання її у практичній грі необхідно використовувати окрім навчання ще і вправи в парах під час практичних занять та завдання на самопідготовку з обов'язковою перевіркою викладачем-тренером ступені їх засвоєння.
3. Оптимальний час навчання правилам ходів шахових фігур студентів –початківців 5-6 занять за умови поєднання засобів навчання з вправами в парах та завдань для самовдосконалення.

Список використаних джерел:

1. ФШУ «Правила шахів» . – Київ, 2007. – с.120.
2. О. Поляк , Ю. Ніколаєвський «Вчіться грати в шахи». – Київ, 1973. – С.45-54.
3. Б. Фишер «Бобби Фишер учит играть в шахматы» . – Київ, 1991. – С.35-37.

ОЦІНКА РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗА ДАНИМИ ІНТЕРВАЛОКАРДІОГРАФІЇ

Олександр Щобак, Ілля Заячук

Ужгородський національний університет

Постановка проблеми. Регуляція отвору кровоносних судин у людини здійснюється нервовою системою і гуморальним шляхом завдяки дії хімічних речовин, що входять до складу крові [1, 4, 5].

Метою дослідження було з'ясування інформативних показників нейрогуморальної регуляції у тренованих осіб для оцінки тренованості.

Вивчення нейрогуморальної регуляції проводилося шляхом аналізу варіабельності серцевого ритму в положенні лежачи та при активній ортостатичній пробі. Визначалися статистичні та спектральні показники серцевого ритму. Обстежено 40 здорових студентів віком 18-23 роки. Досліджувані були розділені на дві групи: спортсмени і нетреновані.

Отримані результати дослідження. У положенні лежачи показники моди, що характеризують середній рівень функціонування синусного вузла, дещо більші у групі спортсменів, хоча достовірних відмінностей між групами не відмічено. Достовірні лише міжгрупові відмінності показників моди при проведенні ортостатичної проби. Амплітуда моди, яка відображає ефект впливу симпатичного відділу вегетативної нервової системи, достовірно нижча у спортсменів в положенні лежачи.

Показник Delta, що залежить від впливу блукаючого нерва на серцевий ритм, достовірно вищий у стані спокою у спортсменів.

Активність парасимпатичного відділу ВНС за показником pNN50%, достовірно вища у спортсменів як у стані спокою, так і при проведенні ортостатичної проби. Аналогічно вищі у тренованих показники середнього квадратичного відхилення між групами як в режимі спокою, так і після виконання проби.

Індекс напруження, що характеризує активність центрального контуру симпатичної регуляції, достовірно нижчий як у стані спокою, так і при проведенні ортостатичної проби у групі спотсменів.

У спортсменів більша варіабельність серцевого ритму. В обох групах рефлекторний симпато-парасимпатичний вплив переважає над гуморально-метаболічним. У тренованих людей регуляція гемодинаміки при ортостатичній пробі здійснюється при мінімальній участі центральних механізмів. У нетренованих при цьому значно зростає рівень централізації управління серцевим ритмом.У спортсменів парасимпатична складова спектра варіабельності займає більшу частину [2, 3].

У нетренованих у стані спокою спостерігається рівновага обох відділів автономної нервової системи. У спортсменів у стані спокою часто відмічається ваготонія.

При проведенні ортостатичної проби рівновага в обох групах зміщується в бік симпатичного відділу автономної нервової системи, причому зсув цієї рівноваги значно більший у нетренованих, ніж у спортсменів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Потужність енергетичного спектра нервово-гуморальної регуляції білше виражена у спортсменів і може бути маркером ступені тренованості.

2. У спортсменів у стані спокою переважає нервова регуляція серцевого ритму над гуморальною зі зміною балансу вегетативних механізмів у бік парасимпатичної нервової системи, у нетренованих – гуморальна регуляція з балансом вегетативних механізмів.

3. У організмі тренованих менший ступінь напруженості регуляторних механізмів як у стані спокою, так і проведенні ортостатичної проби.

4. При проведенні ортостатичної проби у спортсменів значно менше мобілізуються центральні механізми регуляції гемодинаміки і в меншій мірі пригнічується активність парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи.

Перспективи подальших розробок. Вивчити особливості інтервалокардіографії у спортсменів, що тренують швидкісні, силові якості та витривалість.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л., Михайлович С.О. Фізіологічні основи фізичної спорту. – Ужгород: УжНУ, 2004. – 144 с.

2. Баевский Р.М. Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. – М.: Медицина,1997. – 235 с.

3. Михайлов В.М. Вариабельность сердечного ритма. Опыт практического применения. – Иваново, 2000. – 200 с.

4. Платонов В.М.Энциклопедия олимпийского спорта. – К., 2002. – 496 с.

5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт,1991. – 224 с.

IX. Використання тренажерів, комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання та спортивного тренування

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ МЕТОДОВ СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА

Татьяна Захватова, Станислав Танянский, Антон Губарь,

Александра Баканова, Светлана Близнюк

Харьковский национальный университет радиоэлектроники,

Харьковский национальный аэрокосмический университет

им. Н.Е. Жуковского,

Харьковский национальный педагогический университет

им. Г.С. Сковороды

Постановка проблемы. Проблема повышения качества физического воспитания в условиях значительного ограничения материальных ресурсов ВУЗов может быть решена путем внедрения системы менеджмента качества (СМК), построенной на основе применения методов системного анализа.

Полученные результаты исследования. Для того чтобы управлять процессом решения проблемы, необходимо оперировать с моделью проблемосодержащей системы (ПС), моделью проблеморазрешающей системы (ПР) и моделью ситуации [1].Системный подход к исследованию сложного объекта позволяет выделить ряд классов факторов, взаимодействие которых образует проблемную ситуацию: факторы, силы, акторы, цели акторов, политики акторов, система ценностей. Модель анализа проблемы повышения качества физического воспитания в высшей школе представлена на рис.1.

Анализ и выбор желаемых целей, а также стратегий их достижения осуществляется в следующей последовательности: разрабатывается параметрическая модель ПС; оценивается возможное логическое будущее состояние ПС; оцениваются желаемые состояния ПС-системы и выбирается ПР, способная решить проблему для ПС; оцениваются возможные стратегии [1].

При декомпозиции проблемы и выработке стратегии использовался критерий целостности ПР- системы.

Разработанная параметрическая модель ПС представлена в виде множества сущностных свойств системы, квалиметрированных в определенных шкалах.

Для оценки логически возможных взаимных приоритетов разработанных стратегий была агрегирована структура иерархической модели, связывающая следующие компоненты (уровни) модели СМК (на основе принципов TQM) физического воспитания: фокус иерархии – «логическое будущее ПС-системы» качества; факторы силы; акторы ПС; цели акторов.

По методике [1] проведена экспертная оценка локальных приоритетов элементов каждого уровня по отношению к каждому элементу верхнего уровня. Были оценены глобальные приоритеты контрастных стратегий по совокупности критериев, характеризующих выходы (эффект) и ущерб (затраты, потери).

Рассмотрены сценарии улучшения материальной базы ВУЗа и увеличения зарплаты сотрудников (экономические факторы), повышения уровня образования в средней школе и здравоохранения в государстве (социальные факторы), изменение политики государства и законодательства, спортивные факторы.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Практическое применение результатов исследований в ХНУРЭ показывает высокую эффективность предложенного решения поставленной проблемы на основе принципов TQM [2].

Список использованных источников:

1. Руженцев И. В. и др. Особенности моделирования системы менеджмента качества в высшем учебном заведении. Сб. материалов II Международной конференции «Стратегия качества в промышленности и образовании», Днепропетровск-Варна, 2006. – С. 345-348.

2. Захватова Т.Е., Танянский С. Ф. Методика физического воспитания студентов дистанционной формы обучения // Образование и виртуальноость-2007. Сборник научных трудов, Ялта, 2006. – С. 282-287.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ РУХІВ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ МОЗКУ

Жанна Станішевська, Світлана Латенко

Національний технічний університет України (КПІ) ММІФ

***Ключові слова*:** фізична реабілітація, інформаційно-хвильова терапія, тренажери, інсульт мозку, ДЕНС- терапія.

Постановка проблеми. Гостре порушення мозкового кровообігу (ГПМК) є важливою медико-соціальною проблемою, та однією із основних причин смертності і інвалідизації населення планети. Існують різні методики відновлення рухів у хворих після інсульту, але ряд проблем залишається недостатньо вивченим. Серед завдань подальших наукових досліджень є пошук засобів, спрямованих на прискорення відновлення порушених функцій, збільшення функціональних резервів і профілактику ускладнень [2].

Задачі: визначити перспективи використання технічних засобів та методів пасивного відновлення рухливості суглобів після мозкового інсульту.

Мета роботи - обгрунтувати доцільність та ефективність використання методу пасивного відновлення рухливості суглобів в поєднанні і інформаційними технологіями (ІХТ та ДЕНС).

Отримані результати дослідження. Найбільш частими наслідками інсульту є рухові розлади у вигляді однобічного спастичного геміпарезу - майже у 88% хворих. Спастичне напруження м’язів після інсульту тримається протягом гострого та підгострого періодів захворювання і формує контрактури в суглобах, переборювання яких потребує додаткових методик [5].

Для цього застосовується метод пасивного і безперервного відновлення рухів (ПБВР) при порушеннях функціонування м’язів і зв’язок після інсульту. Автор ПБВР, канадський вчений Роберт Салтер, запропонував спеціальні пристрої, які попереджують формування внутрішньо-суглобових адгезій і малорухомості суглобів:

- ортопедичний пристрій для верхньої кінцівки призначений для відновлення рухів згинання та розгинання у суглобах, а також ротаційних рухів;

- ортопедичний пристрій для нижньої кінцівки (Рис.1,2) призначений для відновлення рухів у колінному та гомілково-ступеневому суглобах.



Рис.1

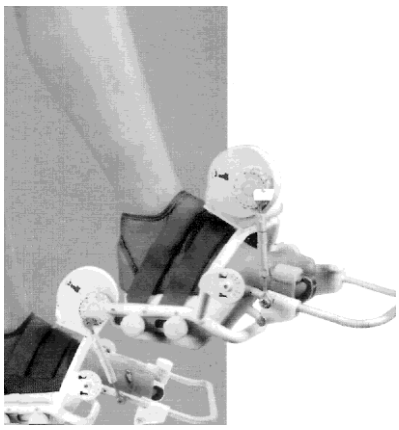


Рис.2

Всі пристрої – тренажери мають блок управління, який забезпечує програмування діапазону навантаження, швидкість рухів, кути рухливості у суглобах, і, що дуже важливо, ротаційні рухи. Досвід їх застосування в лікувальних закладах свідчить про їх високу ефективність.

Доцільно поєднувати ПБВР з сучасними інформаційними технологіями (ДЕНС та ІХТ**),** в основі яких лежить відновлення електромагнітного гомеостазу організму через зони інформаційно-хвильових взаємодій на поверхні тіла людини. Це нешкідливі, екологічно чисті технології взаємодії з організмом.

При використанні ІХТ на стаціонарному етапі реабілітації поліпшення стану хворого, починається з першого сеансу паралельно з поліпшенням показників церебральної гемодинаміки. Використовують зони ІХВ 1,26,49,53,51,40. Однак для ліквідації наслідків інсульту необхідне лікування не менш 4 місяців 2 рази в тиждень, починаючи з першого дня після виписки по 2-м схемам: *перша* - використовують зони ІХВ 51,53, 63, 59 протягом 8 днів щодня; *друга* - не менше 15 процедур через день, використовують зони ІХВ 51 і 63, при парезах верхніх кінцівок - зони ІХВ 26 (або 1), 29, а при парезах нижніх кінцівок – зони ІХВ 48, 68 (або 59) [3,4].

Лікувальний фактор в апаратах ДЭНАС - нейроподібні енергоінформаційні імпульси, які є фізіологічними подразниками для нервових закінчень на поверхні шкіри і не проникають через шкіру в глиб тіла.Технологічні особливості апаратів ДЭНАС і спеціально розроблена методика лікування дозволяють застосовувати апарат як в лікувальних закладах, так і у побуті [1].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Стійкі порушення функції опорно-рухового апарату після мозкового інсульту приводять до інвалідності хворих, тому потребують пошуку нових заходів і методів лікування цих наслідків.

1. Застосування пристроїв ПБВР попереджує формування внутрішньо-суглобових адгезій і малорухомості в суглобах після інсульту.
2. Поєднання методу ПБВР із сучасними інформаційними технологіями (ІХТ та ДЕНАС) прискорює відновлення рухової активності хворих після мозкового інсульту.

Список використаних джерел:

1. Динамическая электронейростимулирующая терапия/ материалы международного юбилейного симпозиума посв. 6-летию корпорации «ДЭНАС МС» под ред. Проф. Малахова - Екатеринбург, 2004-264 с.

2. Кадыков А. С. С соавт. Ранняя реабилитация больных с нарушением мозгового кровообращения. Журнал «Неврология» 1997 №1

3. Колбун Н.Д., Лиманский Ю.П. Атлас зон информационно-волновой терапии- К. Биополис, 2000-112 с

4. Колбун Н.Д., Бессонов А.Е., Волянюк Р.Е. "Информационно-волновая терапия"-К.: Укр. энцикл. 1993. с.304.

5. Лунев Д.К. К Клиника и патофизиология нарушения мышечного тонуса при мозговом инсульте./Неврология и психиатрия/,1996,№12,с 8-9.

РУХОВА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА

Жанна Станішевська, Світлана Латенко

Національний технічний університет України (КПІ) ММІФ

Ключові слова: кульшовий суглоб, комплексна реабілітація, лікувальна фізкультура, інформаційні технології, тренажери

Постановка проблеми. Найбільший дискомфорт для життєдіяльності людини створюють ушкодження нижніх кінцівок, зокрема, травми кульшового суглоба, який є головнім для опору і пересування людини у просторі. Консервативна терапія при цьому малоефективна, і поліпшення відбувається лише на початкових стадіях захворювання. Проблема реабілітації цих хворих має велике соціальне значення. Найбільш

ефективним і перспективним методом хірургічного лікування порушень кульшового суглоба є ендопротезування суглоба [1,2].

Аналіз останніх досліджень. Дегенеративно-дистрофічні захворювання кульшового суглоба зустрічаються у 37 % серед всіх ортопедичних ушкоджень [1,2]. Інвалідність за даних захворювань складає 64 %. В світі щорічно реєструється біля 2 млн. переломів стегенної кістки, серед яких 57 % складають переломи шийки стегна, які скорочують очікувану тривалість життя на 12 - 20 %, і лише 30 - 40 % пацієнтів відновлюють свій життєвий рівень[2]. Підготувати організм хворого до операції, попередити післяопераційні ускладнення, або сприяти їхньому зворотному розвитку, тобто підвищити ефективність відновних втручань стає можливим під час застосування засобів і методів фізичної реабілітації та сучасних інформаційних технологій [4].

Мета дослідження. Розробити комплексну методику рухової реабілітації хворих після ендопротезування кульшового суглобу з використанням сучасних інформаційних технологій та технічних засобів.

Отримані результати дослідження. В руховій реабілітації хворих виділяють шість рухових режимів: підготовчий, щадний, тонізуючий, ранній реабілітаційний, пізній реабілітаційний, адаптаційний.

Підготовчий режим відповідає передопераційному періоду, в ньому використовують методи фізичної реабілітації, які спрямовані на покращення трофіки тканин хворої кінцівки, декомпресію поперекового відділу хребта, на підвищення діастазу суглобових поверхонь, зменшення контрактур і розтягнення напружених м'язів суглоба. Для цього застосовують прилади для пасивного і безперервного відновлення рухів (ПБВР). М'язи, які мають знижений тонус, відновлюються за допомогою вправ із дозованим опором та навантаженням і тренажерами TERA LIYe. З метою декомпресії поперекового відділу хребта і збільшення діастазу між суглобовими поверхнями кульшового суглоба застосовується система TRA computer - для підводного витягнення та під час ходьби.

В післяопераційному періоді перші 3-5 днів ефективно поєднувати ЛФК з сучасними інформаційними технологіями (ДЕНС та ІХТ), в основі яких лежить відновлення електромагнітного гомеостазу організму через зони інформаційно-хвильових взаємодій на поверхні тіла людини, які дозволяють зменшити післяопераційний набряк, біль, покращити кровообіг, скоротити час формування післяопераційного рубця [3].

В тонізуючому режимі для запобігання післяопераційним ускладненням вправи для кульшового суглобу в положенні лежачи виконують в полегшених умовах. У положенні стоячи вправи виконують з опором на здорову кінцівку та виключають вправи на приведення стегна, враховуючи імовірність вивиху голівки ендопротезу[4].

В ранньому відновлювальному режимі використовують вправи для м’язів спини, сідниць, плечового пояса, та застосовують ІХТ та ДЕНС-терапію [3]. Для профілактики рубцевих контрактур ефективні пасивні вправи з максимально можливою амплітудою. Із активних, використовують вправи на розтягнення м’язів, постізометричну релаксацію та ПБВР. При цьому вправи на приведення стегна виключають.

В пізньому відновлювальному режимі використовують вправи для суглобів нижніх кінцівок з подоланням їх ваги у вихідному положенні лежачи і стоячи, вправи на координацію та рівновагу, діафрагмальне дихання, вправи в активному та пасивному розтягнення м’язів, а також в короткочасному статичному напруженні, вправи для поперекового відділу хребта у вихідному положенні стоячи; ходьба із дозованим осьовим навантаженням на оперовану кінцівку[1].

Адаптаційний режим використовують вправи на розслаблення м’язів тулуба, кінцівок, вправи в активному та пасивному розтягнені м’язів, схильних до формування контрактур; вправи на укріплення м’язів кінцівок і тулуба; навчання щадній і звичайній ходьбі [4].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку: головним у відновленні функції кульшового суглоба після операції є застосування методів фізичної реабілітації, сучасних інформаційних технологій ІХТ, ДЕНС- терапії та спеціальних тренажерів, які значно прискорюють відновлення суглоба. На етапі амбулаторного періоду реабілітації головною метою є зміцнення м’язів, навчання правильним рухам в суглобі, поліпшення ходьби. Апробація даної методики в умовах стаціонару клінічної лікарні № 3 м. Києва дозволяє пропонувати її для рухової реабілітації хворих після ендопротезування кульшового суглоба.

Список використаних джерел:

1. Рибачук О.І., Кукуруза Л.П. Тотальне ендопротезування кульшового суглоба при його дисплазії. «Вісник ортопедії, травматологія та протезування».1999, № 1, С. 29-32.

2. Левенец В.Н. Ендопротезування кульшових суглобів. «Вісник ортопедії, травматології та протезування» 1999, №1, с.38-39.

3. Колбун Н.Д., Бессонов А.Е., Волянюк Р.Е. "Информационно-волновая терапия"-К.: Укр. энцикл. 1993. с.304.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Тетяна Коваль, Діана Корж

Донецький національний університет економіки та торгівлі

імені М.Туган-Барановського

Постановка проблеми. Сучасний розвиток техніки зумовлює появу все більшої кількості видів спортивних тренажерів, які забезпечують широкий спектр занять аеробікою і спортом, що підкреслює актуальність обраної теми. Застосування тренажерів на заняттях оздоровчої аеробіки та спортивного тренування слід розглядати, як компонент, що виконує функцію фізичної активності. Заняття на тренажерах виходять з урахування особливостей студентів (стать, фізичний розвиток і підготовленість) та пропонованих завдань. Навантаження повинні бути спрощеними і гранично елементарними (регулярність занять та системне чергування навантажень і відпочинку), ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Багато видів спортивних тренажерів передбачають спеціальні програми, або інтерактивну взаємодію, існують різні класифікації тренажерів: за призначенням (для фізичної, технічної, тактичної підготовки, відновлення працездатності, контролю і т.д.); за структурою (механічні, електричні, зі зворотним зв'язком, з терміновою інформацією і т.д.); за принципом дій (світло звукотехнічні, електромеханічні, цифрові моделюючи, кібернетичні і т.д.); за формою навчання (індивідуального, групового і поточного використання); за логікою роботи (лінійною програмою, альтернативним вибором рухової дії, вільним конструюванням програми відповіді і т.п.) [1, 2, 4].

Отримані результати дослідження. Програми, розроблені спортивними фахівцями, пропонують вже готовий формат тренування, розрахований на будь-який рівень підготовленості і будь-яку мету. Отже метою даної роботи є одержання знань про застосування тренажерів на заняттях оздоровчої аеробіки у процесі фізичного виховання та спортивного тренування. Використовуючи різноманітні програми занять на тренажерах, під час оздоровчої аеробіки та спортивного тренування, можна одержати максимум користі за мінімум часу. Головне - вибрати таку програму заняття за допомогою тренажерів, яка б максимально відповідала поставленим цілям. При цьому програма повинна бути побудована з урахуванням фізичної підготовки таким чином, щоб практично виключити ризик одержання травм. Виконувати вправи потрібно легко і без різких рухів.

Варто відзначити, що завдання всіх видів тренажерів зводиться, в кінцевому рахунку, до одного - всі вони повинні створити максимально повну імітацію навантажень, що виникають у людини при заняттях спортом.

Таким чином, заняття на тренажерах - це можливість підтримувати спортивну форму і зміцнювати своє здоров'я в будь-який зручний час доби і незалежно від погодних умов [3].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Займаючись на тренажерах, кожен повинен стати себе в якийсь мірі і «тренером, і лікарем, і реабілітологом, і психологом». Викладач або тренер повинен керуватися принципом індивідуалізації, всебічно і постійно. Тренажери нові і цікаві, вони істотно інтелектуалізують процес вдосконалення, створюють позитивний психологічний настрій, покращують емоційний стан, що оптимізує роботу принципів активності і свідомості, підвищуючи цільність занять.

Список використаних джерел:

1. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 254 с.

2. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 90 с.

3. Лєйкін М.Г.[та ін.] До проблеми тренажерного забезпечення студентського спорту, збірник статей другої електронної наученої конференції. - Харків, 2006.

4. Шукшунов В.Е. [и др.]. Тренажерные системы - М.: Машиностроение, 2001. - 256 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИХ АНАЛИЗАТОРОВ ПУЛЬСА С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Евгений Михалюк, Игорь Ткалич
Запорожский государственный медицинский университет

Постановка проблемы. В планировании и проведении тренировочного занятия следует руководствоваться принципом единства образования и воспитания. Форма тренировочных занятий создает хорошие предпосылки для планомерной реализации основных педагогических задач в связи со спортивной деятельностью.

Общая структура тренировочных занятий базируется на определенных физиологических, психологических и педагогических принципах. Длительность занятия определяется оптимальной действенностью тренировочных факторов, включает в себя подготовительную, основную и

заключительные части и зависит от специфики вида спорта и индивидуальных особенностей занимающихся.

Кроме этого, при развитии, например, скоростных качеств, продолжительность пауз следует планировать таким образом, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а физико-химические сдвиги в организме уже в значительной мере нейтрализованы. Если паузы будут короче, в организме спортсмена произойдет относительно быстрое накопление продуктов распада, что приведет к снижению работоспособности в очередных упражнениях. Дальнейшее продолжение работы в этих условиях будет в большей мере повышать анаэробную (гликолитическую) производительность, чем совершенствовать скоростные возможности [1].

Полученные результаты исследования. Нами, для изучения правильности распределения физической нагрузки и эффективного применения тренировочных режимов для совершенствования определенных физических качеств, проводятся врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за занимающимися физической культурой и спортом.

В настоящее время в большинстве видов спорта тренеры планируют объемы и интенсивность тренировочных нагрузок по частоте пульса, которая изменяется под воздействием физической или эмоциональной нагрузки. Оценка приспособляемости организма спортсмена к различным нагрузкам по реакции пульса на отдельные упражнения и длительности его восстановления дает возможность врачу и тренеру совершенствовать тренировочный процесс, исключать или ограничивать упражнения, к которым спортсмен недостаточно адаптирован, находить оптимальные интервалы отдыха, осуществлять правильное чередование упражнений и различных средств тренировки.

Необходимость непрерывного измерения ЧСС в тренировочном занятии не вызывает сомнения, поскольку характер регулирования физиологических функций во время мышечной работы и в ранний восстановительный период неодинаков. При исследовании пульса даже сразу после работы изучается только последствие нагрузки - восстановительные процессы; сама же приспособляемость организма к нагрузкам может быть определена только при исследовании непосредственно во время мышечной работы.

Избежать этого, в последние годы, стало возможным благодаря высокоточным электронным мониторам сердечного ритма системы "Polar", позволяющим исключить человеческий фактор, когда измерение пульса осуществляется пальпаторным методом. Появляется возможность получить точные данные пульса, не прерывая тренировочное занятие, и таким образом не нарушая запланированный его естественный ход.

Нами, при проведении ВПН у тхеквондистов высокого класса, благодаря регистрации пульса монитором "Polar" [2], были обнаружены отдельные занятия, в которых отсутствовали подготовительная и заключительная части, что может приводить к травмам, повреждениям. Кроме того, отсутствие в

заключительной части занятия постепенного снижения интенсивности физической нагрузки, упражнений, направленных на расслабление мышц, может приводить к гипертоническим состояниям, а в дальнейшем и к гипертонической болезни. С помощью монитора "Polar" появилась возможность определения правильности в распределении нагрузок и интервалов отдыха между упражнениями и сериями упражнений. Кроме того, были обнаружены отдельные фрагменты занятия с низким тренирующим эффектом. Так, повышение ЧСС в основной части занятия на пике скоростной нагрузки до 120 уд/мин, когда целью занятия служило развитие и совершенствование скоростных качеств, не способствовало запланированному повышению функциональных возможностей организма спортсмена и требовало специальной коррекции. Поскольку тренировочный процесс спортсменов высокого класса не мыслим без нагрузок на пороге индивидуальной толерантности, поэтому важными являются тренировки в определенной зоне интенсивности, что обеспечивается применением телеметрического анализатора ЧСС.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

Таким образом, применение монитора "Polar" при проведении ВПН позволяет непрерывно фиксировать величины пульса, вносить коррективы в текущее и перспективное планирование тренировочных нагрузок. Творческий контакт врача, тренера и спортсмена в процессе ВПН позволяет решать ряд важных вопросов, направленные на повышение эффективности не только одного тренировочного занятия, но и всего учебно-тренировочного процесса с целью его дальнейшего совершенствования.

Перспективы дальнейших исследований сводятся к применению комплексных исследований, включающих и другие инструментальные методы в процессе ВПН за тренировочным процессом спортсменов высокого класса.

Список использованной литературы:

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев. Олимпийская литература. -1997. -584 с.
2. Патент на корисну модель №45850 Спосіб проведення лікарсько-педагогічних спостережень за тренувальним процесом фізкультурників і спортсменів /Є.Л.Михалюк, І.В.Ткаліч //МІЖ (2009) A61B5/00 u 2009 06719. 25.11.2009. Бюл.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ, КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тетяна Павлун, Володимир Любимов, Ігор Зайцев

Академія митної служби України

Постановка проблеми. Наразі використання тренажерів та комп'ютерних технологій тісно ввійшло в учбовий процес вищих навчальних закладів. Технічні засоби не тільки використовуються в навчанні та тренуваннях, але і в фізичному вихованні курсантів. Тренажери – це засоби, що допомагають моделювати різноманітні умови майбутньої діяльності нинішніх курсантів. Технічне обладнання в спорті – це засоби, системи та комплекси, що застосовують для тренувань різних органів та систем організму і навчання та вдосконалення рухових навиків, а також для отримання інформації в процесі учбово-тренувальних занять з метою підвищення їх ефективності [3, 4].

Отримані результати дослідження. Технічні особливості тренажерів залежать від конструктивних рішень, що визначаються необхідністю переважного розвитку того чи іншого (інших) рухових якостей. Наприклад, таке технічне обладнання, як «бігова доріжка», вело- гребні та інші подібні тренажери дозволяють направлено розвивати загальну, швидкісну та силову витривалість. Різні конструкції тягових устроїв, еспандерів, ролерів сприяють розвитку динамічної сили і гнучкості. Заняття на міні батуті вдосконалюють спритність і координацію рухів. Різними за напрямками впливу на організм тренажери можуть бути об'єднані в одному універсальному пристрої. Наприклад, за допомогою гімнастичного комплексу «Здоров,я» можна розвивати практично всі рухові якості.

Сьогодні тренажери знайшли широке використання в практиці професійної освіти різних фахових спеціальностей. Існують різні класифікації різних тренажерів:

+ за призначенням (для фізичної, технічної, тактичної підготовки

+ за структурою (механічні, електричні, зі зворотнім зв'язком…);

+ за принципом дії (світло звукотехнічні, цифрові, кібернетичні…);

+ за формою навчання (індивідуальні, групові…) та інші.

Тренажери ефективно використовуються з оздоровчою метою, забезпечують ряд переваг порівняно з традиційними засобами. Окрім цього вони дозволяють строго дозувати навантаження, витримувати направленість тренування певної групи м,язів, а також активно використовуватися в період відновлювального лікування в лікувальній практиці [1, 2].

Для сучасних занять фізичного виховання використовуються тренажери, що дозволяють отримувати кількісну і якісну оцінку виконання вправ. Особливо це важливо для використання в різних видах спорту. Навчання техніці спортивних вправ часто виконується в самих загальних рисах, без певної системи і своєчасної інформації про їх результати, оскільки сам процес навчання не є достатньо керованим. В умовах роботи на тренажерах різко активується процес самоконтролю, тобто свідомої оцінки проміжного та кінцевого результату власної діяльності з наступним її регулюванням для досягнення найбільшого ефекту.

Використання тренажерів зі зворотнім зв'язком дозволяє спортсмену отримати інформацію про якість виконаних вправ. Якщо вони виконані погано, то можна дізнатися свої помилки. В залежності від швидкості отримання цієї інформації тренажери зі зворотним зв'язком поділяються на тренажери без термінової інформації та тренажери з терміновою інформацією про якісні та кількісні характеристики вправ. Прикладом найпростішого тренажера зі зворотним зв'язком і терміновою інформацією може бети дзеркало на заняттях з гімнастики, важкій атлетиці тощо. А до другого прикладу – можна віднести відеомагнітофон, за допомогою якого спортсмен може подивитися на себе збоку вже після виконання вправ [2, 5, 6].

Наразі все більшу популярність набуває такий різновид процесу управління фізичним вихованням як використання комп'ютерних технологій (КТ). Однак, зрозуміло, КТ не можуть самі керувати складними процесами навчання. КТ – лише засіб і посередник між викладачем і курсантом, а управління фізичним вихованням відбувається лише в межах моделі, вибраної викладачем на етапах становлення учбового курсу і проведення занять.

Необхідність в КТ виникає у тому випадку, коли використовувані методи, способи, прийоми не забезпечують поставленої мети у фізичному вихованні за мінімально можливий час. Можливість вживання КТ з,являється у тому випадку, коли виконувані курсантом завдання фізичного виховання можуть бути достатньою мірою формалізовані і адекватно відтворені за допомогою технічних засобів за умови виконання вимог за якістю результату, що досягається. Доцільність комп'ютерізації визначається мірою досягнення педагогічної, методичної та психологічної ефективності в порівнянні з традиційними формами фізичного виховання. Принципова відмінність КТ, як засобу управління фізичним вихованням, полягає в тому, що необхідна безумовна і достатньо активна керованість суб,єкта. В процесі фізичного виховання управління за допомого КТ включає два взаємопов'язані процеси: організацію діяльності курсанта і контроль за цією діяльністю. Так, наприклад, комп'ютерні програма тренувального процесу з легкої атлетики передбачає систему виміру швидкості ритмічних

характеристик бігового кроку, систему виміру на контрольних відрізках бігових дистанцій, тензометрична система оцінки опорних реакцій тощо.

Висновки та перспективи подальших розробок: необхідне розширення і застосування новітніх розробок методики фізичного виховання та максимальне залучення до занять КТ за напрямками та видами спорту.

Підсумовуючи вище подане, можна констатувати, що в сучасних умовах у розпорядженні викладача фізичного виховання знаходиться великий вибір як традиційних засобів, та методик роботи з курсантами так і передові технічні засоби, вибір яких визначається метою що поставлена викладачем.

Список використаної літератури:

1.Агашин М.Ф. Біохімічні тренажери – універсальні технічні засоби для оздоровлення, тренування та реабілітації. М.:1998

2. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажёров.-Л.:Изд. ГДЩТФК им.П.Ф.Лесгафта, 1987.

3.Красовский А.А. В сб. Тренажёры и комп'ютеризация профессиональной подготовки . Пушкин, 2003.

4. Фураев А.Ню К вопросу о комп'ютеризации анализа выполнения спортивных упражнений// Теория и практика физ.культ.. 2006,№3/4.

5.Юшкевич Т.П. и др. Тренажёры в спорте.-М.: Физкультура и спорт, 1989.

6. Мурза В.П., Фізична реабілітація, Навч. Посібник.-К.: ОЛАН, 2004-559 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ДОПОМІЖНОГО ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАРЮ У НАВЧАННІ ТА ТРЕНУВАННІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Тетяна Шкадар

Львівський Національний Університет ім. І.Франка

Постановка проблеми. Сучасний баскетбол вимагає від спортсменів високої фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Тренери і наукові працівники вишукують нові шляхи і можливості технічного удосконалення юних спортсменів із різних видів спорту, у тому числі і у баскетболі (Ю.Д. Желєзняк, 1988; В.Е. Хапко, 1992 та ін.). Баскетболіст завжди повинен шукати шляхи подальшого покращення техніки, так як рівень її оволодіння визначається майстерністю окремого гравця і команди загалом [2, 4, 6].

З ростом спортивної майстерності постійно збільшується кількість вивчаючих прийомів та засобів їх вдосконалення, які сприяють розкриттю індивідуальних особливостей спортсмена і найкращому виконанню його функцій в команді, підвищується якість виконання прийомів, ефективність та стійкість їх до перешкоджаючих факторів [1-3].

Питання про використання різних тренувальних засобів в процесі технічної підготовки юних баскетболістів є ключовим у цій проблемі, оскільки за рахунок них складається фундамент ефективності ігрової діяльності юних спортсменів (А.Г.Фурманов, 1984).

Аналіз доступної нам науково–методичної літератури показує, що використання традиційних засобів технічної підготовки юних баскетболістів не може повністю забезпечити потрібного рівня технічної підготовленості.

Мета роботи полягає у розробці методики комплексного застосування тренажерних пристроїв для оптимізації технічної підготовленості юних баскетболістів 16–17 років.

Завдання: визначити ефективність використання тренажерних пристроїв з метою удосконалення показників фізичної і технічної підготовленості юних баскетболістів 16–17 років.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково–методичної літератури, аналіз документальних матеріалів провідних тренерів і спортсменів, опитування, педагогічне спостереження.

Отримані результати дослідження. Для більш тривалого вивчення і узагальнення практичного досвіду, щодо питання застосування тренажерних пристроїв і допоміжного обладнання в процесі технічної підготовки юних баскетболістів, нами були проведенні бесіди з тренерами і гравцями, а також анкетування. Бесіди проводились з тренерами ДЮСШ, викладачами ЗОШ. У процесі бесід обговорювалися питання, пов’язанні із застосування технічних засобів, тренажерних пристроїв і додаткового обладнання при вдосконалювання техніки гри в баскетбол.

На думку викладачів ЗОШ, удосконалювання техніки гри в баскетбол, шляхом застосування тренажерних пристроїв, є одним із актуальних питань в підготовці юних спортсменів. При співбесіді всі тренери ДЮСШ відзначили, що використання технічних засобів і тренажерів в навчально-тренувальному процесі, сприяє збільшенню щільності заняття, вдосконалень рухових функцій юних спортсменів, а також технічних прийомів.

У результаті опрацювання анкет виявилось, що всі опитуванні викладачі і тренери (100%) до необхідності застосування тренажерних пристроїв і додаткового обладнання в процесі навчання та в тренуванні юних баскетболістів, віднеслись позитивно.

Аналіз анкет дозволяє стверджувати, що 49% опитуваних не володіють спеціальною літературою і методичними рекомендаціями щодо використання тренажерних пристроїв у навчанні та підготовці юних баскетболістів. Разом з тим 51% опитуваних спеціалістів застосовують тренажерні пристрої в навчально-тренувальному процесі. У відповіді на запитання, на якому етапі технічної підготовки юних баскетболістів доцільно застосовувати тренажерні пристрої, думка викладачів і тренерів розподілилась таким чином: 16,7% віддають перевагу застосування тренажерних пристроїв на етапі початкового навчання, 28,8% - при вдосконалюванні спортсменів І юнацького розряду, 21,3% - при вдосконаленні спортсменів ІІІ розряду і 33,2% - в роботі з І розрядом.

Більшість тренерів – викладачів під час опитування висловлювались про необхідність застосування тренажерних пристроїв у підготовчій частині – до 15 хв. (24,4%), в основній частині – до 30 хв. (48,8%) і в заключній частині – до 10 хв. (23,3%). Загалом аналіз анкет дозволив визначитися в тому, коли і скільки часу необхідно відвести для роботи з тренажерами в навчально–тренувальному процесі.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Проаналізувавши думку вчителів ЗОШ та тренерів ДЮСШ, можна зробити такі висновки: технічне обладнання та спеціальні тренажери дозволяють цікаво і щільно проводити навчально–тренувальні заняття. Використання специфічних тренажерних пристроїв дозволяє ефективніше сприяти розвитку фізичних якостей і вольових умінь, а також формуванню спеціальних навичок, удосконаленню технічного мислення. Таким чином, на думку фахівців з баскетболу удосконалення технічної підготовки юних спортсменів шляхом застосування нетрадиційних засобів тренування займає і повинно займати важливе місце в навчально–тренувальному процесі.

Список використаних джерел:

1.Абалаков В.М. Новая аппаратура для изучения спортивной техники. М.: Физкультура и спорт, 1960. – 40 с.

2.Алабин В.Г., Тренажеры – настоящие и будущие// Легкая атлетика, 1974.-№7.-с.22-23.

3.Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетики. -М.: Физкультура и спорт, 1982.-232 с.

4.Брештейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицини, 1966.-349 с.

5. Артюх В.М. Баскетбол. Львів: 1996, - 140с.

X. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я студентів

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК СПОСІБ ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНУТОЇ ОСОБИСТОСТІ

Віталій Бугуйчук, Юлія Макєшина

Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. У процесі трансформації соціально-економічних основ розвитку українського суспільства на початку XXI століття однією з основних тенденцій, що супроводжує процес еволюції людини, стала її гуманізація. У цьому зв'язку останнім часом різко посилився інтерес до проблем освіти. Це пояснюється тим, що Україна має намір війти в освітній та науковий простір Європи. А таке входження неможливо без модернізації національної системи вищої освіти.

За умов зменшення аудиторного навантаження ефективність засвоєння знань студентами стає неприпустимо низькою. У зв'язку з цим, організація навчального процесу з навчальних дисциплін здійснюється відповідно до програм курсів та положень Болонської декларації за модульним принципом і рейтинговою оцінкою знань та умінь студентів, що дозволяє підвищити якість навчання, а головне формувати її на основі гуманістичну свідомість, поведінку і спосіб життя молоді.

В якості об'єкта гуманізації нашою науковою групою обрана найбільш близька нам сфера діяльності – фізичне виховання і спорт, що орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні, духовно-моральні цінності. Головне, що ми намагаємося зробити – обґрунтувати ідею позитивного впливу фізичної культури і спорту на формування гуманістичного світогляду особистості. Ще раз виділити культурні цінності феноменів життя людини, які нами розглядаються, визнати місце фізичної культури і спорту як спосіб життя дітей та молоді і актуалізувати завдання виховної роботи у сфері фізичної культури і спорту [1,2,3].

Отримані результати дослідження. Нами отримані результати понад 60 напрямків теми, що розроблювалась, котрі дають не тільки критичний аналіз сформованих філософських ідей, гуманізму спорту і різноманітних його течій, але: виявляють причини їх виникнення, загальні тенденції розвитку. Вже сьогодні, ми можемо назвати деякі факти, які перешкоджають гуманізації суспільства і негативно впливають на модернізації національної системи вищої освіти (табл.1).

Таблиця 1

Назвіть фактори, які, на Ваш погляд, перешкоджають встановленню гуманістичних відносин у сучасному суспільстві і негативно впливають на модернізацію національної освіти ?

№		I курс		II курс		III курс		IV курс		V курс		Всього	
		кіл	%	кіл	%	кіл	%	кіл	%	кіл	%	кіл	%
1.	Загальне зниження рівня моралі у суспільстві.	100	32,6	85	28	152	51,6	143	50	196	70	675	45,8
2.	Збільшення кількості фільмі та телепередач, основною темою яких насилля, агресія і жорстокість.	120	38,4	76	25	108	36,6	95	33,3	98	35	497	33,7
3.	Зниження рівня матеріального забезпечення населення.	94	30	61	20	69	23,3	57	20	173	61,7	454	30,7
4.	Природня схильність особистості до насилля.	62	19,8	31	10	49	16,6	43	15	75	26,7	260	17,6
5.	Життєві проблеми.	116	37,3	-	-	113	38,3	119	41,6	99	35,5	447	30,3
6.	Традиції виховання батьківській родині.	151	48,5	-	-	54	18,3	52	18,3	42	15	299	20,2

Крім того, фізкультура і спорт розглядаються в єдності і взаємозв'язку теорії і конкретних, практичних форм функціонування всередині самого соціального інституту фізичної культури і спорту.

В той же час, принципово новий підхід до дослідження полягає: по-перше, у вивченні даного соціального явища як системи ідей, із яких воно черпає своє кредо, ідеологію, визначає цілі, формує своє бачення майбутнього; по-друге, у виділенні специфічного функціонування змісту спорту, вимоги гуманізації фізичного виховання; по-третє,, розгляд соціального явища як альтернативної соціально-політичної субкультури, ефективність якої визначається наявністю суспільних ініціатив з реалізації державної політики в галузі спорту [1].

Характерним є усвідомлення вченими, спеціалістами і практиками двох важливих фактів, що стосуються досліджуваної нами проблеми.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

По-перше, на основі проведених теоретичних досліджень, узагальнення практичного досвіду все більше і глибше усвідомлюється той факт, що в цій діяльності закладені величезні можливості для формування гуманістичної орієнтації світогляду у суб'єктів фізичного виховання.

По-друге, численні, соціологічні і педагогічні (у тому числі проведені і нашою дослідною групою у 1990-1995 рр., 1996-2000 рр, 2001-2005 рр.) показують, що для значної (іноді навіть більшої) частини населення характерне пасивне ставлення до занять фізичної культурою і спортом, що

величезний гуманістичний потенціал цих занять використовується недостатньо повно і ефективно, а іноді вони призводять і до дуже негативних наслідків, сприяють розвитку небажаних якостей особистості.

Тому наша дослідна група хоче зосередити свою увагу на пошуку таких форм і методів організації фізкультурно-спортивної діяльності, на основі яких можна істотно підвищити привабливість занять фізичною культурою і спортом. І друге, не менш важливе завдання – це розробка шляхів підвищення соціального ефекту занять фізкультурою і спортом, максимально повне використання величезного гуманістичного, культурного потенціалу фізкультурно-спортивної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бугуйчук В.В. Физическая культура, спорт, мировоззрение. — Днепропетровск,1997;
2. Кряж В.И., Кряж З.С. Гуманизация физического воспитания. — Минск, 2001.
3. Присяжнюк С.Л., Краснов В.П., Третьяков М.О. Фізичне виховання: навч. пос. / С.Лприсяжнюк, В.П.Краснов, М.О.Третьяков [та ін.]. — К: Центр учбової літератури, 2007. — 192 с.

ВИКОРИСТАННЯ ДОПІНГУ В СУЧАСНИХ СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Іван Гайдук, Олег Кравченко, Валерій Хаджинов, Наталія Чекмарьова

Національна Металургійна Академія України

Постановка проблеми. Політичне, економічне, соціальне значення спортивних перемог в сучасному світі постійно зростає; вони сприяють як уславленню переможців і призерів змагань, так і підвищенню престижу країн, що представляються спортсменами-тріумфаторами. Однак постійне зростання спортивних рекордів створює досить гостре суперництво на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та інших престижних турнірах, і, тому для підготовки спортсменів застосовуються граничні тренувальні та змагальні навантаження.

Наведені вище фактори спонукають спортсменів і фахівців, що працюють у спорті вищих досягнень і сумісних з ним сферах, займатися не тільки удосконаленням системи відбору і підготовки спортивних талантів, техніки і тактики видів спорту, покращенням матеріальної бази та вирішенням організаційних питань, але й шукати всілякі способи перемоги спортсмена на спортивній арені за будь яку ціну.

Одним з таких шляхів є широке застосування в спорті різних фармакологічних засобів, що застосовуються в надмірних дозах, неприродними методами, що йдуть у супереч з інтересами здоров’я

спортсменів, принципами спортивної етики. Ці речовини і методи класифікуються як допінг, і їх застосування заборонено спорті [5,6,8].

Офіційний список заборонених речовин і методів, затверджений МОК, тривожить своїми розмірами і постійно розширюється. Практично відсутньою є грань між забороненими і дозволеними препаратами, що застосовуються в спортивній практиці.

На сьогоднішній день за класифікацією WADA (Всесвітньої антидопінгової агенції) заборонені речовини поділяються на наступні п'ять класів: 1) стимулятори; 2) наркотики; 3) анаболічні агенти; 4) диуретики; 5) пептидні гормони, їх аналоги та похідні [7,9].

Однак не дивлячись на активну боротьбу яку веде МОК та НОКи різних країн з використанням допінгу, проблема використання заборонених речовин і процедур в спорті не вирішена і набуває все більшої гостроти.

Завдання дослідження – проаналізувати стан справ з використанням допінгу та допінг контролем у сучасних силових видах спорту.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі були застосовані наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування та опитування спортсменів і тренерів.

Отримані результати дослідження. За даними різних фахівців, на сьогоднішній день, під комплексне поняття "силові види спорту" підпадає від трьох до п'яти видів спорту, а саме важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, армспорт, бодібілдинг [1,2,3,4].

Кожен з цих видів спорту відзначається специфікою змагальної діяльності, але їх поєднує характер тренувальної роботи, що має силову спрямованість з використанням як традиційних (штанга, гантелі, гирі, гума тощо), так і нетрадиційних (тренажери й пристрої зі змінним навантаженням) навантажень, розподіл спортсменів на вагові категорії. Участь у всіх зазначених видах спорту можуть брати участь як чоловіки так і жінки [4].

Аналізуючи спортивні періодичні видання та Інтернет-джерела за останні десять років, ми прийшли до висновку, що найбільш гучні міжнародні допінгові скандали були пов'язані з наступними видами спорту: легка атлетика, силові види спорту, плавання.

Більш диференційовано розглянувши силові види спорту, у ракурсі застосування допінгу, спираючись на ті ж періодичні видання та Інтернет-джерела, ми отримали наступні дані: найбільш розповсюдженим вживання допінгу є у паерліфтингу, бодібілдингу та армспорті.

Отримані дані й зумовили структуру і зміст нашого дослідження. Було розроблено спеціальну 2-х ступеневу анкету, в кожному ступеню по 7 запитань, заповнити яку було запропоновано 8 спортсменам (рівнем не нижче Майстра спорту України) та двом тренерам, у кожному з силових видів спорту відповідно. Отже загалом у анкетуванні прийняло участь 40 спортсменів та 10 тренерів. Анкетування проводилося анонімно.

Аналіз результатів анкетування дозволив отримати наступні дані: для виконання нормативу Майстра спорту України з 40 спортсменів

застосовували речовини які підпадають під перелік заборонених 10 спортсменів – з них 4 спеціалізуються на пауерліфтингу, 2 у важкій атлетиці, 1 у армспорті та 3 у бодібілдингу. На запитання, чи можливе виконання нормативу Майстра спорту України міжнародного класу у силових видах спорту без застосування допінгових засобів, відповідь "ні" дали всі 50 респондентів.

Аналізуючи застування допінгу у силових видах спорту за п’ятьма класами, ми отримали наступні дані: найбільш розповсюдженим у важкій атлетиці, пауерліфтингу є вживання допінгу 3 і 4 класу, у армспорті 1 і 3 класу, у бодібілдингу – всі 5 класів, у гирьовому спорті - 1 класу.

Другий ступінь анкети передбачав групу питань, які б дозволяли проаналізувати причини, які спонукають більшість спортсменів до застосування допінгу у своїй тренувальній та змагальній діяльності.

Більшість спортсменів і тренерів (35 спортсменів і 6 тренерів) відповіли, що основною причиною використання допінгу на ранніх стадіях зростання спортивної майстерності є відсутність суворого допінг контролю на змаганнях всеукраїнського масштабу. Інші респонденти (5 спортсменів і 4 тренери), пов'язують використання допінгу на ранніх стадіях з необізнаністю, в тому, які ж саме речовини є забороненими.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Слід зазначити, що масштаби застосування допінгу в сучасних силових видах спорту дуже важко. Зумовлено це тим, що тривалий час тестування на використання допінгу проводилося лише під час відповідальних змагань міжнародного масштабу, але добре відомо, що більшість найбільш розповсюджених препаратів застосовується в умовах тренувального процесу. Безпосередньо перед змаганнями спортсмени переривають прийом препаратів і використовують засоби, що дозволяють приховати використання допінгових речовин.

Спираючись на результати дослідження можливо також зробити висновок – боротьба з допінгом повинна вестися не лише на рівні спорту вищих досягнень, але й на більш ранніх етапах.

Список використаних джерел:

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 7с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – 15с.
3. Методичні вказівки до вивчення дисципліни "Фізичне виховання" з силових видів спорту / Гайдук І.В. та ін.. – Дніпропетровськ: РВВ НМетАУ, 2008. 4с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999. – 3с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997.- 584с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004.- 721с.
7. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. - К.: Олимпийская литература, 2003.- 14с.
8. Платонов В.Н. Допинг и борьба с ним в современном спорте: вигляд на проблему // Спортивная медицина. – 2003. - №1. – С.41-68.
9. Ледашин Д., Харитонова А., Хрущев В. Медаль с эфедрином // Совершенно секретно. – 2003. - №10. – С. 30-31.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОСНОВ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Тамара Горшанкова, Александр Медяник

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Постановка проблемы. В живом организме, как в любой энергетической системе, происходит постоянный обмен энергиями: одна энергия входит, другая – выделяется. Пища – это вводимая энергия, а жизненные проявления (теплота, дыхание, движение, выделения, мысль и т.д.) – это энергия выводимая. Чтобы человек был здоровым, между вводимой и выводимой энергиями должен существовать баланс, в противном случае неусвоенные продукты обмена веществ будут отравлять организм, зашлаковывать его и в конечном счёте являться причиной болезни [1, 2].

Полученные результаты исследования. Чтобы быть здоровым, нужно придерживаться определённых принципов:

1. Употреблять пищу с высоким содержанием биоэнергии.
2. Соблюдать естественные физиологические циклы организма при приёме пищи (т.е. знать, когда есть, а когда это делать не следует).
3. Знать свойства всех компонентов пищи человека (т.е. знать, что полезно, а что вредно).
4. Уметь правильно сочетать пищевые продукты.
5. Заботиться, чтобы питание формировало здоровые клетки мозга, желез внутренней секреции, нервов, то есть органов, от которых зависят жизненные процессы и гармоничное развитие личности.

Фрукты и овощи – самая ценная пища для человека. Эта пища обладает целительными свойствами: её соки быстро усваиваются кровью, а клетчатка служит прекрасным очистителем. Если вы хотите жить в полную силу, быть здоровыми, находиться в наилучшей форме, выглядеть молодыми, вы должны есть как можно больше «живых» продуктов (до 70%).

Ненатуральную (варёную) пищу необходимо сочетать с сырыми овощами и зеленью петрушки, укропа, кинзы, сельдерея и т.д. При этом сырых продуктов должно быть в 3 раза больше, чем варёных.

Овощи нормализуют водно-солевой обмен, улучшают пищеварение, прекрасно сочетаются с творогом, яйцами, рыбой, мясом, орехами, зерновыми, некоторыми фруктами и ягодами. Особую ценность представляют овощные соки. Питательные вещества, содержащиеся в соках, усваиваются уже через 10-15 минут после приёма. Пить их нужно ежедневно, но не более 300 грамм, причём лучше перед едой, с интервалом 2-3 часа.

Фрукты надо есть до еды на пустой желудок; если вы будете есть после еды, вся пища начнёт бродить и перевариваться в кислоту.

Непременным правилом здорового образа жизни является следующее: утром до полудня не ешьте ничего. Если по каким-то причинам вы этого делать не можете, ешьте свежие фрукты или пейте фруктовые соки. Можно пить хорошего качества воду или чай (настой) из листьев малины, чёрной смородины, плодов шиповника.

Употребление утром исключительно фруктов тесно связано с естественными физиологическими циклами нашего организма: от полудня до 8 часов вечера – приём (еда и переваривание); с 8 вечера до 4 часов утра – ассимиляция (усвоение и использование); с 4 часов утра до 12 часов дня – удаление отходов (самоочищение от ненужных остатков пищи) [2].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Чтобы обеспечить себя здоровьем, полноценным питанием и не набирать лишнего веса, надо считаться с физиологическими циклами нашего организма. Особенно важно соблюдение этих правил для молодого растущего организма. Те, кто соблюдает принципы полноценного питания, ощущают радость жизни, избыток энергии, необыкновенную лёгкость и большую работоспособность.

Список использованной литературы:

1. Гогулан М.Ф. Попрощайтесь с болезнями. 5-е издание. – Мн.: Книжный Дом, 1999. – 303 с.
2. Гусар И.Ю. Кацудзо Ниши. Уникальная система омоложения и восстановления здоровья. – Аст, 2006. – 160 с.

КРАТКИЙ АНАЛИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ТЕМПЕРАМЕНТА У СТУДЕНТОК ДНУ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ, СПОРТСМЕНОК И ГРУППЫ ОФП

Лариса Индиченко, Евгения Коваленко

Днепропетровский национальный университет им. О.Гончара

Постановка проблемы. Актуальность данных наблюдений и исследований базируются на том, что формирование темперамента происходит с одной стороны под влиянием биологических качеств человека, а с другой стороны – в результате влияния тех условий, в которых реализуется его деятельность. Темперамент определяет способ расходования энергетических возможностей человека [1, 2].

Особый интерес представляет анализ формально-динамических особенностей поведения в жизнедеятельности студенческой молодежи.

К настоящему времени не существует единого мнения о природе темперамента. Однако, исходя из представлений школы Тепкова-Небылицына [3] можно предположить, что в составе неспецифической системы мозга могут быть выделены две основные модулирующие системы (активность и эмоциональность).

Цель роботы заключается в исследовании структуры темперамента у студенток ДНУ.

Задачи роботы состоят в том, чтобы сравнить динамику составляющих темперамента у представителях разных специальностей, а также проанализировать взаимосвязи у занимающихся физическими упражнениями два раза в неделю по расписанию учебных занятий (ОФП) и спортсменок-розрядниц, тренирующихся по 6-8 часов в неделю.

В исследовании приняли участия студентки группы ОФП факультета прикладной математики (37 человек), факультета психологии (36 человек), факультета экономики (34 человека), а также студентки систематически занимающееся в секциях по бадминтону, художественной гимнастике, дансу и черлиденгу (21 человек).

Методы исследования: 1.Закрытый вариант анкетирования для определения структуры темперамента по В. М. Русалову. 2. Математическая обработка полученного материала.

Полученные результаты исследования. Полученные данные сгруппированы по размерным шкалам аналитических характеристик, отражающих структуру темперамента и сведены в таблицу 1.

Нужно отметить, что, оценивая индивидуальные и групповые различия соотносительно с будущей профессией мы ориентировались на показатели активности (А), которые положительно связаны с темпераментом (Т) и подвижностью (П). С другой стороны изучалась эмоциональность, темп

реакций и такие их составляющие как реактивная тревожность (Тр), личностная тревожность (Тл), нейротизм (Н).

Важным дополнением является экстраверсия, определяющая направленность на коммуникативное общение с внешним миром в сочетании с ригидностью, отражающею способность или неспособность корректировать программу деятельности в соответствие с требованием ситуации, т.е. быстро переключатся с одной когнитивной операции на другую.

Таблица 1

Сравнительные характеристики составляющих темперамента у студенток различных специализаций по группам обучения

Шкалы	Курсы	ФПМ		Психологоия		Экономика	
Актив-ность (А; Т; П)	Резу-льтат	Вы-сокий	Низ-кий	Вы-сокий	Низ-кий	Вы-сокий	Низ-кий
	2 курс	72,2%	27,8%	42,9%	57,1%	52,4%	47,1%
	3 курс	41,2%	58,8%	46,2%	53,8%	27,8%	72,2%
Эмоцио-наль-ность, темп реакции (Тр; Тл; Н)	Резу-льтат	Вы-сокий	Низ-кий	Вы-сокий	Низ-кий	Вы-сокий	Низ-кий
	2 курс	77,8%	22,2%	66,7%	33,3%	70,6%	29,4%
	3 курс	82,3%	17,7%	53,8%	46,2%	72,2%	27,8%
Ригид-ность	Резу-льтат	Вы-сокий	Низ-кий	Вы-сокий	Низ-кий	Вы-сокий	Низ-кий
	2 курс	55,6%	44,4%	57,1%	42,9%	70,6%	29,4
	3 курс	64,7%	35,3%	69,3%	30,7%	72,2%	27,8%
Экстра-версия (Э)	Резу-льтат	Вы-сокий	Низ-кий	Вы-сокий	Низ-кий	Вы-сокий	Низ-кий
	2 курс	72,2 %	27,28%	57,1%	42,9%	64,7%	35,3%
	3 курс	70,6%	29,4%	64,3%	30,7%	72,2%	27,8%

Таблица 2

Профили психологических качеств в баллах у группы ОФП и студентах занимающихся различнымми видами спорта по 6-8 часов в неделю

Изучение группы	Показатели активности			Показатели эмоциональности		
	А	Т	П	Тр	Тл	Н
Общей физической подготовки (ОФП)	90	80	80	96	40	15
Тренирующиеся студентки	60	55	55	32	60	30

Анализ материалов активностей и ее составляющих показывает, что самый высокий показатель у студенток ФПМ второго курса по сравнению с другими факультетами ($P<0,01$; $P<0,05$). На третьем курсе происходит достоверное ее снижение на ФПМ и у экономистов. Интересно отметить постоянство данного показателя на среднем уровне у психологов.

Однако у всех специальностей на третьем курсе происходит оптимизация процессов торможения **(Т)**, подвижности нервных процессов **(П)** на фоне достаточно большой активности у студенток ФПМ и психологов, что не наблюдается у экономистов (27,8%), а это достоверно ниже данных ФПМ (41,2%) и психологов (46,2%).

Показатели эмоциональности самые низкие у ФПМ и экономистов, особенно они увеличиваются у психологов на третьем курсе (46,2%), что взаимосвязано с данными экстраверсии. Высокие результаты ригидности на втором курсе у ФПМ и психологов достоверно ниже ($P<0,01$) данных экономистов.

Из материалов таблицы 2 видно, что показатели активности достоверно ($P<0,05$) выше у группы ОФП, а эмоциональность у тренирующихся студенток по 6-8 часов в неделю. На фоне средних величин активности амплитуда для быстро саморегуляции предпочтительнее у тренирующихся студенток. Показано, что у группы ОФП данные **А** положительно коррелируют с **Т** – (0,52) и **П** – (0,56), а также отрицательно с **Тр** – (-0,68) и **Н** – (-0,61). Наряду с этим у студенток-спортсменок показатель **А** также положительно коррелируют с **Т** – (0,68) и **П** – (0,54) и обнаруживает отрицательную корреляцию с более широким набором переменных эмоциональности.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Полученные результаты позволяют сделать следующее выводы:

Системообразующими психологическими качествами у студенток различных специальностей являются показатели активности и эмоциональности, которые видоизменяются на разных факультетах.

С одной стороны, определенный уровень саморегуляции достигается за счет сильных процессов возбуждения и торможения (высокие значения **А; Т; П**) и защищенности от стрессовых ситуаций за счет низкой индивидуальной тревожности, которая часто является причиной снижения эффективности деятельности (группа ОФП).

С другой стороны, оптимизация саморегуляции (тренирующаяся группа студенток) происходит за счет высокой тревожности **(Тл; Тр)** и нейротизма (импульсивности) – **(Н)**.

Наши исследования подтверждают данные ученных (4), которые утверждали, что функциональное состояние является результатом баланса активности двух систем активации неэмоцианальности и эмоциональности.

(АІ и АП). В тех случаях, когда преобладает активность системы **АІ**, самое высокое эмоциональное напряжение, которое сможет продемонстрировать человек, не будет переходить в стресс, дезорганизующий ету деятельность.

Изменение баланса в сторону преобладания активности **АП** означает нарушения деятельности и ухудшение её результатов.

Список использованной литературы:

1. Стреляу Я.Н. Роль темперамента в психическом развитии. М., 1982, 33с.
2. Русалов В.М. Теоретические проблемы построения специальной теории индивидуальности человека. Вопросы психологии, №4, 1986, 49с.
3. Небылицин В. Д. Основные свойства нервной системы человека. М., 1985, 29с.
4. Данилова Н. Н. Функциональное состояние: механизмы и диагностика. М., 1985, 1985, 29с.

ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА ПІДТРИМКА САМООСВІТИ ВЧИТЕЛІВ З ПИТАНЬ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Людмила Кириленко, Олена Лупало

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка,
ВДНЗУ «УМСА» м. Полтава

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес підвищення професійного рівня повинен бути індивідуальним для педагога, організованим на основі сполучення навчання із самонавчанням, з

використанням власного досвіду, максимально мотивованим і відзначатися значною самостійністю [1].

Самоосвіта буде ефективною, наголошує П. Матвієнко [2], якщо буде побудована на таких принципах: самостійність і добровільність; практична спрямованість; системність; актуальність результатів самоосвіти для практичної повсякденної роботи педагогів.

Оскільки існуюча система самоосвіти вчителів спрямована, перш за все, на предметно-методичне удосконалення, то виникає протиріччя між нею і потребами вчителів [6].

Потреби та інтереси вчителів з питань зміцнення здоров'я не досліджувалися. Разом з тим, встановлено, що здоров'ю педагогічних працівників не приділяється належної уваги [4, 7].

Враховуючи вище зазначене, дослідження інтересів вчителів у самоосвіті з питань зміцнення здоров'я засобами фізичної культури є актуальним і соціально важливим. **Мета дослідження:** виявити інтереси вчителів у поглибленні знань з питань зміцнення здоров'я засобами фізичної культури та впровадити організаційні заходи з інформаційно-методичної підтримки відповідної самоосвіти.

Організація дослідження. Дослідження проводилося шляхом опитування вчителів м. Полтава. Всього було опитано 100 чол. [5].

Отримані результати дослідження. Встановлено, що переважна більшість педагогічних працівників оцінюють власний рівень знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичною культурою як нижче середнього та середній.

Дослідження інтересів вчителів у самоосвіті з питань організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять дозволило встановити наступне. Педагогічні працівники хотіли б отримати додаткові знання переважно з таких питань як: раціональна організація рухової активності, раціональне харчування, регулювання фізичного навантаження у самостійних заняттях фізичними вправами, самоконтроль, сучасні методики оздоровлення засобами фізичної культури.

Разом з тим, найважливішим для залучення вчителів до занять фізичною культурою, на їхню думку, є посилення пропаганди здорового способу життя серед вчителів (36,2%) та наявність методичних рекомендацій для вчителів з питань раціональної організації рухової активності (22,0%).

На підставі аналізу досвіду організації самоосвіти вчителів як складової методичної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах України розроблено "Положення про шкільний інформаційно-методичний центр "Фізична культура і здоровий спосіб життя вчителя" та організовано інформаційно-методичні центри у базових експериментальних школах м. Полтава.

Центри засновано з метою впровадження дієвої фізкультурної просвіти і самоосвіти вчителів, спрямованої на самоорганізацію здорового способу життя засобами фізичної культури і спорту.

У своїй діяльності Центр враховує інтереси, запити педагогів, які були виявлені у ході соціологічного дослідження, проведеного за програмою "Фізична культура і здоров'я вчителя". Центр співпрацює із методичними об'єднаннями (кафедрами) вчителів фізичної культури, валеології та медичною і психологічною службами школи.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Встановлено, що переважна більшість жінок-педагогічних працівників оцінюють власний рівень знань, вмінь і навичок з питань самостійних занять фізичною культурою як нижче середнього (48,7%) та середній (30,6%). Можуть скласти програму самостійних занять оздоровчої спрямованості лише 11,2% педагогів.

Виявлено, що жінки-вчителі хотіли б отримати додаткові знання з таких питань як: раціональна організація рухової активності (48,4%), раціональне харчування (42,7%), регулювання фізичного навантаження у самостійних заняттях фізичними вправами, самоконтроль (26,1%).

Список використаних джерел:

1. Марек Антони Якубовски. Математическое моделирование профессиональной деятельности учителя. Монография / Под ред. И.М. Козловской. – Л.: Евросвит, 2003. – 428 с.
2. Матвієнко П. Позитивна "Я-концепція" вчителя // Завуч. – 2003. – №10. – С. 6-8.
3. Методична служба: Проблеми. Прогнози. Пропозиції. – Л.: ЛНМІО, 1993. – 40 с.
4. Петрушкин В. Здоровье учителя // Дайджест педагогічних ідей та технологій "Школа – ПАРК". – 2003. - №2. – С. 102-106.
5. Ріпак М. Рухова активність і рівень здоров'я жінок-вчителів 36-55 років // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8.– Л., 2004. – Т.3. – С. 307-310.
6. Симонова Т.М. Вопросы взаимосвязи профессиональной и общей культуры в самообразовании учителей // Развитие социально-профессиональной активности учителей на разных этапах деятельности. Сб. науч. трудов. – Москва: АПН СССР, 1990. – 86 с.
7. Солдатова Т. Учитель, исцелись сам // Народное образование. – 1996. - №3. – С. 84-86.

МУЗИЧНО-РИТМІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олена Котова
Луганського національного університету імені Т.Г.Шевченка

Постановка проблеми. Проблема підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у вищих навчальних закладах завжди була і залишається актуальною.

Останнім часом значна увага приділяється питанням, стосовно проблем професійної підготовки саме вчителів з фізичного виховання для загальноосвітньої школи. Ця проблема загострюється у зв'язку з тими змінами, які проходять на сучасному етапі реформування системи освіти і виховання у загальноосвітній школі [2].

На сьогодні широкими кроками йде зацікавленість молоді до занять різними видами музично-ритмічної діяльності: фітнес, аеробіка, степ-аеробіка, ритмічна гімнастика, слайд–аеробіка, памп-аеробіка, танцювальні вправи й таке інше.

Окрім того, в шкільних програмах з фізичної культури з 1 по 11 класу мають місце такі засоби, як художня, ритмічна гімнастика, танцювальні вправи за допомогою яких вчитель може вирішувати розвивальні та оздоровчі цілі. У програмі має місце інтегрований курс для учнів 1-4 класів з ритміки та хореографії.

Всі ці напрямки фізичного виховання школярів потребують підготовки вчителя до такої організації музично-ритмічної діяльності з учнями різних вікових груп.

Отримані результати дослідження. У процесі фахової підготовки майбутнього вчителя фізичного виховання викладається ряд спортивно-педагогічних дисциплін: спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, музично-ритмічне виховання, які спрямовані на формування професійних умінь і навичок щодо проведення уроків фізичної культури з учнями. Але, нажаль, при викладанні цих дисциплін недостатньо приділяється уваги формуванню саме навичок музично-ритмічної діяльності.

Актуальність цього питання підвищується у зв'язку зі стримким розвитком фітнес – індустрії, яка пропонує молоді багато різних світових технологій, видів, напрямків. Цей матеріал необхідно адаптувати до умов професійної підготовки вчителя на підставі різних технологій музично-ритмічної діяльності зі школярами [3].

У зв’язку з цим виникають протиріччя, які потребують свого вирішення. А саме протиріччя між нагальною потребою оволодіння фаховими знаннями, уміннями та навичками музично-ритмічної діяльності при підготовці майбутніх вчителів та недостатньою накопиченністю технологій щодо впровадження їх у навчальний процес.

Питання формування особистості вчителя розглядалися ще 50-70 х роках у роботах А.Макаренко (1985), Н.Крупської (1958), Ф.Ганаболіна (1965), Н.Александрова (1971), В.Сластьоніна (1976). В галузі професійної підготовки вчителів фізичного виховання особливий вклад було внесено роботами О.Петуніна (1980), А.Чорноштана (2002), Ротерс (2000).

Разом з тим практичний досвід вказує на те, що ряд напрямків, необхідних для удосконалення системи підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання, ще не достатньо розвинуті. В тому числі – підготовка до музично-ритмічної діяльності.

У програмах по фізичній культурі у школі, починаючи з 1927 року, завжди мали місце танцювальні вправи та елементи танцю. З 1975 року впроваджена художня гімнастика для дівчат. У програмі 1983 р. своє місце мають елементи сучасного танцю під музичний супровід. У програмі для загальноосвітніх навчальних закладів 2002 року поширюється роль елементів ритмічної та художньої гімнастики, танцювальних кроків та вправ. Всі ці вправи є важливими навчальними, виховними та естетичними засобами фізичного виховання школярів, на що вказують ряд авторів (В.Шацька, 1971; В.Боброва, 1978; Т.Завадич, 1995; Т.Ротерс, 1966 та інші).

Застосування танцювальних вправ, комплексів та окремих елементів ритмічної гімнастики, загально розвиваючих вправ під музичний супровід на уроках з фізичної культури та позакласних фізкультурних заходах в сучасній школі потребує високопрофесійну, всебічну підготовку майбутнього вчителя до роботи зі школярами [1].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Необхідні знання, вміння та навички для використання новітніх фізичних технологій (фітнесу, степ-аеробіки, аеробіки, ритмічної гімнастики) вчитель фізичного виховання повинен одержати під час навчання на факультеті фізичного виховання вищого навчального закладу на заняттях з курсу музичної ритміки. При ознайомленні з цим курсом основна увага приділяється музично-ритмічній та технічній підготовці студентів, але не зовсім повно обґрунтовані шляхи методичної підготовки.

Необхідно визначити, що зв’язок музично-ритмічного виховання у вищому закладі з педагогічною практикою у загальноосвітній школі ще досить слабкий, що є суттєвим недоліком. У літературі питання професійної

підготовки студентів до музично-ритмічної діяльності ще не досить висвітлені, що значно погіршує рівень професійної підготовки майбутніх фахівців. В зв'язку з цим, проблема удосконалення професійної підготовки з музично-ритмічної діяльності майбутніх вчителів фізичного виховання постає як дуже своєчасна та актуальна.

Список використаних джерел:

1. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гімнастика, М.: Просвящение, 1989 – с.175.
2. Семиченко В.Н. Пріоритети професійної підготовки: діяльнісний чи особистий підхід//Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи. – К.: ВІПОЛ. 2000 – с.176-203.
3. Просвірніна С.А. «Теорія і практика викладача танцювальної аеробіки в закладах вищої освіти» Київ. 2002 – с.137.

СОЦІАЛЬНЕ ЗАМОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Наталя Крайня

Горлівський державний педагогічний інститут іноземних мов

Постановка проблеми. Одним із реальних механізмів виконання соціальних завдань є вища освіта – найважливіший засіб передавання культурних цінностей, ідеалів, духовності, моральних норм молоді і збагачення її національно – культурного досвіду. Однак, як стверджують фахівці, духовно – моральний потенціал освіти не тільки не використовується повною мірою, але й не осмислюється відповідно до завдань, що стоять перед сучасним суспільством.

Сьогодні гостро відчувається потреба в якісній освіті, ознакою якої є здатність особистості орієнтуватись і гідно, професійно грамотно діяти в сучасному соціокультурному середовищі. Докорінні зміни, зумовлені розвитком науки, технології й організацій виробництва в різних секторах економіки, потребують використання техніки більш високого енергетичного й інтелектуального рівня. Поряд із комунікативними ціннісно-орієнтаційними та пізнавальними видами діяльності все більшої значущості набуває спортивна діяльність, за допомогою якої особистість прагне реалізувати себе, розкрити потенційні фізичні, психічні та духовні сили і можливості. Саме тому в Державній національній програмі „Освіта" (Україна XXI століття) питанням фізичного виховання і спорту надається важливе значення, підкреслюється необхідність педагогічного забезпечення процесу залучення дітей та юнацтва до найважливіших видів и напрямів спортивної діяльності [1, 2].

Отримані результати дослідження. Питання фізичного виховання молоді привертають увагу широкої громадськості вчених, діячів культури, працівників освіти. Практичне вирішення цих питань пов'язане з реалізацією комплексної програми соціально – економічного розвитку суспільства, залученням дітей та молоді до активних форм і способів фізичного загартування, досягнення спортивних результатів тощо. Соціально-культурний аспект проблеми полягає в тому, що фізичне виховання молоді є необхідною умовою подальшого розвитку культури суспільства й окремої людини, розкриття культурних цінностей до потреб особистості у сфері фізичного розвитку.

У науковій літературі окремі аспекти цієї проблеми знайшли певне висвітлення. В роботах Ю.К. Бабанського, В.І. Бондаря, С.У. Гончаренка, О.Я. Савченка, М.Д. Ярмаченка аналізуються концептуальні, змістові та процесуальні аспекти підвищення якості й ефективності навчально-виховного процесу в сучасних умовах [2].

Кожен член суспільства повинен бути індивідуально пристосованим до професійної діяльності за рахунок максимального використання в нього людського капіталу. У сучасних умовах всебічний і гармонійний розвиток молодої людини є не тільки бажаним, а й життєво необхідним. Україні потрібні фізично міцні, впевнені в собі люди, які не бояться труднощів.

Протягом останнього десятиріччя в країні склалась тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість дошкільників, учнівської і студентської молоді. Це обумовлено багатьма причинами, в тому числі і кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам.

Виходячи з сучасних вимог щодо якості підготовки фахівців з фізичного виховання, слід відзначити, що рівень готовності вчителів фізичної культури в повній мірі не забезпечує вирішення завдань збереження і зміцнення здоров'я дітей, молоді. Значним внеском, спрямованим на успішне розв'язання цих завдань, розробка такої моделі діяльності викладача з фізичного виховання, яка найбільш повно розкривала зміст та специфіку даної сфери діяльності.

Головним напрямком перебудови педагогічної освіти є перехід від масово – репродуктивної до індивідуально – творчого підходу, який передбачає створення умов для виявлення і формування творчої індивідуальності вчителя. Практичне здійснення індивідуального підходу в умовах навчання на факультетах фізичного виховання повинно враховувати не тільки психологічні особливості, конституцію тіла, фізичний розвиток студента, але й наявні професійно – педагогічні вміння.

Враховуючи реальний рівень професійної підготовленості майбутніх фахівців, у навчальному процесі пропонують завдання різної складності в

індивідуальних програмах, організації та контролі самостійної роботи. Система фізичної освіти повинна приділяти більш уваги зміцненню здоров'я і профілактиці різних захворювань, підвищення продуктивності праці і організації повноцінного відпочинку, продовження життя і творчої активності людей, формуванню нового мислення і зацікавленого відношення до процесу професійної підготовки студентів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Вища освіта мусить формувати висококультурних, соціально – активних громадян суспільства, які вмітимуть організувати і проводити науково – дослідну роботу, вирішуючи важливі прикладні завдання в галузі фізичної культури.
2. Рівень здоров'я має велике значення для студентів вищих навчальних заходів. Формування культури здоров'я в процесі підготовки спеціалістів з фізичного виховання сприяє гармонійній взаємодії духовного і фізичного.
3. На сучасному етапі розвитку вищої освіти головним стає індивідуально – творчий підхід у процесі підготовки фахівців з фізичного виховання.

Перспективи. Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем професійно – прикладної фізичної підготовки студентів.

Список використаних джерел:

1. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
2. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – Шкільний світ.: – Липень, 2004. – с.2-4.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВАЖЛИВИЙ НАПРЯМ ГУМАНІТАРНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Олексій Кузьменко

Запорізька державна інженерна академія

Постановка проблеми. Фізична культура – це вид культури, який представляє собою специфічний процес і результат діяльності людини, засіб і спосіб фізичного вдосконалення людей для виконання ними своїх соціальних обов'язків.

Отримані результати дослідження. Мета: обгрунтувати сутність і значення фізичної культури як напрямок гуманітарного розвитку людини.

Відповідно до статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – це «складова частина загальної культури суспільства, що

спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості». Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Сама мета гармонійного (всебічного) розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувати ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності. По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи в даному випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо). Нарешті, третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо [1].

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник і один з її основних компонентів - фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація. В більш особистому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині. З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її

головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.). З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо. Таким чином, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини. Термін «фізична культура» використовується і в інших, вужчих значеннях. Як, наприклад, кажуть про «фізичну культуру особистості», розуміючи під цим втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури в широкому розумінні цього поняття. У змісті фізичної культури і пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити дві основні частини (сторони):

- функціонально-забезпечуючу, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей;

- результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов.

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи [2, 3].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Перспективи подальших розробок:

- аналіз фізичної культури як складової культури сувспільства;

- дослідження аспектів всебічного розвитку людини засобами фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Українське суспільство 1992-2008: соціологічний моніторинг. – К.,2008. – 85 с

2. Фуллан М. Сили змін: Вимірювання глибинних освітніх реформ / Пер. з англ. Г. Шиян, Р. Шиян. — Львів: Літопис, 2000. — 269 с.

3. Основные понятия (категории) теории физической культуры и спорта / Сост. В. Н. Платонов. — К., 1989. — 24 с.

ЗНАЧЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

Валентина Марчик, Вадим Андріанов, Тарас Андріанов

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Завдання реалізації принципів Болонського процесу полягає насамперед у підвищенні якості вищої освіти. Фізичне виховання також є сьогодні предметом обговорення з метою визначення його місця при входженні України в освітній і науковий простір Європи. Аналіз вітчизняного досвіду й досвіду коледжів та університетів Західної Європи та США свідчать, що головною проблемою в організації фізичного виховання є проблема недостатнього фінансування для впровадження обов'язкових занять з фізичного виховання, що і є причиною використання факультативних форм занять [3]. Досвід європейських країн показує, що фізичне виховання не входить до навчальних планів університетів, а є самостійної роботою студентів. Студенти самі дбають про свій фізичний розвиток, власне здоров'я і належний рівень працездатності. Кредитно-модульної системи оцінювання з фізичного виховання у не фізкультурних вузах в європейському та світовому освітньому просторі сьогодні не існує [2].

Найбільш вірогідно, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна поступово буде замінюватися на самостійні заняття фізичними вправами або заняття під керівництвом фахівця. Тому наявність навички до самостійних занять фізичними вправами у студентів в світлі тенденцій, що розвиваються, є актуальною. Самостійні заняття фізичними вправами в вищому навчальному закладі спрямовані на створювання власного образу здорової людини, розширення знань в сфері фізичної культури, розвиток фізичних якостей та збагачення бази рухових дій [1].

Отримані результати дослідження. Метою дослідження стало встановлення ролі і значення навички до самостійних занять фізичними вправами в сучасних умовах навчання. В дослідженні, що відбулось в лютому 2010 року, були задіяні студентки I курсу Криворізького державного педагогічного університету (всього 80 осіб). Метод дослідження – анкетування. В анкету були включені наступні твердження: я маю навичку займатися фізичними вправами самостійно; протягом навчання в школі я займалася в спортивних секціях; я відвідую заняття з фізичного виховання

(тренування) із-за заліку; я почуваю себе здоровою людиною. За аналізом отриманих даних зроблено наступні висновки.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Виявлено, що на формування навички до самостійних занять фізичними вправами впливає активне відвідування спортивних секцій протягом навчання в школі.
2. Студенти, які мають навичку до самостійних занять відвідують заняття фізичного виховання в університеті в більшості не із-за заліку, а за іншими мотивами.
3. Знайдено, що студенти, які володіють навичками до занять фізичними вправами в більшості відчувають себе здоровими людьми, ніж студенти, які не мають навички до занять.

Список використаних джерел:

1. Андріанов Т.В. Здоровий спосіб життя людини як соціально-педагогічна проблема //Людина, мова, культура, пізнання: Щокварт. науков. журнал: [ред. колегія: В.Є. Андріанов, В.І Марчик; гол. ред. О.М. Холод]. – 2009. – Том 23 (4). – С. 20-23.
2. Грибан Г.П. Проблеми фізичного виховання в умовах євро інтеграції //Буковинський науковий спортивний вісник. - Чернівці: ЧНУ, 2007. – Вип. 3. – С. 6-10.
3. Мудрик І.В. Ставлення до фізичного виховання у вітчизняних та деяких зарубіжних університетах //Здоров’я і освіта: проблеми та перспективи: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції за ред. Рибковського А.Г. – Донецьк: ДонНУ, 2006. - С. 24-25.

ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСІВ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВНЗ

Андрій Матусевич, Павло Кандипа, Сергій Лавренюк,

Сергій Коваленко, Віктор Щериця

Черкаський державний технологічний університет

Постановка проблеми. Фізичне виховання – це вид виховання, специфічним змістом якого являються навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями та формування потреби у фізкультурних заняттях [2, 4].

Отримані результати дослідження. З метою вивчення і цілеспрямованого формування інтересів студентів до занять фізичною культурою і спортом, за умов їх цілорічного проведення на відкритому

повітрі, проведено «анонімне» анкетування 3871 студента I – IV курсів. За результатами анкетного опитування виявлений дуже низький рівень інтересу першокурсників до занять фізичним вихованням. Великий інтерес до занять виявили тільки 7,6%, а 57,4% студентів вважають такі заняття безцільною втратою часу. Встановлено, що по мірі переходу на старші курси підвищується інтерес до фізичного виховання, покращується відвідування занять і оцінка ролі занять фізичною культурою і спортом в формуванні майбутнього спеціаліста. Змінюються мотиви відвідування занять[1, 3, 5].

З метою покращення здоров'я заняття по фізичному вихованню відвідують на першому курсі 25,3% студентів, на другому – 25,9% , на третьому – 30,4%, на четвертому – 31,3%; для виповнення програми і отримання заліку відповідно – 44,6%, 42,3%, 34,4% і 30,3%; з метою свого гармонійного розвитку і для задоволення 30,1%, 31,8%, 35,6%, 38,4% . Підвищення 74,5% випускників вважають, що будуть продовжувати заняття після закінчення ВНЗ, 19,9% не впевнені в цьому і тільки 5,6% не мають бажання займатися фізичною культурою і спортом. Підвищення інтересу до участі в змаганнях представлено в табл.1.

Таблиця 1

Мотиви і причини участі в змаганнях	Курси			
	I	II	III	IV
По вимушеності	39.1%	36.8%	19.9%	19.2%
Захистити честь групи, факультета	29.1%	30.0%	41.9%	42.2%
Перевірити себе і для задоволення	31.8%	33.2%	38.2%	38.7%

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Як показують дані таблиці, заняття студентів фізичною культурою і спортом по вимушеності в нашому ВУЗ мають тенденцію до зниження від I до IV курсів. Методика побудови і проведення занять сприяє тому, що у студентів значно підвищується.

Список використаних джерел:

1. Альманах психологических тестов М.:КСП 1995.- 400с
2. Белкин А. Учитель и ученики: стиль отношений // Воспитание школьников 1996 г. № 1 с. 10 -13.
3. Коджаспиров Ю.Г. Проблема дифицита положительних ємоций на занятиях физ. и спортом «Теория практика ФК » 1994 № 3-4 с. 3-4
4. Райнер Мартенес «Социальная психология и спорт» М. Фис 1979
5. Кошуба Л.І., Лукянчук В.А. Проблема виховання дітей з відхиленнями у поведінці. // Початкова школа 1995р. № 5-6 с. 24-27.

СТИЛЬ ХАРЧУВАННЯ, ЯК ФАКТОР ПОГІРШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ГІРСЬКИХ ШКІЛ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ

Любов Микитин

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. За даними багатьох авторів, здоров'я людини значною мірою залежить від того, наскільки правильно вона харчується. З їжею організм одержує енергію та інші речовини, потрібні для здоров'я. На сьогодні відомо десятки незамінних речовин, які людина повинна одержувати з їжею в певних співвідношеннях [1, 2].

Низка досліджень переконливо доводять, що правильне харчування позитивно впливає на розумову й фізичну діяльність, працездатність, стійкість до різних захворювань, а також на тривалість життя людини [2, 3].

Отримані результати дослідження. Для з'ясування стану здоров'я учнів старшого шкільного віку, нами розроблена спеціальна анкета, яка складається з чотирьох блоків. Кожен з них містить запитання різного характеру. Зазначимо, що у даній науковій публікації увагу зосереджено на третьому блоці, який присвячений стилю харчування учнів старшого шкільного віку. Інші результати проведеного анкетування планується послідовно висвітлити у подальших наукових публікаціях.

На підставі проведеного анкетування ми визначили, що 42% учнів старшого шкільного віку харчуються два рази на день, 32% - вживають їжу три-чотири рази на день та 26% - вживають їжу більше чотирьох разів на день. Однак, майже половина 49% опитаних учнів старшого шкільного віку встають з-за столу після їди з відчуттям ситості, 28% - з відчуттям легкого голоду, решта 23% - встають з-за столу після їди з відчуттям переповнення. Такі дані, свідчать про необхідність створення режиму харчування для учнів старшого шкільного віку.

Автор [1] у своїх працях доводить, що діти шкільного віку багато вживають шкідливих для організму продуктів таких, як чіпси, сухарики та різноманітні газовані напої. Проведене нами анкетування підтвердило ці дані. 33-39% учнів старшого шкільного віку вживають чіпси, сухарики, горішки, «Мівіну», «Кока-колу», «Пепсі-колу», «Фанту» та інші енергетичні напої один-два рази на тиждень, 36-40% - три-чотири рази на тиждень, 13-14% щодня і тільки біля 12% - не вживають взагалі.

Дані анкетного опитування учнів старшого шкільного віку свідчать про надмірне споживання рафінованих і висококалорійних продуктів. 26 % учнів переважно споживають масло, 40% - майонез, 19% - тваринний жир та 15% - маргарин. У свій раціон споживання майонезу включають майже половина учнів. Його зловживання може сприяти нагромадженню жиру в тканинах організму. Отже, потрібно зменшити споживання цього продукту.

М'ясо необхідне для нормального розвитку організму і кількість його вживання є важливим для розвиваючого організму. 29% учнів вживають м'ясо один-два рази на тиждень, 42% – три-чотири рази на тиждень, 14% - щодня, 15% - не вживають м'яса. На підставі вище сказаного можна стверджувати, що більшість учнів старшого шкільного віку в достатній кількості вживають м'ясо.

Результати анкетного опитування, учнів старшого шкільного віку, свідчать про неналежне вживання овочів і фруктів. 27% учнів вживають свіжі овочі та фрукти тільки в сезон, 40% - один раз на тиждень, 21% - декілька разів на тиждень та 12% - щодня. Отже, у раціоні учнів старшого шкільного віку необхідно збільшити вживання свіжих овочів і фруктів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Аналіз науково – методичної літератури свідчить, що здоров'я людини значною мірою залежить від того, наскільки правильно вона харчується.
2. Стиль харчування є визначальним фактором погіршення стану здоров'я учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону.
3. Аналіз отриманих результатів анкетування вказує на неналежне харчування учнів старшого шкільного віку: неправильно організований режим харчування, велика кількість споживання шкідливих продуктів та жирів, натомість зменшене вживання свіжих овочів і фруктів. Тільки м'ясо учнів старшого шкільного віку вживають в достатній кількості.
4. Виявленні проблеми будуть враховані для розробки комплексної програми корекції антропометричних показників учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону.

Список використаних джерел:

1. Кіцула Л. М. Харчування та здоров'я дітей / Л. М. Кіцула // Роль фізичної культури у здоровому способі життя. – 2000. - №6. - С.130-131.
2. Столяр В. І. Фізіологія і гігієна харчування / В. І. Столяр. - К.:Здоров’я, 2000. – 44 с.
3. Ципріян В. І. Методика оцінки харчового статусу людини та адекватності індивідуального харчування / В. І.Ципріян, Н. В. Велик, В. Г. Яковенко.: [Навч.-метод. посібник]. - К., 1999. - 62 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄВОЇ АНТИЦИПАЦІЇ З ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЮ АКТИВНІСТЮ ОСОБИСТОСТІ

Анжела Плошинська

Дніпропетровський національний університетімені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Сучасна освіта загалом і фізичн виховання та спорт зокрема характеризується кардинальними змінами цінностей і цілей. Ці

зміни пов'язані насамперед з переходом від технократичної парадигми до гуманістичної, направленої на розвиток і самореалізацію сутнісних сил, здібностей і дарувань людини, її особистості в цілому. Зазначене вище зумовлює важливість розробки нових підходів, що дозволяє всебічно оцінювати умови і результати фізичного виховання та спортивної діяльності і проектувати його зміст відповідно до необхідності рішення оздоровчих, освітніх, розвиваючих і виховних задач в контексті цілісного розвитку особи. Цього можна досягти в тому разі коли у студентів формуються, по-перше, адекватні ціннісно-смислові настанови щодо оздоровчо-спортивної діяльності і, по-друге, достатньо чітке та адекватне бачення особистістю наслідків впливу рівня та характеру фізкультурно-спортивної активності на майбутнє як короткостроковому, так і в довгостроковому, біографічному плані.

Отримані результати дослідження. Для розв'язання окресленої проблеми вже склалися необхідні передумови. Зокрема, у роботах І.Г.Батраченка та О.Г.Рихальської [2, 3] досліджено психологічні закономірності функціонування життєвої антиципації особистості, тобто планування та прогнозування людиною свого життєвого шляху та передбачення динаміки соціальних умов у яких він буде здійснюватися. У галузі фізичного виховання та спорту є чимало досліджень різних аспектів феномену фізкультурно-спортивної активності [1, 4-6]. Проте взаємозв'язок окреслених проблем ще ставав предметом наукового аналізу. Такі обставини зумовили й зумовили обрати метою дослідження концептуальної моделі взаємозв'язку життєвої антиципації з фізкультурно-спортивною активністю особистості.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Поняття "життєва антиципація" виступає як системно-інтегративне по відношенню до всіх інших понять, якими описуються різні форми психічного відображення людиною майбутнього життєвого шляху (життєва перспектива, життєва стратегія, життєві цілі, життєві плани, сенс життя тощо). Під життєвою антиципацією ми будемо розуміти здатність, процес або продукт суб'єктивного моделювання людиною свого майбутнього чи майбутнього іншої людини.

Під фізкультурно-спортивною активністю особистості ми будемо розуміти обсяг часу витраченого даною особою на заняття фізичною культурою та спортом відносно часового періоду (день, тиждень, місяць, рік, тривалість життєвого шляху). Відносно потреб організму людини певної категорії (гендерної, вікової, стану здоров'я, позафізкультурно-спортивна рухова активність тощо) у оздоровчому руховому режимі можна виокремити: нульову; низьку; мінімально-необхідну; оптимальну; максимально-допустиму; надмірну фізкультурно-спортивну активність. Витрати часу на фізичну культуру та спорт у контексті всіх зазначених часових одиниць певного періоду ми будемо називати картиною фізкультурно-спортивної активності особистості на даному відтинку часу. Відносно всього прожитого

шляху можна говорити про біографічну картину фізкультурно-спортивної активності. Можна також говорити й про перспективну (майбутню) картину фізкультурно-спортивної активності, а також про загально-життєву картину фізкультурно-спортивної активності. Ці картини фізкультурно-спортивної активності можна класифікувати на нульові, систематично оптимальні, епізодично-оптимальні, епізодично-надмірні тощо.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Картина фізкультурно-спортивної активності суттєвим чином впливає на планування та прогнозування особистістю свого життєвого шляху і різні типи біографічних картин фізкультурно-спортивної активності пов'язаних з різними типами життєвого антиципування. Перспективи подальших досліджень можуть полягати у розробці інструментарію для діагностики фізкультурно-спортивної діяльності та проведенні емпіричних досліджень статистичного зв'язку показників життєвої антиципації з показниками фізкультурно-спортивної активності особистості.

Список використаних джерел:

1. Амельченко И.А., Олейник Е.Г. Физкультурно-спортивная активность в контексте формирования культури здоровья студенческой молодежи // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. /IV международная научная конференция, 22 апреля 2008 года. - Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. - С. 3 - 6.
2. Батраченко І.Г. Психологія антиципації: монографія. - Д.: Вид-во ДНУ. 2009. -264 с.
3. Батраченко І.Г., Рихальська О.Г. Психологія життєвої антиципації особистості. - Д.: Вид-во ДНУ. 2009. - 168 с.
4. Выдрин В.М. Физическая культура - вид культури личности и общества: Монография. - 2-е изд., испр. и доп./СпбГАФК П.Ф. Лесгафта, 2004. - 153 с.
5. Мильштейн О.А. Жизненньїй путь и физкультурно-спортивная активность личности // Философско-социологические исследования физической культуры и спорта. Вьш. 1.-М., 1988.-С.51-67.
6. Собянин Ф.И. Культурологический подход в физкультурном образовании/ Ф. И. Собянин, О.В. Трусова, И.А. Спивак, М.Г. Бьіченкова // Культура физическая и здоровье. № 4 (14). - 2007. - С. 20 - 23.

АНАЛІЗ ВПЛИВУ КУЛЬТУРИ КОЗАЦЬКОЇ ДОБИ НА СТАНОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ В УКРАЇНИ

Оксана Погонцева, Ірина Кальонова

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. З позицій сьогодення актуальним лишається питання впровадження національних технологій оздоровлення, первинної профілактики захворювань, яке ґрунтується на ідеях профілактичної медицини і збереженні здоров'я здорових.

Отримані результати дослідження. Козацтво - найвизначальніший чинник, що остаточно вплинув на формування українського народу. Україна у галузі культури бойових мистецтв – це окрема історія, яка починається з моменту проголошення незалежності [1]. Душа людини прагне волі, реалізації внутрішніх поривів, які робили козацтво феноменом в Європі й у світі. Сьогодні в Україні на підставі бойових іскуств козацької доби створені бойові мистецтва, які несуть традиції, звичаї, національну ідеологію і культуру. В козацькій боротьбі і філософії багато спільного зі східними культурами (виховання надможливостей за допомогою знань природних сил). Обличчя українського етносу великою мірою визначається яскравим, своєрідним фольклором (казки, легенди, повір'я, міфи, пісні, колядки, щедрівки, козацькі думи, звичаї та ін.) і етнографічними елементами, як народна вишивка, різьблення на дереві, писанки тощо [2].

Розрізняють 4 різновиди козацтва: 1) вільні козаки; 2) орден січовиків, унікальний лицарський орден (всі випускники школи Січі були неперевершеними бійцями і лідерами); 3) реєстрові козаки; 4) унікальні козаки-характерники, які володіли дуже серйозними знаннями, які пов'язаними із силами природи (найповніше характеризує суть козацтва). Система знань формувалася тисячоліттями. Козацтво - генетичний комплекс реалізації людської особистості, якого не мали інші народи. База, на якій ґрунтувалося козацтво, мала три коріння: надзвичайної віри (тобто дуже сильної), жертовного служіння і лідерства в суспільстві. Жодна нація у ті часи не мала такого духовного рівня, як козацтво. В жертовному служінні основою була логіка не розуму, а серця. В цьому аспекті козацтво історично має феноменальні якості та є феноменом на тлі Європи, сьогодні – це духовне дзеркало сучасності з незмінними речами, як честь, патріотизм, духовність, традиції, звичаї. Знання і уміння характерників складали комплексну систему уявлень про фізіологічну, психічну і біоенергетичну будову людини, про засоби відновлення усих систем організму при розладах діяльності і захворюваннях, про природу і взаємодію з нею, місце людини в цьомувзаємозв'зку, про засоби і методи досягнення змінених станів свідомості (для ефективного лікування, впливу, бойових дій, в

повсякденному бутті) [4]. Підхід характерників прагматичний, який орієнтований на максимальну результативність в умовах, коли плоди навчання мають максимальне застосовуватися у повсякденному житті, в екстремальних умовах і лишаються актуальними для нашого часу [4].

За 300 років існування Запорозької Січі була створена і ефективно застосовувалась на практиці система воєнно-польової медицини. І перш ніж Січ була ліквідована, запорожці спалили медичні архіви, які зберігалися у Пустельно-Миколаївському і Спасо-Преображенському монастирях. “Цирульники” або козаки-лікарі володіли мистецтвом лікування ран підручними засобами. Дія ліків посилювалася читанням молитов, вимовлянням особливих магічних замовлянь і заклинань. Лікували, перш за все, словом – прообраз сучасної психотерапії. Вони активно використовували настої, відвари, спиртові настоянки, обгортання цілющими травами – були чудово знайомі з основами фітотерапії. Козацькою люлькою запорожці лікували хвороби спини. До місць забиття прикладали особливе лікувальне каміння, підкови… Підкову використовували як тренажер для тренування м’язів за спеціальною системою [2]. Козаки мали відмінне здоров’я, бо на Січі існувала відпрацьована віками система загартування. Повернувшись із походу, запорожець відновлював сили за допомогою “зелених” ванн. Лазня вважалась на Запорізькій Січі кращим засобом від простуди. Наші предки розробили спеціальну систему очищення організму від шлаків. Хоча козацький раціон і був невибагливий. Брак вітамінів доповнювали, запиваючи м’ясні делікатеси особливим енергетичним напоєм – узваром із фруктів і трав [3]. На островах Дніпра, побережжях Бугу і Дністра, в Карпатах і багаточисельних лісах України (Русі) волхви заснували школи бойового гартування і вишколу, в яких шлях воїна до вершин досконалості опирався на рідну віру, одвічні звичаї та обряди [3]. Характерник це “той, хто має особливий характер”. Запорозькі характерники – явище інтернаціональне, бо до таємних знань давніх барсеків (у норманів воїни-чаклуни) додалися знання слов’ян, хозарів, печенігів і половців [3]. О.Бердник зазначає, що “характерництво не виняток, а втаємниченим духом буття Січі Запорозької” [3]. Українці були знайомі з бойовими мистецтвами різних народів, оскільки жили з представниками близько 20 націй, що втілено у вигляді бойових танців – гопака, метелиці, козачка. Гопак – наслідок розвитку системи фізичної і психічної підготовки предків-воїнів[3].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Сьогодні козацтво не мода, а докорінна життєва необхідність, виразник душі української нації, яке має стати інтелектуальною частиною суспільства, яке володіє новими технологіями і є багатим джерелом для вивчення істориків, педагогів, тренерів, лікарів, біологів, хіміків, фізиків, інженерів тощо.

Метою дослідження є створення комплексної реабілітаційної програми, яка використовує засоби і методи притаманні саме українському народу, де на підставі експрес оцінювання отримуємо результати фізичного здоров’я,

функціонального стану організму, з можливістю надати певні рекомендації щодо корекції стану або підтриманні його на визначеному рівні.

Список використаних джерел:

1.А.Попович,Л.Бондарчук//http://www.ualogos.kiev.ua/fulltext.html?id=78&search=cossacks.

2. Луців Є.Освіта / Євген Луців // http://kharakternyk.in.ua/?id=44

3. Федерація патріотичних видань України // Українська газета. - №45 (185). - 18-31 грудня 2008.

4. Характерництво и Спас // http://harakterstvo.wmsite.ru.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Анатолий Рыбковский, Сергей Белых, Ольга Чамата
Донецкий национальный университет

Постановка проблемы. Одним из проблемных вопросов физического воспитания – это низкий уровень «двигательного запаса» и отсутствие у студентов элементарных спортивных двигательных навыков, что существенно снижает эффективность учебного процесса. В тоже время, с обучения движениям в каком-либо виде спорта начинается сложный процесс образования двигательного навыка [1,2]. При этом, очень важно изучить вопрос о том как представлении о движениях реализуется в действие, сначала косвенное и неуверенное, а по мере совершенствования превращающееся в автоматизированный двигательный навык.

Задача работы: изучить общие механизмы начального обучения студентов технике различных видов спорта.

Полученные результаты исследования. Изучение научной и методической литературы показало, что процесс образования действия можно условно разделить на 2 этапа. На *первом* происходит сознательное овладение формой и характером движения, а на *втором* – закрепление его, как двигательного навыка. Овладение новым движением начинается с попыток его выполнения, основанных на подражании тому образу, который более или менее четко студент представляет. Этап сознательного выполнения движений связан со стремлением обучающихся выполнить движения по алгоритму

предложенного преподавателем «как показано и объяснено». По мнению Н.Г. Озолина [2], наблюдаемая неточность движений у новичка приводит к нерациональному использованию работы мышц, что мешает выполнению упражнения. Другой причиной является недостаточно точное представление обучаемого движения, плохое запоминание и низкий уровень физической подготовки. В дальнейшем по мере систематических попыток правильного выполнения движения, одновременно с торможением ненужных, создается более точное взаимодействие нервных центров [1]. При этом, координационная структура движений приближается к изучаемой, с повышением точности и снижением избыточного напряжения.

Более подробно механизмы неточности и «скованности» движений у новичков объяснил Н.А. Бернштейн [1]. Он указывал, что «…человеческое тело обладает весьма большим количеством степеней свободы, свыше 30, для каждой руки, не считая еще тончайших движений запястья и пястья». Это означает, что в человеческом теле заложена возможность выполнения огромного количества различных движений. Вполне естественно, что чем больше этих возможных движений, тем труднее ими управлять на первых порах обучения. Избыток степеней свободы и связанная с этим чрезвычайно трудное управление двигательной периферией, ведут к тому, что новичок осваивающий какое-нибудь движение, стремится совершенно инстинктивно уменьшить число тех степеней свободы, с которыми ему приходится иметь дело, т.е. он инстинктивно фиксирует свои суставы, напрягает одновременно мышцы противоположного действия и ценой значительных затрат статической работы достигает действительного упрощения той кинематической цепи, которой он должен управлять.

Необходимо отметить, что некоторые виды спорта, требующие быстроты в движениях, особенно трудно управляются в первом этапе обучения. Следует отметить роль преподавателя для успешного обучения студентов движениям. Здесь имеется несколько подходов. Один из них – это подробное объяснение, в результате чего возникает информационная избыточность и увеличивается количество степеней свободы выбора «с чего начинать и как продолжать». Этот процесс усложняется и тем, что преподаватель начинает подробно объяснять ошибки студентов, создавая еще более сложный «лабиринт» в поиске главного, существенного элемента, регулирующего движение в целом. В другом подходе преподаватель после краткого объяснения дает большой объем повторного самостоятельного выполнения упражнения. У каждого из этих подходов есть рациональное звено. Но следует не забывать, что ознакомление с движением, которому обучаются студенты, это не только объяснение, рассказ и показ, но и формирование двигательного образа, что должно предшествовать

практическому исполнению. Тогда все коррекции движений, будут соотноситься с двигательным образом и дополнять его новым содержанием получаемым в реальных условиях выполнения упражнений. Такое сочетание сознательно-формулируемого двигательного образа с дополнением его освоенными элементами позволяет не только расширять координационные возможности студентов, но и формировать более совершенные механизмы управления движениями.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении:

1. Процесс начального обучения движениям является сложным функциональным образованием и реализация его зависит от умения педагога использовать индивидуальные двигательные возможности студентов.

2. Формирование двигательного образа при начальном обучении представляет собой сложный механизм управления координацией движений.

Список использованной литературы:

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – 495с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003. – 863с.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Володимир Саричев

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Анотація. У статті розглядаються сучасні проблеми виховання студентської молоді засобами фізичної культури та спорту.

Аннотация. В статье рассматриваются современные проблемы воспитания студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта.

Annotation. The modern problems of education of student young people facilities of physical culture and sport are examined in the article.

Постановка проблеми. Для сучасної педагогіки була і залишається актуальною проблема пошуку шляхів гармонізації виховного процесу молодого покоління з метою створення оптимальних умов як для духовного зростання особистості, підвищення інтелектуального потенціалу, так і для збереження і зміцнення здоров'я, розвитку фізичної культури.

Названа проблема має стародавні корені: її витоки наочно простежуються з часів утворення античної системи виховання, котра уперше в історії людства намагалася розв'язати її за рахунок комплексного підходу до формування духовних, моральний і фізичних властивостей своїх громадян.

Спочатку у межах гомерівського та класичного етапів античності головна увага у фізичному вихованні приділялася можливостям надати людині потужні військово-політичні риси, необхідні для збройного захисту від ворогів та участі в управлінні полісом. Тому, ключовим завданням була прикладна фізична та військова підготовка. Згодом у суспільній ідеології Стародавньої Греції було зроблено рішучий крок переходу від військової культури до культури агону (змагання), від панування фізичного вдосконалення до духовного. І тільки Платон знайшов конструктивний вихід з цієї суспільної суперечки висунувши ідею гармонії духу і тіла – ідеал моральної і фізичної досконалості особистості [1].

Саме з того часу найбільш суспільно привабливою парадигмою культурно-духовного життя стало поєднання духовно-моральних цінностей з красою, здоров'ям і силою тіла: процес духовного виховання відбувався паралельно і завдяки фізичному розвитку. До речі, у цьому відношенні є дуже показовим той факт, що ідея відродження Олімпійських ігор у Новий час в Греції належала поетові Панайотісу Суцосу, а остаточно втілив її у життя відомий французький педагог і громадський діяч П'єр де Кубертен, за влучним висловом якого: «Спорт – це не груба демонстрація сили, це елемент світової культури»[2]. Так, великий і масовий спорт міцно увійшли до арсеналу педагогічних знарядь фізичного виховання.

Сьогодення українського суспільства об'єктивно висуває на порядок денний нові вимоги до загальнодержавної системи фізичного виховання, підлітків та молоді тощо. Це обумовлює необхідність втілення у педагогічний процес оновленого підходу до організаційно-методичного забезпечення занять, утвердження гуманістичних принципів визнання людини як найвищої соціальної цінності, розкриття здібностей і можливостей до спортивного вдосконалення та забезпечення умов щодо гармонійного фізичного розвитку, формування потреби у здоровому способі життя (ЗСЖ) та свідомого обрання стратегії здоров'язберігаючої поведінки, як домінантної життєвої цінності.

Отримані результати дослідження. У теоретичному вимірі проблема фізичного виховання продовжує активно досліджуватися педагогами, психологами, філософами, медиками та іншими представниками науки. Використовуючи результати наукових розвідок спеціалістів, методично-

організаційні поради фахівців-практиків науково-педагогічний склад кафедри фізичного виховання та спорту ДНУ ім. О.Гончара намагається розв'язати актуальні проблеми фізичного виховання студентської такими шляхами.

По-перше. Здається до кінця не використані можливості активізації фізичного виховання через оновлення системи мотиваційних цінностей, формування іміджу сучасної успішної людини. На наше переконання, головними складовими ціннісно-мотиваційних орієнтацій щодо формування ЗСЖ у навчальному процесі можуть стати:

- відродження глибинних національних народних традицій фізичної культури і спортивних ігор для досягнення високої розумової та фізичної працездатності;
- поєднання фізичного і психологічного вдосконалення шляхом вивчення компенсаційних можливостей фізкультурних вправ та набуття навичків виявлення і подолання стресоформуючих чинників, виховання волі, наполеглевості тощо;
- надання пріоритету екологічно компетентної поведінки та володіння формами використання природних чинників кліматотерапії (аеро-, геліо-, таласотерапії) з метою загартування організму;
- підвищення рівня теоретичної підготовки студентів як основи самостійних занять, накопичення індивідуального арсеналу корекційних фізичних вправ, набуття досвіду їх практичного застосування протягом усього життя;
- оволодіння методикою контролю самопочуття, нормування навантаження (за кількістю споживання кисню, витраченої енергії, виконаної механічної роботи), вимірювання ступеня розвитку фізичних кондицій з метою самостійного опрацювання власної програми фізичного вдосконалення;
- набуття вмінь безконфліктного спілкування та поводження, об'єктивної оцінки особистісних властивостей та можливостей, усунення небезпечних факторів ризику аномальної поведінки, шкідливих звичок тощо;
- переконання у корисності систематичної рухової активності, як передумови створення привабливої зовнішності, відчуття впевненості у власних силах та досягненні життєвого успіху.

По-друге. Удосконалення навчального процесу фізичного виховання в ДНУ в сучасних умовах багато в чому визначається застосуванням науково-дослідницьких методів оцінки об'єктивних даних про стан організму студента під час занять. Відчувається гострий дефіцит вимірювально-діагностичних комплексів з метою нормування фізичних навантажень. За умови отримання об'єктивної, точної, достовірної, порівняльної і надійної інформації про функціональний стан і механізми адаптації м'язів до запропонованого викладачем навантаження можливо створювати навчальні комплекси фізичних вправ, що не зашкодять здоров'ю та максимально сприятимуть фізичній підготовці.

По-третє. Гострою залишається проблема об'єктивного визначення та віднесення до різних груп фізичного виховання студентів з вадами здоров'я,

інвалідів тощо на тлі укладання та апробації спеціалізованих методик відновлення даного контингенту засобами фізичної реабілітації.

Адаптивне фізичне виховання – це особливий вид фізичної культури, який набуває низку специфічних рис через його застосування до інвалідів різних груп, що займаються фізичними вправами і масовим спортом. Фізична культура у всіх її проявах повинна стимулювати позитивні морфо-функціональні зрушення організму, формуючи тим самим необхідні рухові координації, фізичні властивості і здібності, що спрямовані на життєзабезпечення, розвиток і вдосконалення організму [3].

В університеті наявна спортивна база дозволяє створити всі необхідні умови для адаптивного фізичного виховання студентів-інвалідів з урахуванням їх можливостей та, навіть, проведення змагань.

По-четверте. Вагомість і значення вирішення завдань з фізичного виховання під час навчання в університеті створює підґрунтя для об'єднання зусиль усіх структурних підрозділів та наукового потенціалу ВНЗ на цьому напрямку. З метою координації такої спільної діяльності з урахуванням інтересів органів державного управляння та місцевого самоврядування, інших громадських спортивних об'єднань пропонується створення регіонального центру фізичної культури (РЦФК) на базі кафедри фізичного виховання та спорту і спортивного клубу ДНУ. У склад РЦФК пропонується ввести: шахову академію ім. В.І.Моссаковського; психологічний тренінг; науково-методичний семінар для організації наукової роботи студентів, підготовки і проведення Регіональних студентських науково-практичних семінарів «Студент, здоров'я, спорт» та регулярних Всеукраїнських науково-практичних конференцій; клуб ветеранів спорту та музей спортивної слави ДНУ; спортклуб ДНУ як база тренування збірних команд з видів спорту, спортивних секцій; Спортивно-оздоровчий центр ДНУ (СОЦ ДНУ), діяльність якого за спорідненими напрямками узгодити з діяльністю спортивно-оздоровчого табору «Сосновий бір», санаторія-профілакторія та кафедри функціональної діагностики факультету біології, екології та медицини.

По-п'яте. Сучасне українське суспільство з ринковою системою соціально-економічних відносин та обмеженим фінансуванням з державного бюджету програм щодо розвитку фізичного виховання викликає до життя новітнє для нас явище – маркетингову діяльність у сфері фізичної культури і спорту, як ідеологію підприємництва, що ґрунтується на спрямуванні інтересів у бік задоволення платних потреб споживачів фізкультурно-спортивних послуг та орієнтації на вимоги ринку. Світовий досвід розв'язання таких завдань свідчить про необхідність застосування ефективних маркетингових технологій з метою вивчення ринку платних послуг у визначеній сфері, розвитку зв'язків з громадськістю, споживачами послуг та засобами масової інформації, проведення рекламних компаній, залучення спонсорів тощо.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. У підсумках потрібно зауважити, що цей матеріал є наслідком колективних розміркувань науково-педагогічного складу кафедри, що нараховує більше 40 викладачів: знаних фахівців-науковців, досвідчених спортсменів – майстрів спорту у тому числі й міжнародного класу. Висвітлені проблеми фізичного виховання студентської молоді є тільки часткою серед інших не менш важливих і актуальних. Поза межами обговорення залишилися питання: створення центрів студентського спорту, як осередків підготовки спортсменів високого рівня; оптимізіції часу для аудиторних та позааудиторних занять з фізичного виховання; розвитку матеріально-технічної бази та насичення навчального процесу сучасними тренажерними засобами; реалізації валеологічних принципів та механізмів оздоровчого впливу фізичних вправ у системі контрольних нормативів тощо. Сподіваємось, що такий аналітичний розгляд багатьох важливих аспектів фізичного виховання надасть додаткової динаміки для розгортання цієї роботи у майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Балух В.О., Макар Ю.І.// Історія Стародавньої Греції: Курс лекцій. – Чернівці: Золоті литаври, 2001. – 420с.
2. Энциклопедия Олимпийского спорта/ Под общ. ред. В.Н.Платонова, 2004. – М. – 464с.
3. Бачинська Н.В. Засоби адаптивного фізичного виховання студентів-інвалідів// Проблеми фізичного виховання студентів: Матеріали регіональної наук.-практ. конф. – Д.: ДНУ, 2005. – 208с.

ТЕОРІЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ФОРМУВАННІ СПЕЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК У МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Аліса Твеліна

МДУ ім. В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. Відповідно до вимог державного освітнього стандарту, діяльність майбутнього спеціаліста з напряму "фізична культура" припускає виявлення фізичних і психічних можливостей людини, затвердження принципів активного і здорового способу життя, їх практичну реалізацію засобами фізичної культури і спорту, залучення особистості до освоєння і примноження цінностей фізичної культури.

Але, не має поки що повного і об'єктивного теоретико-експериментального обґрунтування проблеми змісту діяльності вчителя

фізичної культури, закономірностей її розвитку, суперечностей, що виникають при цьому, і умов їх прояву та вирішення.

Отримані результати дослідження. Метою дослідження є виявлення і наукове обгрунтування педагогічних умов вдосконалення підготовки майбутніх спеціалістів з фізичного виховання. У зв'язку з цим одним з перших завдань нашого дослідження є теоретичний аналіз суті спеціальних умінь.

Формування спеціальних умінь як предмет дослідження розглядалося практично у всіх наукових роботах, що піднімають питання професійної підготовки фахівців з фізичної культури. Але в більшій частині досліджень у якості предмета виділялися лише окремі складові компоненти як правило дидактичних умінь і недостатньо вивчався процес їх розвитку у зв'язку з конкретними формами, методами і засобами навчання.

Виходячи з аналізу літературних джерел до спеціальних умінь нами віднесені також і рухові уміння.

До професійних рухових умінь віднесені ті уміння, які необхідні в процесі власної педагогічної діяльності вчителя фізичної культури. Процес навчання проходить усвідомлено, відкладається в рухову память і позитивно впливає на індивідуально-психологічних особливості студентів. В процесі формування професійних умінь отримуються методичні знання з навчання техніці, на фоні яких формуються спеціальні навички.

В процесі формування рухових умінь особливе значення мають індивідуально-психологічні особливості тих, що займаються. Як відзначає Ю.Л. Ханін, однією з важливих умов ефективності формування рухових умінь є облік особливостей прояву тривожності, мотивації, самооцінки.

Тривожність виражається в порушенні внутрішнього психологічного комфорту, переживанні сильного неспокою або навіть страху в ситуаціях, до яких раніше той, хто навчається ставився із байдужжістю [6].

У діяльності важливе значення має ситуативна тривожність. Ю.Л. Ханін вважає, що ситуативна тривожність є емоційними переживаннями, які є характерними для людина при виконанні конкретного завдання (до, в час або після). Оптимальна ситуативна тривожність характеризує індивідуальний рівень ситуативної тривожністі, допомогає досягненню конкретною людиною найвищого можливого для нього результату. Ситуативна тривожність забезпечує надійне, стабільне і якісне виконання діяльності з досягненням реально доступних для людини результатів [6]. У подаланні надмірного рівня тревожністі велику роль відіграє фітнес.

Отже, розглянемо питання впливу на рухову діяльність і зменьшення рівня стрессу та ситуативної тревожністі під вливом занять фітнесом.

Постійні заняття фізичними вправами (фітнесом) тренують не тільки тіло людини, але і піднімають настрій, вселяють упевненість, загартовують нервову систему. Деякі дослідження підтверджують [5], що зміна концентрації певних хімічних речовин, які звуть нейротрансмітерами, може впливати на поліпшення настрою під час тренувань. Зокрема, зміни концентрації норадреналіну і серотоніна були відмічені при експериментах на тваринах. Підвищений рівень цих речовин також був відмічений у людей з симптомами стресу. Антидепресивну дію фізичних вправ особливо фітнесу пов'язують із зменшенням норадреналіну і серотоніна в головному мозку.

Напруга в м'язах збільшується під час стресу і може стати причиною багатьох скелетно-м'язових проблем, таких як, наприклад, відчуття втоми причому як фізичною так і психологічною. З іншого боку фізичні вправи приводять до м'язового розслаблення. Після інтенсивного тренування м'язи розслабляються. Фізичне розслаблення, як правило, завжди спричиняє за собою і психологічне розслаблення.

Деякі дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи середньої інтенсивності сприяють появі свого роду імунітету до стресу. Доведено, що фізично активні люди стійкіші до нервових зривів, чим люди ведучі малорухливий спосіб життя [5].

Позитивний вплив фітнесу також показан у дослідженнях Б. Абушкіна, С. Родіонова, О. Селіщевої [1].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Концепція "перенесення тренованості" [2, 3, 4] дозволяє за допомогою засобів фітнесу та хореографії працювати над фізичними якостями.

Таким чином, заняття фітнессом з професійною спрямованістю являють собою інтерес для спеціалістів з фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Абушкин Б., Радионов В., Селищева Е. Фитнес и психическое состояние // Спорт в школе, 2008. - №21 (447).
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – СПб: Издательство "Лань", 2005. – 384с.
4. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238с.
5. Физическая активность и стресс. - http://www.moysport.ru/health/108-fizicheskaja-aktivnost-i-stress.html
6. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте /Ю.Л, Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 280 с.

МІСЦЕ САМОПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Наталія Тимошкіна

НМУ України ім. О.О.Богомольця

Постановка проблеми. Організація і керівництво самостійною роботою студентів, у зв'язку з введенням Болонського принципу системи освіти, є відповідальним і складним компонентом навчальної діяльності викладача з фізичного виховання. Він органічно пов'язаний зі змістом навчального процесу, але має певну специфічність

Навчальні завдання і їх виконання багато в чому визначають успішність загальної фізичної підготовки і освоєння програмного матеріалу.

Вірно побудована самостійна робота формує не тільки розвиток фізичних якостей, але і творче мислення студента, вміння проаналізувати виникаючі теоретичні і практичні проблеми.

Так спостереження і аналіз свідчать про те, що студенти навчаються здійснювати організовану спеціальним чином суб'єктивізацію процесу фізичного виховання за рахунок певного відношення до себе (загального стану, самопочуття, настрою тощо). Наприклад, студенти, які внаслідок певних причин тимчасово були відсутніми на заняттях без перешкод і труднощів включались у поточну навчальну діяльність, відмічали при цьому задовільне самопочуття і працездатність.

Для майбутніх лікарів вміння будувати самостійну роботу по формуванню фізичного здоров'я складає важливу професійну рису, адже вони є носіями здорового способу життя [1, 2].

Отримані результати дослідження. Головною метою нашої роботи було визначити основні вимоги до самостійної роботи студентів з дисципліни фізичне виховання.

Нам уявляється, що першою вимогою є планомірність самостійного засвоєння як практичного так і теоретичного матеріалу, що визначається обгрунтуванням обсягу навчального матеріалу і можливостями щоденного витрачення на нього певного часу. Тут суттєва допомога повинна надаватися викладачем, який пропонує певні методичні рекомендації і визначає для опрацювання перелік необхідної літератури.

Друга вимога включає дотримання послідовності освоєння навчального матеріалу. Це передбачає постійне методичне керівництво самостійною роботою, використання зростаючої складності її форм і методів.

Важливою вимогою до самостійної роботи є свідома активність студентів. Це, безумовно, є компонентом виховання і потребує надбання певних знань і навичок. Відомо, що в самостіній роботі найбільш повно проявляються індивідуальні можливості активності студента. Певний вплив на рівень і якість самостійної роботи здійснюють практичні заняття і теоретична підготовка, які проходять як у формі аудиторних лекційних занять так і самостійно[3].

Особливе місце в самостійній роботі студента має підготовка до складання нормативів для визначення фізичної підготовленості. Цей вид індивідуальної навчальної діяльності теж здійснюється під контролем викладача, який надає практичну і консультативну допомогу, визначає при цьому рівень підготовленості і напруженості фізіологічних функцій організму. Ефективність таких консультацій, ступінь їх впливу на формування у студентів навичок самостійної роботи залежить від дотримання певних методичних правил.

По перше, систематичність їх проведення на протязі усього навчального року, і по друге, наскільки викладач активізує самостійне мислення студента. Головною метою консультацій є націлення студента на вирішення тих питань, що виникають в процесі самопідготовки.

Звичайно, кваліфіковані консультації потребують практичного і методичного досвіду, різнобічних знань, практичного і методичного досвіду, а це висуває певні вимоги і до компетенції викладача.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Таким чином керівництво і контроль за самостійною роботою студентів представляють собою складний і багатогранний вид діяльності викладача і кафедри у цілому. Її ефективність визначається використанням різноманітних форм і методів навчання, вмілим використанням засобів, що стимулюють самостійну роботу студентів над навчальним матеріалом.

Проведені спостереження і дослідження функціонального стану студентів, за якими проводився нагляд, підтверджують доцільність обраної стратегії організації їх самопідготовки.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М.Амосов. — М.: «Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2002. — 590 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія: навч. пос. / В.Г.Грибан. — К.: Центр навчальної і літератури, 2005. — 256 с.

3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: вид. друге, стереотипне / С.М. Канішевський. — К.: ІЗМН, 1999. — 270 с.

ТУРИЗМ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Світлана Тихонова, Діна Харіна

Вінницький національний технічний університет

Постановка проблеми. Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому.

Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювання всіх систем організму і продовження активного способу життя. Позитивний вплив рухової активності під час занять туризмом безперечно підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах. Отже, спортивно-оздоровчі походи із своїм впливом на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я [2, с. 38].

Результати дослідження. Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань [1]. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від людини певного рівня фізичної культури. Вона формується в студентів протягом усіх років навчання в вищій школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності, на заняттях фізичного виховання.

Туристична діяльність є могутнім засобом оздоровлення і фізичного розвитку молоді. Так, Остапе А. А [7], Константинов Ю.С., Куликов В.М. [4] доводять, що суботні й недільні походи, знімають психічне напруження. Дні, проведені на свіжому повітрі, дають юнакам та дівчатам потужний заряд бадьорості й енергії, дозволяють активно, з творчим піднесенням та гарним настроєм працювати на заняттях.

Туристичний похід впливає на якість роботи легенів людини. Легені

виконують одну з найфундаментальніших функцій людського організму - дихання. Якщо людина не одержує необхідної кількості свіжого повітря, або дихає неправильно - то кількість кисню, що поступає в організм, не відповідає тому, який виводиться з організму. Тому вона може отруїтись шкідливими відходами життєдіяльності, що викликає багато важких захворювань [5]. Чим глибше дихає людина, тим менше вдихів-видихів вона робить за хвилину, і тим триваліше і здоровіше її життя.

Фізична активність під час туристичного походу, дозволяє підвищити якісні показники основних параметрів легенів – глибину дихання і максимальну вентиляцію легенів. Так у студентів, що систематично займаються туризмом, глибина дихання може збільшуватися в 1,5-2 рази, а максимальна вентиляція легенів збільшується на 40-60% [6].

Захаров П.П., Степенко Т.В. вважають, що систематичні заняття туризмом чинять позитивний вплив на формування морально-духовної зрілості особистості. Таким чином, туризм сам по собі (як і будь-який спорт) подібний до каталізатора. Він підсилює та прискорює досягнення того, що в людині вже закладено, сприяє розвитку позитивних задатків, але водночас провокує карикатурне загострення непривабливих персональних особливостей [3].

Оздоровча дія активного туризму на людину здійснюється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід віднести загартування, чіткий режим міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо.

Загартування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами — сонячні, повітряні ванни, купання і інші гігієнічні процедури.

Висновки та перспективи подальших розробок. Підвищення рівня здоров’я є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного студента. Займаючись різними видами туризму студенти мають змогу покращити стан свого здоров’я, дізнатися багато корисного, налагодити спілкування з однолітками та викладачами. Все це дає змогу сучасному студенту опанувати нові вміння та навички, що знадобляться, як у навчанні, так і в дорослому житті.

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

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. и др. Об оценке состояния здоровья человека / Апанасенко Г.Л. и др. / Врачебное дело. – 1988. – №5 – 112-114 с.
2. Драголев С.П. Туризм и здоровье. / С.П. Драголев /– М.: Физкультура и спорт, 1994. – 152с.
3. Захаров П.П. Школа альпинизма / Захаров П.П., Степенко Т.В. / - М.: ФиС, 1989. - 463 с.
4. Константинов Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М. Куликов. – М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 151 с.
5. Малахов ГЛ. Целительные силы. Голодание. / Г.Л. Малахов / – Санкт-Петербург: Комплект, 1997. – 353с.
6. Малахов Г.П. Целительные силы. Очищение организма и правильное питание / Г.Л. Малахов /– Санкт-Петербург: Комплект, 1996. – 302с.
7. Остапец А. А. Могучее средство развития личности / А. А. Остапец. – М. : Агент-ство ДОК, 1994. – 98 с.

ВОПРОСЫ МЕТОДОЛОГИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

Ольга Товстоплет

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Постановка проблемы. Отрасль телекоммуникаций во все времена была наиболее развивающейся и прогрессивной. Подготовка специалистов для этой отрасли связана с определенными трудностями, среди которых в настоящее время можно выделить стремительное развитие и модернизацию аппаратно-программного обеспечения и следующее за этим (в определенной степени) изменение образа мышления и восприятия мира [1, 2, 4].

Это влечет за собой необходимый уровень психологической, психической и эмоциональной подготовленности специалистов любого ранга телекоммуникаций. В этой связи нельзя не уделить внимание отрицательному воздействию психоэмоцианального напряжения на студента,

которое является по своей природе комплексным. В процессе обучения оно обусловлено и может вызываться следующими ключевыми факторами:

– адаптация к режиму учебного процесса в начале обучения;
– физическое утомление в процессе обучения;
– психоэмоциональное напряжение во время экзаменационной сессии;

воздействие монитора ПЭВМ в ходе прохождения лабораторно-практических занятий [3, 5].

Полученные результаты исследований. Рассмотрим эти факторы и методы снижения их воздействия на студентов. Сегодня компьютеры используются в самых различных областях деятельности человека. Во многих профессиях они являются либо объектом труда, либо основным орудием труда, рабочим инструментом. Но компьютер вместе с пользой несет в себе и ряд факторов, отрицательно сказывающихся на здоровье. К ним относятся:

– воздействие монитора ПК в виде электростатического поля, слабых электромагнитных излучений в низкочастотном, сверхнизкочастотном и высокочастотном диапазонах (2Гц - 400кГц), рентгеновского излучения, ультрафиолетового излучения, инфракрасного излучения, излучения видимого диапазона;
– неподвижная напряженная поза оператора;
– интенсивная работа на клавиатуре;
– длительное визуальное восприятие отображенной на экране монитора информации;
– акустические шумы, ультразвук, которыми сопровождается работа ПК.

Этот тип воздействий может привести к заболеванию именуемым синдромом компьютерного стресса (СКС), который сопровождается головной болью, воспалением глаз, аллергией, раздражительностью, вялостью, депрессией. Симптомы заболевания разнообразны и многочисленны. Как правило, наличие единственного симптома маловероятно, поскольку все функциональные органы человека взаимосвязаны:

– физические недомогания;
– заболевания глаз;
– нарушение визуального восприятия
– ухудшение сосредоточенности и работоспособности.

Кроме этого, значительное напряжение внимания, зрения, интенсивная интеллектуальная деятельность и малая подвижность приводят к утомлению нервной системы и всего организма, снижению внимания и замедлению мышления.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. В качестве профилактики вышеперечисленных факторов можно предложить следующие мероприятия:

– выбор правильной рабочей позы;
– правильное дыхание;
– правильная организация работы зрительного аппарата;
– соблюдение режима работы;
– выполнение оздоровительно-профилактических комплексов упражнений;
– проводить комплекс аутогенной тренировки, который позволяет включать механизмы саморегуляции на фоне релаксации.

Список использованной литературы:

1. Иваничев Г. А. Мануальная терапия. Руководство, атлас. - Казань, 1997.
2. Жеребцов А.В. Физкультура и труд.- М.:1986.
3. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. – М.: Лукоморье, 1997.
5. Линдеман Х. Аутогенная тренировка 2-е изд. - М., 1985.

МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНОСТІ ШКОЛЯРІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Михайло Хатіпов, Олена Усова, Степан Демерков

Сєвєродонецький технологічний інститут,

Луганський національний аграрний університет

Аннотация. В работе представлена методика формирования групповой сплоченности школьников подросткового возраста в спортивных играх (на примере волейбола).

Анотація. У роботі надано методику формування групової згуртованості школярів підліткового віку в спортивних іграх (на прикладі волейболу).

Annotation. The method of forming of group solidarity of schoolboys of teens in the sporting games is represented in work (on the example of volley-ball).

Ключевые слова: волейбол, групповая сплоченность, подростковый возраст.

Ключові слова: волейбол, групова згуртованість, підлітковий вік.

Keywords: volley-ball, group solidarity, teens.

Постановка проблеми. Гармонічна взаємодія людей у сучасній діяльності в різних видах спорту має вирішальне значення в досягненні

високих результатів у змаганнях. Велику роль грають сучасні дії партнерів у спортивних іграх і конкретно у волейболі.

Систематичні заняття цим видом спорту діти починають у середньому шкільному віці. При досягненні 12-15 років часто виникають складнощі у взаємодіях і взаємовідносинах партнерів. У цьому віці загострюється необхідність у підвищенні рівня групової згуртованості, насамперед тому, що підлітковий період відрізняється значними змінами у фізичному й психічному розвитку дітей, їхній переоцінці взаємин з навколишніми, новими інтересами й спонуканнями. Тому при роботі з даною віковою категорією тренерові варто знати особливості згуртованості дітей, що займаються й ретельно підходити до комплектування групи підлітків для занять спортивними іграми [1,4].

Проблема згуртованості в сучасній діяльності людей досліджується закордонними й вітчизняними вченими з кінця 40-х рр минулого сторіччя. У цей час більшість авторів [2, 3] сходяться в думці про те, що згуртованість людей являє собою їхню єдність, інтеграцію в процесі сучасної діяльності для досягнення конкретної мети. У той же час сама згуртованість утворюється завдяки сумісності й спрацьованості людей у процесі діяльності. У зв'язку із цим дослідження й розробка видів згуртованості, різні позиції при розгляді згуртованості, її структура, критерії, вплив найважливіших факторів на її формування та деякі інші питання, пов'язані із сучасною діяльністю соціальних груп, актуальні в цей час.

Ціль роботи. Метою даної роботи є вибір методики формування групової згуртованості школярів у спортивних іграх (на прикладі волейболу).

Методика дослідження. У волейболі, як і в інших видах спорту, існують наступні види підготовки: технічна, тактична, фізична, психологічна. На даному етапі нашого дослідження для знаходження шляхів підвищення рівнів згуртованості ми вирішили використати принципи техніко-тактичної й фізичної підготовки. Для проведення учбово-тренувальних занять нами був розроблений комплекс прийомів, що сприяють підвищенню рівня групової згуртованості. При роботі гравців у парах ми враховували рівень їхньої підготовленості. У комплекс входили наступні вправи: наприклад, більш слабкого гравця ставили в парі з більш підготовленим, щоб останній «натаскував» першого. Старший, більш досвідчений гравець, тренувався з молодим для переймання досвіду й розвитку інтересу до тренувальних занять.

Для підвищення рівня згуртованості в тактичній підготовленості формували гравців у пари, трійки й четвірки по їхньому ігровому амплуа (зв’язковий – нападаючий, ліберо – зв’язковий – нападаючий). Під час тренувань вони максимально пристосовуються один до одного та згодом за

рахунок моментального взаєморозуміння мають перевагу перед суперниками -розуміють один одного «з напівпогляду».

Для поліпшення фізичної підготовленості вправи виконувалися невеликими командами (по 3-4 чоловіка), що сприяло підвищенню мотивації, яка сприятливо позначається на формуванні згуртованості.

Для визначення рівня згуртованості використали формулу Н.В.Бахараєвой, тобто враховували кількість взаємопозитивних і взаємонегативних виборів.

Отримані результати дослідження. Експериментальні дані підтверджують, що в процесі педагогічного експерименту використання запропонованої методики формування групової згуртованості дозволило підвищити її рівень. Якщо на початку експерименту коефіцієнт згуртованості в експериментальній групі (ЕГ) становив 0,42, то по його завершенню він покращився й склав 0,64; у контрольній групі (КГ) зміни були незначними – з 0,45 до 0,50.

Внаслідок впровадження нашої методики формування групової згуртованості було відзначено поліпшення психологічного клімату в ЕГ, а саме – були поліпшені взаємини між займаючимися, з'явилися нові інтереси, діти стали більше спілкуватися, більше часу проводити разом. Підвищення рівня групової згуртованості дозволило створити сприятливу атмосферу не тільки для дружнього спілкування, але й для поліпшення спортивних результатів (табл.1).

Аналізуючи дані, отримані до експерименту, можна помітити, що рівень підготовленості по обох параметрах приблизно однаковий, чого не можна сказати про дані експерименту. У процесі підвищення рівня групової згуртованості паралельно поліпшуються такі технічні прийоми, як верхня передача, нижня передача, якість подачі й прийому подачі. Все це підтверджує наше припущення про те, що при підвищенні згуртованості змінюється підхід спортсменів до тренувальних занять, вони починають думати не тільки про свій спортивний ріст, але й про підготовленість всієї команди в цілому, більше уваги приділяють слабким гравцям, які, у свою чергу, стають більш вимогливі до себе й усувають помилки. Порівнюючи дані КГ і ЕГ після експерименту, можна помітити істотну різницю на користь ЕГ. Дані фізичної підготовленості займаючихся наведені в табл.2.

Таблиця 1

Результати контрольних випробувань техніко-тактичної підготовленості в експериментальній і контрольній групах

№	Контрольні нормативи	До експери-менту		Після експери-менту	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1	Передача м'яча зверху двома руками над собою, стоячи по колу	31,3	36,9	47,2	56,9
2	Передача м'яча зверху двома руками, стоячи коло стіни	26,3	28,8	51,3	68,7
3	Передача м'яча знизу двома руками, стоячи коло стіни	26,4	25,1	54,3	63,1
4	Серії передач м'яча знизу	23	22,9	27,4	39,1
5	Передача м'яча в ліву, праву половину майданчика	4,3	3,9	6,1	6,4
6	2-а передача м'яча зверху двома руками з 3-ї в 4-у зону	3,7	4,8	6,3	8,4
7	Прийом подачі в 1-й (5-й) зоні з доведенням в 3-ю зону	3,7	4,1	4,9	6,6

Примітка. Тут і в табл.2 всі розходження показників достовірні при $p<0,05$

Таблиця 2

Результати контрольних випробувань з фізичної підготовки в контрольній і експериментальній групах

№	Контрольні нормативи	До експерименту		Після експерименту	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1	Тест 5 х 6 м, с	11,7	11,7	11,4	10,9
2	Тест «Ялинка», с	31,3	31,5	30,1	29,7
3	Метання н/м'яча (1кг) сидячи, м	4,0	4,1	4,8	5,5
4	Метання н/м'яча (1кг) стоячи, м	7,4	7,2	8,61	9,71
5	Стрибок у довжину з місця, см	183	182,3	186	191
6	Стрибок вгору, см	21,0	21,8	35,7	44,9
7	Станова сила, кг	31,3	31,3	43,5	46,5

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Порівнюючи дані фізичної підготовленості гравців обох груп, слід зазначити, що результати тестів до експерименту приблизно однакові. Проте, результати, отримані після педагогічного експерименту, демонструють істотну різницю на користь ЕГ.

2. Отже, пропонуючи виконувати вправи невеликими групами (по 3-4 чоловіка), можна поліпшити якість фізичної підготовленості. У випадку адекватної й високої мотивації гравців спостерігається поліпшення взаємовідносин у групі. Спортсмени прагнуть до взаємного співробітництва,

доброзичливості один до одного, до подолання існуючих антипатій.

Перспектива. Продовжувати вдосконалення і розробку нових методик для підвищення і формування групової згуртованості школярів у спортивних іграх.

Список використаних джерел:

1. Матвєєв Л.П. Основи загальної теорії спорту й системи підготовки спортсменів. – К.: Олімпійська література, 1999. – 317с.

2. Новиков В.В. Соціальна психологія /В.В. Новиков. – М., 2002. – 235с.

3. Параносич В. Психодинаміка спортивної групи /В. Параносич, Л. Лазаревич. – М.: Фізкультура і спорт, 1977. – 119с.

4. Шпалинський В.В. Експериментально-психологічне дослідження групової згуртованості; автореф. дис.. ... канд. пед. наук /В.В. Шпалинський. М., 1973. – 24с.

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

Тетяна Чуднова

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Система цінностей, життєвих цілей і змістів є однією із суттєвих основ соціокультурної диференціації суспільства. Під базовими цінностями розуміються основні життєві смисли, якими індивіди, включені у різні форми соціальної активності, керуються у своєму повсякденному житті, смисли, які значною мірою визначають відношення індивідів до оточуючої їх дійсності і детермінують основні моделі соціальної поведінки.

Вивчення ціннісних орієнтацій молоді дає можливість виявити ступінь її адаптації до нових соціальних умов та її інноваційний потенціал. Від того, який ціннісний фундамент буде сформований, багато в чому залежить майбутній стан суспільства.

Варто відзначити, що у процесі трансформації українського суспільства у 1990-х рр. поняття виховання майже зникло зі сфери освіти та молодіжної політики, з діяльності ЗМІ. Стала забуватися перевірена практикою ідея про те, що складовими громадянського становлення людини є трудове, патріотичне та моральне виховання. Однак, як показав час, ці напрямки у роботі з молоддю не можуть ігноруватися.

Розробка соціологією даної проблеми дає можливість також прослідкувати процес професійного формування студентів [2].

Таким чином, дослідження ціннісних орієнтацій життєвих пріоритетів сучасної молоді досить актуально, скільки результати досліджень можуть служити орієнтиром у роботі з молоддю на різних рівнях.

Отримані результати дослідження. Соціологічні дослідження, проведені в інституті, дозволили одержати узагальнені показники, на основі яких можливо простежити вплив фізкультурно-спортивної діяльності на формування системи ціннісних орієнтацій, гуманістичного світогляду.

При аналізі динаміки ціннісних орієнтацій студентів ми враховували дію двох механізмів – спадкоємності та змінності. Штучна зміна суспільної моделі, коли процес формування цінностей йде зверху, призводить до неспівпадіння суспільних так індивідуальних змін. Наприклад, загальнолюдські цінності для багатьох молодих людей виступають лише потенційними цінностями, мають характер досить абстрактних ідей.

Так, серед головних ціннісних орієнтацій, пов'язаних з основними умовами і факторами фізкультурно-спортивної діяльності респонденти відзначають хороше здоров'я – 63%, добру атмосферу у фізкультурно-спортивному колективі – 41,5%, перемоги на різних першостях – 41%, а також моральне і матеріальне стимулювання (відповідно 38,0% і 37,0%). Так, звертає на себе увагу той факт, що така цінність, як стабільні результати у спорті, для респондентів не є визначальною (33,2%).

Не викликає сумніву, що процес становлення професіонала має певні результати і наслідки як позитивного, так і негативного характеру.

Життєві цінності, які приносять задоволення, роблять людину щасливою, респонденти визначили так: сім'я, родинний добробут – 72,5%, цікава творча робота – 53,2%. Дуже важливим показником являється те, що 46,2% респондентів серед цінностей відзначають активну участь у громадському житті, 67,4% дивляться у майбутнє з надією і оптимізмом.

Важливими складовими структури свідомості студентської молоді, що займається фізичною культурою і спортом, є духовні цінності. Однак за певного поступального розвитку української культури сучасну ситуацію в державі визнати позитивною неможливо. Оскільки має місце надмірна комерціалізація освітніх закладів і установ, зростають ціни на користування закладами культури, зменшується кількість бібліотек, центрів, клубів, творчих об'єднань та інше, що негативно позначається на духовному розвитку молоді.

Так, з точки зору дослідження значний інтерес становить розгляд структури дозвілля. Серед опитаних 61,9% віддають перевагу

прослуховуванню музики, перегляду телепередач, відеофільмів. При цьому дуже низький відсоток респондентів, які читають художню літературу – 13,3%, займаються художньою творчістю – 9,3%, оскільки має місце надмірне зростання цін на користування закладами культури, тільки 6,0% респондентів відвідують культурно-мистецькі заклади.

Серед ТВ-програм першочерговими для перегляду респонденти відзначають: комедійні кінофільми -59,0%, трансляції спортивних виступів – 41,7%. В цілому недостатній загальний рівень значимості для респондентів має праця над собою з духовного удосконалення: тільки 11,7% визнають її дуже цінною і 44,0% – цінною.

Ранжування відповідей на питання щодо розуміння особистого щастя, його сенсу, заповітної мрії дало можливість з'ясувати, що перше місце серед заповітних мрій та розуміння особистого щастя у респондентів посіли сімейні цінності та сімейний добробут, тобто мати щасливу родину. На другому місці знаходяться професійні цінності, серед яких, наприклад, стати фахівцем у своїй сфері, мати гарну роботу. Матеріальні цінності також відіграють значну роль у житті опитуваних. Багато з них приділяють їм важливу роль у житті та вважають, що матеріальне та фінансове становище зробить їх щасливими.

Наше соціологічне дослідження проблеми в значній мірі співпадає з тими процесами, які проходили в цілому в країні. Соціологічні дослідження, проведені Інститутом соціології Української національної академії по проблемі розвитку українського суспільства (1994-2001 рр.), висвітлюють основні тенденції психологічного стану та соціальних орієнтирів різноманітних категорій українського населення [1].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. З вищезазначеного можна зробити висновок про те, що в царині молодіжної політики повинна здійснюватися велика духовно-моральна робота з виховання та соціалізації підростаючого покоління, консолідації та згуртування молоді, усіх її груп, всього суспільства на основі патріотизму та громадянськості, утвердження принципів соціальної справедливості та моралі.

Загалом, результати досліджень молоді в Україні дозволяють зробити також висновок про те, що останні двадцять років у молоді спостерігається відсутність якоїсь більш чи менш чіткої картини світу, системи цінностей, норм та установок, відчутні супечерності у свідомості. Тому нагальною необхідністю є формування у масштабах держави системи виховання та соціалізації молоді.

Список використаних джерел:

1. Паніна Н.В., Головаха Є.І. Тенденції розвитку українського суспільства (1995-2001 рр.). Соціологічні показники (англійською мовою). – К.: Інститут соціології НАН України, 2001. – 136 с.
2. Погрібна В.Л. Соціологія професіоналізму: монографія. – К.: Алерта: КНТ: ЦУЛ, 2008. – 336 с.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ В УКРАЇНІ

Алла Яблонська

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Постановка проблеми. Кредитно-модульна система навчання, ставить на меті навчити студента самостійно здобувати знання, хоча викладач повинен надати йому певні орієнтири. Однією з тем, що самостійно досліджується студентами у процесі вивчення дисципліни: «Теорія і методика викладання плавання» є розвиток даного виду спорту в державі [1, 3, 4].

Отримані результати дослідження. З часів своєї появи на землі людина завжди була пов’язана з водою. Водоймища навколо яких поселялись люди потрібні були їм не тільки як джерело необхідної для життя води, а й як місце добування їжі, і як перешкода, що захищала від раптових нападів, і як зручний шлях сполучення та торгівлі.

Історичні пам’ятки свідчать про те, що ще наші предки , які селилися на морському узбережжі біля річок і озер, використовували плавання як важливу прикладну навичку. Написи на малюнках стародавніх єгиптян, греків, римлян свідчать про те, що їхні воїни вміли добре плавати із різноманітними допоміжними засобами і без них. Багато пам’яток розповідають про те, як допомагає плавання в побуті і праці: на полюванні, риболовлі, під час переправи через водойми з вантажем тощо. Як засіб фізичного виховання плавання вперше почали застосовувати стародавні греки, вважаючи, що людям, які не вміють плавати й читати, не можна довіряти службу.

Здавна славилися добрими плавцями і слов’янські народи. Так, у IX-X ст. під час походів на Візантію воїни Київської Русі, яким доводилося рятуватися із суден, що їх підпалювали вороги, кидалися у воду й зі зброєю пропливали сотні метрів, дістаючись до своїх неушкоджених кораблів [1, 4].

В Запорізькій Січі функціонувала ефективна система фізичного виховання. Пріоритетне місце в структурі фізичної підготовки козаків

належало вдосконаленню навичок в плаванні, пірнанні, вмінню правити човном.

Подальший розвиток плавання в Україні пов'язаний з Російською імперією, до якої вона входила. В Росії з'являються перші спроби організованого навчання плаванню військ. За часів Петра I як обов'язкову дисципліну було запроваджене плавання у військових навчальних закладах, що вивчалася в груповому порядку. Розвиток плавання тісно пов'язаний з особистістю знаменитого воєначальника О. В. Суворова. Він розглядав плавання як такий засіб фізичного виховання, котрий разом з фізичною підготовкою воїнів має також оздоровчу та прикладну спрямованість [3, 4]. Також, в цей час починають з'являтися перші друковані праці з плавання. У першій половині XIX ст. стали засновуватися перші плавальні школи, система навчання плаванню яких базувалась на системі природного навчання цього виду спорту. В кінці XIX на початку XX ст. в Києві були відкриті перші плавальні басейни, які значно прискорили розвиток плавання. В цей же час стали проводитися перші змагання з плавання або окремо, або в рамках комплексних Олімпіад, у яких брали участь спортсмени організованих на той час плавальних клубів, розміщених в Києві, Харкові, Миколаєві, Севастополі та Чернігові [1-3].

На початку XX ст. в Галичині, Закарпатті та в Буковині діяли найрізноманітніші спортивні організації, формувалася система спортивних змагань. Товариство «Україна», спортивна організація, яка культивувала багато видів спорту, в тому числі й плавання, також була організатором перших загальнокраєвих змагань, так званих «Запорізьких ігрищ», на зразок новітніх олімпіад. Ці змагання органічно поєднували тогочасну молоду олімпійську ідею із загальноукраїнськими традиціями. До програми «Запорізьких ігрищ», починаючи з других, входили і змагання з плавання [3, 4].

Що стосується радянського періоду історії України, то розвитку плавання в республіці сприяло введення комплексу ГПО, де плавання було одним з основних видів фізичних вправ. Це дало новий поштовх для будівництва водних станцій, басейнів та місць для масового навчання плавання. Починає розширюватись мережа фізкультурних закладів. На початку 30-х років відкривається інститут фізичної культури в Києві та технікуми фізичної культури в деяких містах. В усіх цих закладах плавання входить до навчального плану як одна з основних педагогічних дисциплін. В 1940 році в Україні були відкриті перші ДЮСШ – в Києві, Харкові, Одесі [1, 2].

По завершенню II Світової війни у містах, де працювали зимові закриті плавальні басейни, були відкриті молодіжні спортивні школи плавання. Посиленими темпами йшло будівництво відкритих водних баз на природних водоймах, штучних літніх і зимових закритих басейнах. Усі ці заходи

створювали сприятливі умови для залучення до систематичних занять плавальним спортом великої кількості молоді [2, 3].

У першій половині 70-х років XX століття в Україні була прийнята низка заходів по збільшенню масовості занять дітей з плавання. З'явились басейни, в яки дітей почали навчати плаванню з дошкільного віку. Створена широка мережа ДЮСШ з відділенням плавання та ШВСМ. Уроки плавання включені в навчальну програму з фізичного виховання, а з 1984 року – обов'язковий залік з плавання. Були створені плавальні центри, які були забезпечені усіма необхідними умовами для підвищення майстерності плавців у досягненні ними високого рівня [2, 3, 4].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

На жаль, останні невдалі старти українських плавців свідчать про кризу в плаванні. Такий результат зумовлений фінансовою слабкістю спортивних шкіл, слабкою матеріально-технічною базою, відсутністю масовості у виді спорту, що не дає можливість віднайти талановиту молодь, яка з часом могла би гідно представити нашу державу на міжнародній арені.

Список використаних джерел:

1. Платонов В. М.Плавання. – К., Радянська школа, 1980 – 320с.
2. Парфьонов В. О.Плавання. – К., Вища школа, 1974 – 300с.
3. Глазирін І. Д. Плавання. – К.:Кондор, 2006 – 502с.
4. Крук М. З., Биканов С. Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання. – Житомир, видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2010 – 108с.

ВПЛИВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА КАРДІО-РЕСПІРАТОРНУ СИСТЕМУ І ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ХВОРОБОЮ

К. Алоян, І. Титаренко

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. За даними різних дослідників кількість дітей з порушеннями постави складає від 60 до 80 %, з них сколіотичною хворобою страждає, в середньому, від 2 до 9% дитячого населення [2].

Для сколіотичної хвороби характерна багатоосьова деформація хребта, яка призводить до змін форми ребер і грудної клітки, а також до тяжких функціональних порушень і захворювань з боку внутрішніх органів і систем, насамперед, серцево-судинної і дихальної [1, 3].

Отримані результати дослідження. В процесі виконання роботи проведено педагогічне спостереження і педагогічний експеримент, та використані наступні методи дослідження: аналіз медичних карток, антропометричні, фізіологічні, розрахункових індексів, функціональних проб; для оцінки стану серцево-судинної системи – комп`ютерна кардіоінтервалографія, реоенцефалографія, реовазографія.

Розроблена методика лікувальної гімнастики (ЛГ) для дітей молодшого шкільного віку зі сколіотичною хворобою, з врахуванням індивідуальних особливостей дітей, загальної тренованості, сили і витривалості різних груп м`язів та функціонального стану кардіо-респіраторної системи.

Під впливом впроваджених комплексів ЛГ спостерігається тенденція до нормалізації постави, зміцнення діяльності кардіо-респіраторної системи, покращення загального фізичного розвитку, вдосконалення рухових навиків, зміцнення м'язів спини, тулуба, підвищення рівня силової та загальної витривалості.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.

Таким чином, діти, які страждають сколіозом мають потребу в комплексній реабілітаційній програмі, яка сприятиме їх загальному оздоровленню, та перешкодить прогресуванню хвороби.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г.Л. Апанасенко, В.В.Волков, Р.Г.Науменко. — К.: Здоровье, 1987. — 120 с.
2. Аронов Д.М. Сердце под защитой / Д.М.Аронов. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 80 с.
3. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Т.Ю.Круцевич. — К: Олімпійська література, 1999. — 230 с.

ІНФОРМАЦІЙНО-ДИНАМІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У МОНІТОРИНГУ, КОРЕКЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

О. Антонюк

Київський національний університет будівництва і архітектури

Постановка проблеми. Одночасне існування у організмі двох незалежних систем передачі інформації: нервової та безнервової, які відрізняються за своєю структурною організацією та швидкістю розповсюдження збудження, допускає можливість відводити їм самостійні (хоча й взаємопов’язані) ролі у забезпеченні життєдіяльності організму людини (зокрема, студента-спортсмена). Спосіб безнервової передачі інформації вподовж контактно-щільової системи (КЩС) еволюційно найбільш давній. Він існував ще на тій стадії, коли життєдіяльність обмежувалась процесами ділення (розмноження), зв’язаними із секреторною функцією, поглинанням енергії з оточуючого середовища та всмоктуванням їжі. При формуванні більш складних багатоклітинних структур у боротьбі за існування виживали ті з них, котрі швидше й оперативніше здобували їжу та перемагали у боротьбі із суперниками.

Суттєво збільшувались об’єм інформації та швидкість її передачі, що призвело у підсумку до створення нервової системи, у якій інформація передається вподовж нервових волокон [1, 2].

Отримані результати дослідження. Таким чином, ми вважаємо, що основна функція нервової системи має соматичну спрямованість, а саме здійснювати оперативну передачу інформації та управління органами та системами, які забезпечують життєдіяльність організму в умовах оточуючого середовища (локомоція, дихання, кровообіг, сенсомоторні реакції та ін.), а КЩС більш спеціалізована на управлінні вегетативними функціями.

На відміну від нервової системи КЩС не має певної модальності. Однак вона здатна у відносно короткий строк формувати нові клітинно-контактні групи та збільшувати розміри вже існуючих. Це свідчить про її високу пластичність та динамічність, у той час як нервову систему у цьому плані можна розглядати як статичну.

Представництва КЩС найбільш чітко проявляють себе у області біологічно активних точок (БАТ). Таким чином, аналогічно рецепторам нервової системи БАТ забезпечує прийом та передачу інформації у КЩС.

Метою даної роботи є розробка режимів, методів, методик, інформаційно-динамічних технологій та технічних засобів локальної (вібро-)стимуляції БАТ шкіри людини, а також за допомогою впливу полів різноманітної фізичної природи (зокрема, електромагнітної), що дозволяє проводити моніторинг, корекцію та відновлення функціонального стану студентів-спортсменів, тих, хто займається масовою фізичною культурою у вищих навчальних закладах. На наш погляд, у останні роки назріла необхідність знову повернутись до проблеми використання, наприклад, вібрації у лікувально-профілактичних цілях і у якості засобу підвищення спортивної працездатності людини, але на новому, теоретично обґрунтованому рівні, у основі котрого лежать уявлення про обов’язкову участь хвильових та вібраційних процесів широкого діапазону частот у життєдіяльності біологічних систем. Цьому сприяв розвиток теорії коливань, зокрема, нелінійних, і теорії автохвильових процесів у активних середовищах, до котрих можуть бути віднесені біологічні середовища.

Принципово новим підходом, який розвинутий у роботі, є вибіркове не тільки за частотою, але й за місцем прикладання локальне віброзбудження певних сполучень зон поверхні тіла людини. При розробці

режимів, методик та технічних засобів локальної вібростимуляції (ЛВС) вирішувались наступні теоретичні задачі: 1) вивчення спектрального складу механічних коливань у біосистемах; 2) дослідження питання трансформації енергії зовнішнього періодичного збудження у біологічну активність; 3) вивчення умов спряження характеристик зовнішнього збудження з характеристиками біоструктури, котрій вони адресовані; 4) обґрунтування цілісної системи моніторингу, корекції та відновлення на вказаній вище основі функціонального стану спортсмена. У практичному плані розроблені принципи реалізовані у вигляді методів та пристроїв для проведення лікувально-профілактичних заходів у середовищі студентів-спортсменів. Режими вібровпливу включають у себе інтенсивність, тривалість одиночного сигналу та загальну тривалість вібровпливу та його частоту. Інтенсивність визначається у залежності від області прикладання вібрації та лікувально-профілактичних цілей.

На думку авторки даної роботи, широке впровадження у практику подібних пристроїв дозволить суттєво підвищити якість моніторингу функціонального стану спортсменів, його корекції та відновлення після виснажливих тренувань або внаслідок травмування. Крім того, такі пристрої стануть у нагоді для швидкого відновлення спортсменів у змагальний період.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. До методів безмедикаментозного лікування, реабілітації спортсменів належать рефлексотерапія та масаж. Однак акупунктура (голкотерапія) приховує в собі небезпеку поширення згаданих вище інфекцій, а класичний масаж вимагає високої кваліфікації фахівця, який виконує його. Всі види масажу характеризуються як оздоровчим, так і лікувально-профілактичним впливом на організм людини. Зокрема, вібромасаж через БАТ шкіри не можна розглядати як чисто механічну дію. В його основі лежать безпосередні місцеві впливи на тканини організму, що виконують підпорядковану роль. Вирішальне значення мають інформаційні стимули, котрі забезпечують ефект концентрації зовнішніх впливів на організм.

2. Запропонований вібромасаж БАТ шкіри скорочує час його проведення, підвищує терапевтичну ефективність та може бути використаний для забезпечення стимулюючих, оздоровчих впливів.

3. У спортсменів часто виникає необхідність проведення екстреного масажу. Вібромасаж БАТ можна застосовувати на будь-яких змаганнях. У спортивній медицині вібромасаж БАТ шкіри може знайти широке застосування для швидкого усунення больового синдрому, відновлення сил при перевтомі, підвищення спортивної працездатності тощо.

Список використаних джерел:

1. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: вид. друге, стереотипне / С.М. Канішевський. — К.: ІЗМН, 1999. — 270 с.

2. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В.П. Краснов, С.І.Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. — К.: Аграрна освіта, 2005. — 56 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н. Бекмурзина, В. Дорош, И. Подервинскас

Днепропетровский национальный университет инженеров железнодорожного транспорта имени В. Лазаряна

Постановка проблемы. Современные требования, предъявляемые к предмету “физическое воспитание” выявляют слабые стороны педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Новые задачи, пути их реализации, методики контроля качества теоретических знаний, полученных в процессе обучения, требуют от специалиста по физической культуре знаний, умении и навыков совершенно иного порядка [1, 2].

Полученные результаты исследования. Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что проблема компетентности исследуется учеными в двух направлениях.

Представители первого направления в качестве основы компетентности выделяют уровень квалификации, определяющийся

знаниями (В.И.Ермакова,1988 и др.), умениями (Ю.И. Кулюткин, 1989; Л.Ф. Спирин, 1980 и др.), совокупностью знаний, умении и опыта (Ю.Н. Емельянов, 1982; С.Б. Елканов, 1989 и др.).

Второе направление связано с рассмотрением компетентности как определенной системы качеств личности, необходимой для успешного осуществления профессиональной деятельности (Э.Ф. Колмакова, 1980; И.Т.Абрамов, 1985 и др.), либо как совокупности квалификации и личностных возможностей, куда относят систему отношений личности к профессиональной деятельности, мотивацию, способности и др. (Т.Г. Браже, 1980; Б.С. Гершунский, 1990 и др.).

Следует отметить широкий спектр самой дефиниции компетентности (научная, дидактическая, методическая, педагогическая, психологическая).

Психологическая компетентность в области физической культуры и спорта рассматривается нами в качестве сложного комплекса актуального состояния социальной среды и свойств личности, специалиста как носителя определенных знаний, умений и опыта практической психологии, позволяющих ему эффективно осуществлять педагогическую работу в разных видах физкультурно-спортивной деятельности (Н.Ю. Зубанова, 2004).

Спектр параметров изучения психологической компетентности включает в себя профессионально-педагогичную направленность, мотивы, иерархию педагогических функций, условия и трудности, а также факторы и пути формирования психологической компетентности специалиста в области физической культуры и спорта. Анализ профессионально-педагогической деятельности позволил разработать структуру психологической компетентности, предусматривающую три подструктуры: когнитивную, эмоциональную и поведенческую.

Когнитивная подструктура психологической компетентности предполагает наличие у спортивного педагога четких и глубоких знаний норм и принципов основных видов деятельности практической психологии : психодиагностики(система мероприятий, направленная на и получение и уточнение информации о психологических особенностях обучающихся или спортсменов), психопрофилактики (изучение возможных причин возникновения тех или иных отклонений в развитии, предупреждение негативных явлений в состоянии), децентрацию мышления, рефлексию (анализ собственных действий и поступков).

Эмоциональная подструктура включает в себя способности спортивного педагога чувствовать, понимать и оценивать поступки занимающихся, умение поддерживать положительные отношения. Задача педагога организовать процесс обучения таким образом, чтобы у занимающихся возникли основания для «принятия самих себя всерьез». Эта подструктура объединяет компоненты: эмпатия, контактность, коммуникабельность, социально-перцептивные способности.

Поведенческая подструктура предусматривает способности и практический опыт спортивного педагога к саморегуляции. Позитивный психологический климат – важнейшее условие психологического здоровья педагога и тех, кто занимается физической культурой.

Аналитическая работа и тестирование с использованием методик определения психологической компетентности специалистов по физической культуре и спорту позволили определить ее уровень. Результаты исследования следующие: 34% специалистов оперируют понятиями, используемыми в психологии спорта, и эффективно используют их в своей работе.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Считаем перспективными практические семинары, курсы повышения квалификации, организационно-деловые игры, научно-практические конференции и другие мероприятия, направленные на совершенствование профессионально- педагогической деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

Список использованной литературы:

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов . — К.: ІЗМН, 1997. — 224 с.
2. Муравов И.В. Физическая культура и здоровье народа / И.В.Муравова. — К.: Здоровье, 1986. — 32 с.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ, КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ И ФОРМА АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ И СОТРУДНИКОВ ДНУ

В.Белявский, С. Тимофеев

Днепропетровский национальный університет имени Олеся Гончара

Постановка проблемы. В настоящее время проблеме оздоровления и спортивного развития граждан уделяется пристальное внимание. Особенно большое значение этот вопрос приобретает в нашей Днепропетровской области, занимающей на экологической карте страны одно из первых мест по уровню загрязнения окружающей среды. Естественно, что в подобной ситуации объекты, служащие для реализации рекреационной потребности социума, как и потребности его в оздоровлении, приобретают необычайную важность [1, 2].

Полученные результаты исследования. Курорты и туристические базы, заповедные и природоохранные зоны, геологические памятники, оздоровительно-спортивные лагеря служат не только местами отдыха и реализации потребности в занятиях физической культурой и спортом, но и в целом оказывают положительное действие на сохранение и развитие биосферы, противостоят ухудшению экологической ситуации регионов.

Одним из таких объектов является спортивно-оздоровительный лагерь ДНУ «Сосновый бор». Он находится в Кочережском лесничестве Павлоградского района Днепропетровской области, в 75 километрах от самого Днепропетровска.

Характерно, что изначально лагерь создавался, как научно-исследовательская база биологического факультета. В 1965 году областной совет принял решение о выдаче участка земли для строительства на территории Кочережского лесничества полевой лаборатории, которая в последствии и стала спортивно-оздоровительным лагерем ДНУ.

Силами строительной бригады, предоставленной университетом, уже к концу июня того же 1965 года был дан старт развитию «Соснового бора» - построено два первых домика.

Многие люди задаются вопросом, что же является гарантией успеха: импульсивное и блистательное начало, после которого все должно пойти как по маслу, или же упорный и размеренный труд на протяжении всего процесса работы. Фактически, эта дискуссия подобна спору о первенстве курицы и яйца… Как бы то ни было, развивающийся лагерь объединил в себе оба этих предположения. Ярко стартовав, он стал быстро и упорно расти, развиваться, облагораживаться.

Силами студентов и сотрудников ДНУ на прилежащих землях было создано искусственное озеро размером 2,5 гектара. Старые деревянные домики сменились новыми каменными, а их количество возросло до 12. Рядом с ними выросли столовая и душ.

На сегодняшний день в «Сосновом бору» ежегодно оздоравливаются и повышают свой спортивный уровень около 800 студентов и сотрудников ДНУ.

Что же привлекает их в «Сосновом бору», заставляет их снова и снова приезжать сюда?

Во-первых, это потрясающая по своей красоте и чистоте природа. Самарский лес находится в уникальных географических условиях, объединяя в себе и уникальные вековые дубравы, и нетронутые участки степи, и густые ельники.

Во-вторых, это возможность реализовать свои потребности в занятиях спортом. В «Сосновом бору» регулярно проводятся соревнования по Баскетболу, волейболу, футболу, настольному теннису, плаванию, бадминтону, спортивному ориентированию на местности и прочим видам спорта.

В-третьих, это, безусловно, беззаботная и дружественная атмосфера, царящая в лагере. Подтверждением тому являются отзывы студентов, отдыхавших в «Кочережках», как они ласково называют «Сосновый бор».

Вот что вспоминает о лагере одна из студенток ДНУ, побывавшая там летом 2006 года:

«“Кочережки” – действительно потрясающее и удивительное место. Это прекрасная и чистая природа, а на ее фоне – буйство чувств и эмоций. Ощущение непрекращающегося светлого праздника. Я непременно постараюсь поехать туда еще раз. И не один. И, кстати говоря, искренне

советую сделать это всем, кто еще не был в “Кочережках” – тем, кто там был для этого советы не нужны».

По всей видимости, новички действительно внемлют советам «старожилов». Если вновь обратиться к конкретным фактам, можно отчетливо проследить рост ежегодного количества отдыхающих (диаграмма 1).

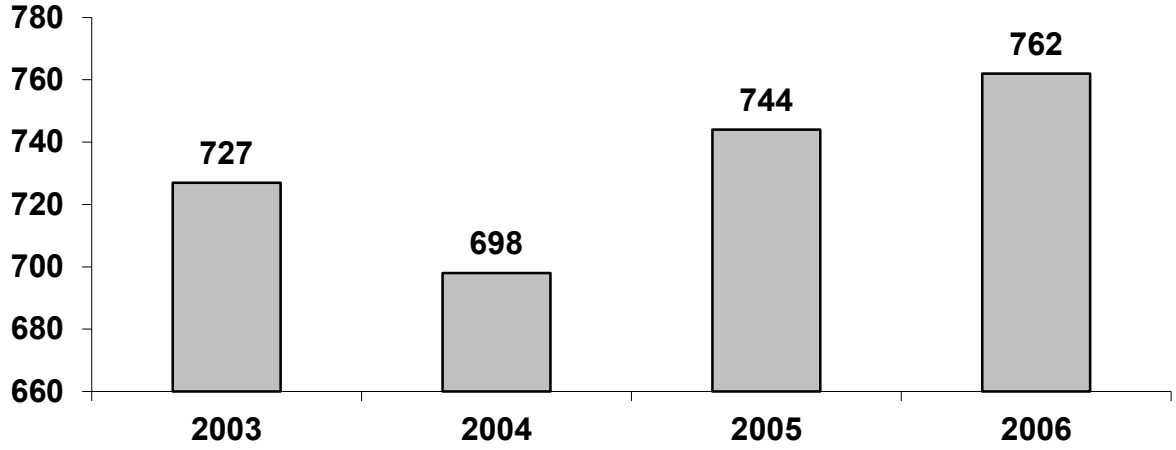


Диаграмма 1. Количество отдыхающих в СОЛ в 2003-2006 годах

Подобная тенденция, вкупе с бесспорной пользой пребывания в лагере, предоставляющем все необходимые условия для отдыха и занятий спортом, не может не радовать. Ведь в Днепропетровской области не так уж много чистых мест, и такие учреждения, как «Сосновый бор» являются не просто полезными, а чуть ли не жизненно необходимыми.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.

В современном мире занятия спортом – необходимое условие для здоровой жизни. Но для улучшения состояния своего организма и достижения максимального эффекта от занятий рекомендуется посещение таких мест, как СОЛ «Сосновый бор».

Список использованной литературы:

1. Нил Ф. Гордон. Хроническое утомление и двигательная активность / пер.с англ. Г.Гончаренко. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 126 с.
2. Приходько В.В., Кузьмінський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: Навч. пос. / В.В.Приходько, В.П. Кузьмінський. — Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2004. — 230 с.

ДИНАМІКА ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ СПОРТСМЕНОК-ФУТБОЛІСТОК ПРИ ТЕСТУВАННІ З РЕВЕРСОМ

А. Босенко, Є. Петровський, Г. Дишель,М. Лешкова, М. Черенков

Південноукраїнський державний педагогічний університет

ім. К. Д. Ушинського

Постановка проблеми. Проблема розкриття функціональних можливостей людини при виконанні фізичної роботи різного характеру є однієї з актуальних у фізіології. Вивчення цієї проблеми необхідно як для подальшого виявлення закономірностей адаптації, так і для практичних цілей, зв'язаних з обґрунтуванням ефективних режимів рухової діяльності людини.

За останні роки у світовому спорті значно зросли спортивні результати, показувані спортсменками. Це стало можливим завдяки ранній спеціалізації, інтенсифікації тренувального процесу і збільшенням обсягу фізичних навантажень. У таких умовах перед тренером і лікарем постає важлива соціальна задача − забезпечити ріст спортивних досягнень при збереженні здоров'я жінок, у тому числі і репродуктивного [4, 5, 6]. За результатами чисельних досліджень, серед жінок, що займаються професійним спортом, з більшою частотою, ніж у тих, що не займаються, зустрічаються наступні прояви репродуктивних розладів: затримка статевого розвитку**,** порушення менструального циклу, безплідність, перерва вагітності**,** гіперандрогенія, маскулінізація [1, 3, 7].

Звертає на себе увагу той факт, що в сучасній літературі, в основному закордонній, цьому напрямкові спортивної медицини приділяється величезна увага. Велика частина фахівців схильна вважати, що порушення функцій ендокринного апарата часто зустрічається серед спортсменок багатьох спеціалізацій. Дівчаток і жінок включають у групу ризику з медичної точки зору в результаті їхніх занять спортом [7], оскільки у сучасному спорті практично не враховують особливості реакції серцево-судинної, центральної нервової та ендокринної систем жінок на фізичні навантаження.

В даний час існує багато методик, що вивчають вплив фізичних навантажень на функціональний стан організму спортсменок. Але, на жаль, на сьогоднішній день немає комплексного підходу до проведення досліджень впливу занять спортом на жіночий організм. Представленні результати новітніх досліджень сильно відрізняються, і навіть в деяких випадках суперечать.

Отримані результати дослідження. У статті представлений фрагмент наших досліджень особливостей реакції серцево-судинної системи футболісток на дозовані фізичні навантаження.

Метою дослідження є вивчення динаміки частоти серцевих скорочень дівчат-футболісток при дозованому навантажені за замкненим циклом з реверсом.

Методи досліджень. Дослідження проводилося на базі кафедри анатомії та фізіології Південноукраїнського державного педагогічного університету (ПДПУ) ім. К. Д. Ушинського.

Для визначення фізичної працездатності дівчат-футболісток віком 20-22 роки (n=13) використовувалася методика Д. М. Давиденко і співавторів (1984). Основою цієї методики було використання навантаження, яке задавалося на велоергометрі при частоті педалювання 60 об/хв. Потужність фізичного навантаження спочатку збільшувалась від нуля з заданою швидкістю 33 Вт/хв до запланованої величини (рівня частоти серцевих скорочень (ЧСС) у 150-155 уд/хв), а потім зменшувалась з тією ж швидкістю до нульового значення. Ця методика дозволяє оцінити такі компоненти системної реакції організму, як напруженість функцій під час виконання навантаженої проби, енергетичні та регуляторні компоненти системної реакції організму, а також загальну фізичну працездатність. Сутність методу полягає в графічному запису в двокоординатній системі залежності частоти серцевих скорочень від потужності виконуваного велоергометричного навантаження. За графічним зображенням петлі гістерезису можна визначити ряд показників, які характеризують особливості мобілізації функціональних резервів організму в процесі

термінової адаптації до фізичного навантаження, а також загальної фізичної працездатності. З метою одержання термінової візуальної інформації на моніторі, на кафедрі анатомії та фізіології ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, було розроблено автоматизований програмний пристрій за даною методикою, який одержав патент України в 2003 році [2].

Дослідження частоти серцевих скорочень у дівчат-футболісток віком 20-22 років під час тестування з реверсом виявило, що середнє значення перед початком педалювання ЧСС вих. дорівнювало 82,66 уд/хв. Порогова ЧСС, що характеризує початок ізоакселераційної фази тестування, є відносно стабільним показником для кожного індивіда незалежно від початкової величини і склала в середньому 83,33 уд/хв. ЧСС реверсу складала 154,64 уд/хв. Так як за методикою навантаження підвищується до 150-155 уд/хв, то даний показник не залежить від фізичного стану організму обстежувального. Після досягнення реверсу фізичне навантаження на велоергометрі починало зменшуватися, однак ЧСС спортсменок ще продовжувала збільшуватися. Проміжок часу від моменту реверсу та реакцією серцево-судинної системи на зниження навантаження називається Т інерції і є індивідуальним показником для кожної людини. Даний показник у обстежуваної групи в середньому склав 63,4 секунди.

Максимальна ЧСС у другому перехідному періоді тестування досягла 162,11 уд/хв. Після досягнення реверсу фізичне навантаження на велоергометрі починає поступово зменшуватися, а разом з ним починається фаза відновлення, при цьому ЧСС знижується і наприкінці виконування велоергометрії ЧСС виходу склала 100,22 уд/хв. Цей відрізок петлі гістерезисну дає можливість простежити швидкість відновних процесів серцево-судинної системи, а також організму в цілому. Якщо порівняти частоту серцевих скорочень перед тестуванням та наприкінці нього, можна припустити, що серцево-судина система спортсменок досить добре реагує на фізичні навантаження, а також здатна до швидкого відновлення. Середня частота скорочень міокарду складала 125,44 уд/хв, а сумарна її величина, тобто пульсова вартість досягала 1557,6 ударів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Вивчення реакції серцево-судинної системи у спортсменок під час випробування зі зміною навантаження за замкненим циклом виявило, що досліджувані показники складали ЧСС вих. − 82,66 уд/хв,

ЧСС пор. − 83,33 уд/хв, ЧСС рев. − 154,64 уд/хв, ЧСС мах. − 161,11 уд/хв, Т ін. − 63,4 с, ЧСС виходу − 100,22 уд/хв, ЧСС сер. − 125,44 уд/хв, а також пульсова вартість роботи складала 1557,6 ударів.

2. Отримані результати досліджень можуть бути використані в практиці тренувального процесу, представлена методика дає змогу виявити особливості перехідних і відновних процесів, ефективність реакції серцево-судинної системи та фізіологічну ціну процесів адаптації і може бути використана для діагностики функціональних можливостей організму спортсменок на різних етапах тренувального циклу.

Список використаних джерел:

1. Абрамов В.В., Абрамов С.В. Біологічний розвиток та морфологічні параметри тіла юних спортсменок у динаміці багаторічних занять спортом // Медичні перспективи. − Дніпропетровськ. − 2000. − С. 78-82.

2. Босенко А. І. Спосіб діагностики функціональних резервів людини. − Бюл. № 8 Держ. департ. інтел. власності від 15.08.03 (11) 59144 А; (51) 7А61В5/0205.

3. Ниаури Д.А., Евдокимова Т.А., Курганов М.Ю. Репродуктивное здоровье женщины в спорте: Метод, пособие. − СПб, 2003. − 28 с.

4. Похоленчук Ю.Т., Свечникова Н.В. Современный женский спорт. − К.: Здоров'я, 1987. − 190 с.

5. Радзиевский А.Р., Шахлина Л.Г., Яценко З.Р., Степанова Т.П. Физиологическое обоснование управления спортивной тренировкой женщин с учетом фаз менструального цикла // Теор. и практ. физ. культ. − 1990. № 4 − С. 47-50.

6. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта // Теор. и практ. физ. культ. − 1999. − № 6. − С. 56-63.

7. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. − К.: Наук. думка, 2001. − 326 с.

ОСНОВНІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ Й ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Ю. Бочков

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Основний зміст тренування в спортивних іграх спрямований на вдосконалювання прийомів техніки й гри, індивідуальних, групових і командних тактичних дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Отримані результати дослідження. Комплекс засобів, які використовують в навчально-тренувальному процесі по спортивним іграм, представлений, в основному, фізичними вправами. Фізичні вправи умовно розділяють яс на чотири групи: загально підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі й змагальні.

До загально підготовчих належать вправи, які сприяють всебічному функціональному розвитку організму. Ці вправи спрямовані на створення передумов для оволодіння основами ігрової діяльності. їх діапазон, в порівнянні з іншими групами фізичних вправ, найбільш широкий і різноманітний. При виборі загально підготовчих вправ важливо дотримуватися таких вимог.

Перше: загальна підготовка спортсмена повинна включати засоби всебічного фізичного виховання. В цьому випадки необхідно використовувати вправи, які мають ефективний вплив па розвиток всіх основних фізичних якостей людини.

Друге: зміст загальної підготовки спортсмена повинен відображати особливості спортивної спеціалізації. В процесі навчання її тренування загально підготовчої вправи виконують декілька функцій. Вони використовуються:

а) для формування, закріплення чи відтворення навичок і вмінь, які грають допоміжну роль;

б) як засіб виховання здібностей, які не достатньо розвиваються вибраною спортивною грою, підтримання чи підвищення загального рівня працездатності;

в) як фактор активного відпочинку, який сприяє відтворювальним процесам.

Допоміжні вправи передбачають рухливі дії, що розвивають спеціальні фізичні здібності і створюють фундамент для наступного використання їх у вибраній грі. До них можна віднести: швидкість переміщення, стрибучість, вміння швидко переходити із статичного положення в динамічний рух, вміння різко зупинятися після переміщення на великій швидкості, швидкість рухової реакції та орієнтування, спостережливості, швидкість відповідних дій, силу й швидкість скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні того чи іншого ігрового прийому.

До допоміжних вправ відносяться: кросовий біг, плавання, рухливі ігри та естафети, вправи з набивними м'ячами, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями та ін. Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на виробітку якостей, необхідних для даного виду гри, та оволодіння ігровими прийомами й діями. Вони включають в себе елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, східні з ними за формою й характером виявлених здібностей. В спортивних іграх використовуються імітаційні вправи, що основані на елементах ігрових дій та комбінацій. Склад спеціально-підготовчих вправ означується специфікою спортивної гри, тому кількість їх порівняно невелика. Одне з основних призначень спеціально-підготовчих вправ полягає також у випереджальному моделюванні ще не засвоєних варіантів змагальних дій.

Змагальні вправи охоплюють комплекс рухових дій і відповідають існуючим правилам змагань. Розрізняють власне змагальні вправи й тренувальні форми змагальних вправ. До складу перших входять двобічні (календарні, контрольні, учбові) ігри, які виконуються в умовах тренування н спрямовані на вирішення тренувальних завдань. Змагальні вправи вибраної спортивної гри дуже важливі при навчанні й тренуванні, бо без них неможливо повністю відтворити всю сукупність специфічних вимог, які ставляться до учнів. їх удільна вага на заняттях порівняно невелика, пояснюється значимістю функціональних зрушень в організмі, що викликаються змагальними вправами, та неціле

відповідністю частого повторення їх без підготовки, яка повинна створювати передумови для поліпшення якісних та кількісних характеристик змагальних дій.

Методи навчання й тренування прийнято розділяти на вербальні, наочні й практичні.

За допомогою вербальних методів в учнів формується уявлення про рух, який вивчається. До них відносяться пояснення, розповідь, бесіда, зауваження, вказівки, команди. З пояснення починається створення уявлення про матеріал, що вивчається. Вербальні методи найбільш часто використовуються в поєднанні з наочними, до яких відносяться вірний і чіткий показ вправ, перегляд відеозаписів, кінограм, ілюстративного матеріалу. Використання методів наочності вимагає попередньої підготовки до демонстрації та попередньої організації учнів. Але основне значення при навчанні й тренуванні мають практичні методи, які включають в себе метод суворо регламентованої вправи, ігровий, змагальний, безперервний та інтервальний. Ведучим з практичних методів є метод суворо регламентованої вправи, який створює умови для повторення прийому чи дії, що розучуються.

Цей метод передбачає початкове розучування вправи за частинами чи в цілому. При цілісному методі навчання (який в спортивних іграх використовується частіше за інші) окремі прийоми н дії відразу цілком, що дозволяє зберегти взаємозв'язок й взаємозалежність рухів.

Розчленований метод навчання передбачає розділення рухів на складові елементи, а в подальшому об'єднання їх в єдине ціле. Цей шлях більш тривалий, але іноді єдиний вірний, якщо дія, що розучується дуже складна й учні припускаються грубих помилок, які викривляють її структуру. Наприклад, волейболіст припускається помилку при виконанні верхньої подачі через невірне підкидання м'яча. В цьому випадку використовується розчленований метод навчання. Спочатку освоюється підкидання м'яча, а потім ударний рух. При вивченні ігрових дій, які складаються з декількох прийомів гри, також використовується розчленований метод розучування. Перш за все вивчається головна частина руху. Складні багатоходові тактичні комбінації також вивчаються за допомогою розчленованого методу. Ігровий метод слід використовувати після того, як будуть засвоєні ігрові прийоми. Рекомендується використовувати рухливі й спортивні ігри для ознайомлення, вивчення й вдосконалювання окремих прийомів та

ігрових дій. Наприклад, використовуються міні баскетбол, міні-футбол та інші ігри, які доповненні завданнями, що враховують особливості тієї чи іншої гри. Цей метод рекомендується використовувати в поєднанні з методом вправ.

Основу змагального методу складає раціонально організований процес змагання (короткочасні прикидки на якість виконання окремих рухів, контрольні, класифікаційні, відбіркові та ін.). Фактор суперництва в процесі змагань, а також умови їх організації й проведення створюють особливий фізіологічний й психологічний фон, який підсилює вплив фізичних вправ й сприяє максимальному виявленню функціональних можливостей організму. Змагальний метод дозволяє ставити найбільш високі вимоги до фізичних якостей й тим самим сприяє їх найвищому розвитку. Велике значення цей метод має при вихованні волевих і моральних якостей - ініціативи, рішучості, настійливості, самовитримки, сміливості.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Заключним етапом є вдосконалення ігрових прийомів та дій в умовах змагань. Це найбільш тривалий й практично нескінченний етап. Саме в змагальних умовах прийоми гри та дії набувають необхідної ефективності, стабільності й надійності.

Список використаних джерел:

1. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 1985. - 146 с.
2. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. І. - Луцьк: "Надстир'я", 1996. - 178 с.

ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО МОДЕРНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З МЕТОЮ ПОСИЛЕННЯ ЙОГО ВИХОВНОЇ ФУНКЦІЇ

Ю. Жеребцов, А. Дулєвич, Л. Кравченко, Ю. Забіяко

Дніпропетровський національный університет имені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Сучасний стан фізичного виховання студентів визначається складними процесами адаптації до нових умов організації освіти і необхідністю вирішення пов’язаних з цим питань.

Аналіз опублікованих за останні роки матеріалів за даною тематикою, узагальнення досвіду роботи, спілкування з фахівцями, призводить до висновку, що деякі питання щодо удосконалення фізичного виховання студентів не є сучасними, мають системно-концептуальний характер і, через те, їх вирішення не лежить у площині конкретних поточних заходів або реакцій. Зокрема, це стосується проблеми посилення виховної функції процесу фізичного виховання [1, 2].

Отримані результати дослідження. В даній роботі приділяється увага важливим, на наш погляд, питанням подальшого удосконалення фізичного виховання студентів у зазначеному контексті та можливим раціональним шляхам їх вирішення.

Слід зауважити, що в Україні розроблена власна досить гнучка та розвинена концептуально-нормативна база стосовно організації процесу фізичного виховання студентів (Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України, 2003; Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, 2006; та ін.), що *потенційно* достатня для потрібних трансформацій. Йдеться, здебільшого про розстановку акцентів та технології реалізації концептуальних засад.

Питання адекватності навчання як *метода* досягнення *цілі*: виховання *особистості*. Протиріччя полягає у невідповідності *унікальності* (за визначенням) цілі (особистості) та *неунікальністю* будь якого *метода*, що визначається *повторюваністю* результатів. Протиріччя знімається, якщо зауважити, що об'єктом навчання є не *tabula rasa* (тобто, «чистий лист»), а сформована до певного ступеню особистість. Наслідком навчання є (повинно бути!) не уніфікація особистості, а *уніфіковане збагачення* особистостей новими можливостями. В процесі навчання статус студента має подвійну природу: *студент-особистість* і він же *студент-індивідуум*. В якості індивідуума студент *не має вибору* щодо певних атрибутів навчання (розклад занять, складання іспитів тощо). Як особистість, студент *має вибір* щодо *власної* оцінки, *власних* вчинків у відповідних обставинах тощо. Атрибутом (невід'ємною ознакою) *особистості* є унікальність сполучення численних рис та якостей, яка певною мірою *ігнорується* до ступеню *індивідуума* для *можливості* навчання. Важливі функції навчання: освітність (тобто, *дійсне розширення* можливостей) та виховання (тобто, *впорядкування* критеріїв вибору та формування *аксіологічної* (ціннісної) шкали на підставі *задоволення*).

Зауважимо на щільний зв'язок між реалізацією цих функцій навчання: освітність є потужним чинником виховання. Важливим проявом особистості є *інтерес* студента до занять.

Культурність є атрибутом *особистості*, а не тільки рівня освіти. Тому, коли ми говоримо про проблему виховання, то треба мати на увазі, що йдеться, поперед всім, про проблему виховання *особистості*. Критерій ефективності системи формування фізичної культури особистості (ФКО) полягає в актуалізації надбаного потенціалу. Технологічним показником ФКО є *задокументована самостійна поза рейтингова фізична діяльність студента.* З цієї формули випливає: студенту треба надати безкоштовну *можливість* самостійної (під контролем викладача) роботи на базі закладу (з відповідною реєстрацією), особливо у період відсутності обов'язкових занять з фізичного виховання (тобто, студентам 8 та 10 семестрів, а також під час канікул).

Статистика існуючого стану справ свідчить, що актуальною проблемою є *розробка спеціальної концепції та технології навчання* для вирішення поставлених питань. При цьому, головний акцент розбудови – це зміна парадигми *Викладач*. Особистість може збагатитися двома шляхами: *навчитися* постійній внутрішній *роботі* та прикладати *зусилля* зовнішнього надбання від *авторитету* іншої особистості.

Потужним чинником виховання є *задоволення* від занять фізичною культурою та спортом. Боротьба зі шкідливими звичками – це *боротьба за більше безпосереднє задоволення*, отримане за прийнятною ціною (тобто, засоби фізичної культури повинні бути для студентів практично безкоштовними у поза навчальні часи, принаймні у власному закладі, а, з іншого боку, суб'єктивне ставлення студентів до навчальної дисципліни «Фізичне виховання» повинно бути одним із контрольованих показників його ефективності.

Питання замкненості системи фізичного виховання студентів в межах власного фахового простору. Протиріччя полягає у невідповідності доступності велетенських пластів інтелектуального потенціалу вищої школи та інертністю щодо реальних здобутків. Наслідком цього є певна інтелектуальна «другорядність» «фізкультурників», що має своє втілення у якісному складі більшості кафедр фізичного виховання та розмірах навчального навантаження викладачів. Частково, це пояснюється певними вигодами такого становища, а з другого боку, об'єктивним рівнем фахової освіти, її консервативністю і дійсною *науковою* складністю проблем цієї

галузі. Цікаво відзначити характерну *деформацію* міста системи фізичного виховання серед інших навчальних дисциплін: з одного боку надмірна аплікованість, з іншого – самоізоляція.

Шляхи вирішення. 1-й – збереження статус-кво; зосередити зусилля на раціональному використанні внутрішніх ресурсів, в тому числі, здобутках наукових досліджень в цій галузі. 2-й - створення механізмів потенційного безперервного удосконалення системи у форматі її *функціонування*, тобто, в межах *навчального* процесу. Концептуальною засадою такого рішення може бути залучення інтелектуального (фахового) потенціалу студентів, як ланки, що *з'єднує* фізичне виховання з *усіма* іншими структурами закладу. Технологічно ця концепція реалізується у змісті процесу фізичного виховання для студентів 4-5-х курсів – виконання індивідуальних науково-дослідних завдань (ІНДЗ) з тематики фізичного виховання в межах навчального процесу у навчально-дослідних модулях, а також курсових та дипломних робіт, ІНДЗ студентів всіх курсів, що звільнені від практичних занять**.** Організаційною формою такої роботи є студентське наукове товариство, формою звіту – участь у конференціях тощо. Підставою такого шляху є досвід Дніпропетровського національного університету. Внутрішнім контуром вирішення цього питання є функціонування навчальної інформаційно-аналітичної системи «Фізичне виховання» (НІАС ФВ, що не звужена до проблем тільки студентів, як це видно з найменування. За допомогою інформаційних технологій щомодульно (щомісячно) є можливість автоматичного аналізу *ефективності* застосованих педагогічних технологій (за кібернетичним принципом «чорної скрині», тобто, судячи по співвідношенню вхід-вихід).

Питання ідентифікації процесу фізичного виховання студентів. Протиріччя полягає у невідповідності задекларованих цілей процесу існуючим форматам обліку підсумків діяльності щодо ступеню досягнення визначених цілей. Це питання щільно пов'язане з питанням ефективності фізичного виховання. Наслідком цього є відсутність важливої інформації щодо *глобальної* (конкурентної) ефективності процесу фізичного виховання в плані порівняння з іншими напрямками навчання. Тобто, йдеться не стільки про недосконаліть контролю, скільки про необхідність його переформатування, згідно визначених цілей. Суттєво відзначити вимогу *адекватності* формату обліку рівню організації.

Іншим аспектом цього питання є певна *незбалансованість* оцінок того чи іншого напрямку роботи, наприклад, надмірне оцінювання вищих

спортивних досягнень, що мають близьку до нуля *інформативність* щодо власне процесу фізичного виховання. Така незбалансованість є ознакою *свавілля*, що свідчить про наявність *протиріччя*. Зокрема, у даному випадку, протиріччя полягає у невідповідності *суспільного* формату цілей фізичного виховання щодо фізичної підготовки студентів та *корпоративним* форматом заходів обліку.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Існуюча система студентських *спортивних* змагань в закладі і між закладами репрезентує не рівень фізичного виховання, а тільки рівень *кращих* студентів відповідного підрозділу або закладу. Рішенням може бути система, заснована на методах *випадкового* вибору представників підрозділу (закладу). При цьому, основною *одиницею*, що репрезентує рівень фізичної підготовки студентів (або, що еквівалентно - організаційний рівень *Викладач*) є *академічна група* (скажімо, по 5 хлопців та 5 дівчат з *однієї академічної групи*, що визначена *надзакладним* жеребом. Форма змагань повинна *безпосередньо* визначати переможця (наприклад, комбінована естафета з вибуванням тощо).

Список використаних джерел:

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов . — К.: ІЗМН, 1997. — 224 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія: навч. пос. / В.Г.Грибан. — К.: Центр навчальної і літератури, 2005. — 256 с.

КОРРЕКЦИЯ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЯМИ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

С. Латышев[1], Е. Алешин[1], В. Гаврилин[2], А. Ушаков[2]

[1]Донецкий Национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, [2]Донецкий юридический институт Луганского государственного университета внутренних дел

Постановка проблемы. С января 2005 г. существенно изменились правила соревнований, в частности: система проведения соревнований; продолжительность поединка (формула схватки); система оценки технических действий. Это повлекло за собой изменения характера, темпа и стиля ведения, как соревновательного поединка, так и соревнований в

целом. Как следствие, соревновательная деятельность сегодня предъявляет особые требования к уровню физических качеств спортсмена, а особенно, к специальной выносливости и к динамике процесса восстановления работоспособности между схватками. Таким образом, проблема теории и методики подготовки высококлассных борцов выдвигает новые задачи по коррекции системы отбора, методики подготовки борцов, тактики схватки и стратегии выступления в соревнованиях в целом.

Полученные результаты исследования. Цель работы – обобщить накопленный опыт и сформулировать практические рекомендации по коррекции процесса подготовки спортсменов высокого класса, специализирующихся в вольной борьбе.

Принципиальное и наиболее значимое изменение заключается в том, что все схватки в каждой весовой категории по новым правилам должны начинаться и заканчиваться в течение одного дня. Борцу приходится выдержать до 4-6 схваток в течение 8 – 12 часов соревнований. При этом интервал времени для восстановления от схватки к схватке уменьшается. Самыми «тяжелыми» оказываются полуфинальные схватки и схватки «утешения» за третье место. Перерыв между предыдущими схватками и названными составляет лишь 10 – 15 минут. Спортсмен не успевает восстановиться и чаще всего не готов к ведению поединка. Это усугубляется, в частности, значительной, как правило, «сгонкой» веса.

Учитывая эти обстоятельства, следует, как показывает опыт, планировать в недельном цикле один день с двумя объемными тренировками на ковре, а при непосредственной подготовке к соревнованиям необходимо проводить по 6 схваток в день и соответствующим образом (как в день соревнований) подбирать интервалы отдыха. Для адаптации спортсмена к максимальным нагрузкам можно строить схватку так, чтобы в каждом периоде на готовящегося борца выходил «свежий» борец, а также следует проводить схватку с различными целевыми установками.

Другое важное обстоятельство: новые правила проведения соревнований по вольной борьбе принципиально изменили стандартное положение (клинч). Учитывая то, что 20-30 процентов периодов заканчивается клинчем, необходимо борьбе в этом положении уделить особое внимание. Необходимо учесть также порой предвзятое отношение судей, что выражается в несвоевременном сигнале к началу борьбы, в несоблюдении условий правильного взятия захвата и др.

Сравнительный анализ соревновательной деятельности борцов различного тактического стиля ведения поединка, позволяет заключить, что сегодня тренировочный процесс необходимо перестроить так, чтобы прививался вкус к чистой победе (туше) и к проведению высоко

оцениваемых приемов, в частности бросков, которые необходимо стараться выполнить на первых секундах поединка.

Для успешного ведения поединка первостепенными становятся такие качества, умения и навыки борца вольного стиля: проводить поединок в высоком темпе, реально атаковать соперника каждые 15 – 25 секунд; надежно защищаться и быстро переходить к контратакующим действиям от захвата ног; бороться в клинче; бороться в центре ковра, не отходить назад; рационально расходовать силы. Особое место в тренировке необходимо уделить способам выталкивания противника за ковер и возвращению из зоны пассивности в центр ковра.

Решение указанных выше задач невозможно без пересмотра всей методики построения макроцикла, учитывающей результаты контроля физического состояния спортсмена[1]. В теории и методике спортивной борьбы принято считать, что важнейшим критерием качества построения макроцикла предсоревновательной подготовки борцов является динамика уровня специальной выносливости (СВ) спортсменов. Наиболее эффективным является такой вариант построения тренировки, при котором достижение пика спортивной формы стабильно обеспечивается к моменту участия в важнейших соревнованиях года. Поэтому важно оценивать уровень СВ количественно. Это дает возможность сравнивать состояния спортсмена на разных этапах подготовки и спортсменов между собой, что позволяет корректировать тренировочный процесс в соответствии с индивидуальными особенностями борцов. Для экстренной оценки уровня СВ в самом простом варианте можно использовать тест, который соответствует формуле схватки и отражает специфику соревновательной деятельности, а по количеству выполненных элементов теста можно оценить уровень СВ.

Для более точной и объективной оценки СВ необходим комплекс стандартизированных контрольно-тренажерных устройств, которые бы надежно определяли уровень развития этого качества в динамике: от периода к периоду, от схватки к схватке, и на основании этих данных оптимизировать процесс подготовки в целом. Параллельно необходимо оценивать и психофизиологическую (внутреннюю) сторону нагрузки (по ЧСС, АД, биохимическим и психологическим характеристикам и динамике их восстановления) [2]. Это необходимо для того, чтобы выявить факторную структуру результата в тесте: толи за счет высокого уровня готовности, толи за счет предельного напряжения морально-волевых качеств, толи за счет реализации скрытых резервов организма и пр. В отдельные задачи при этом необходимо выделить необходимость разработки, во-первых, индивидуальной методики «сгонки» веса и восстановления после нее, а во-вторых - системы учета слабых и сильных сторонах подготовленности соперников.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном

направлении. В перспективе предполагается разработка факторно-параметрической структуры подготовленности борца высокого класса.

Список использованной литературы:

1. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. -Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220 с.

2.Уэнберг Р.С.,Гоунд Д.Основы психологии спорта и физической культуры.К. 1998.

РАЗРАБОТКА КОНТРОЛЬНО-ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Н. Латышев, С. Латышев

Донецкий педагогический колледж, Донецкий Национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского

Постановка проблемы. Новые правила соревнований (январь 2005 г.) изменили требования к физической подготовленности борца, а следовательно, и к методике подготовки. Для успешной соревновательной деятельности поединки сегодня необходимо проводить в предельно высоком темпе, реально атаковать соперника каждые 15 – 25 секунд, быстро переходить к контратакующим действиям от захвата ног, использовать все способы выталкивания противника за ковер и возвращения из зоны пассивности в центр ковра, но главное при этом - рационально расходовать энергию. Решение указанной задачи сводится к развитию специальной выносливости (СВ) борца и требует применения объективных методов оценки этого качества.

Полученные результаты исследования. Сегодня в подготовке борца уже используются тренажеры, снабженные измерительными устройствами. Так, при общей физической подготовке – это всевозможные эргометры для аэробной тренировки, тренажеры для скоростно-силовой подготовки, тренажеры для развития «взрывной» силы ног и рук и пр. [1].

Для специальной силовой подготовки разработаны борцовские тренажеры, развивающие способность концентрировать усилия тех или иных групп мышц на участках наибольшего их напряжения; они позволяют локально воздействовать на нужные группы мышц специальными упражнениями, которые максимально приближены к динамической структуре тактико-технических действий ТТД в схватке.

К качественно иной группе относятся тренажеры, формирующие пространственную, временную и динамическую структуру борцовского приема и направленные на совершенствование техники борьбы. На таких тренажерах отрабатывается модель технического действия, преодолевается сформировавшийся ранее скоростной или силовой барьер.

Однако соревновательная деятельность сегодня требует разработки специальных комплексов стандартизированных контрольно-тренажерных устройств (КТУ), позволяющих надежнее определять уровень развития специальной выносливости в динамике схватки, выявлять скрытые резервы организма и оптимизировать на этой основе процесс подготовки. Комплекс КТУ должен соответствовать формуле схватки и отражать специфику соревновательной деятельности, а по количеству выполненных элементов в тесте и развиваемой мощности можно оценить уровень специальной выносливости [2].

В качестве одного из вариантов предлагается тренажерный комплекс, включающий четыре контрольно-тренажерных устройства: для выполнения швунгов, проходов к ногам, выталкивания за ковер и переворота накатом. Методика его использования для формирования специальной выносливости состоит в том, что спортсмен в течение 20 секунд поочередно выполняет упражнения на каждом из КТУ (10 секунд переход к следующему КТУ). При этом количественно (в Дж) измеряется величина выполненной работы в зависимости от времени в процессе тренировки. По полученной зависимости может быть вычислена развиваемая мощность за любой выбранный интервал времени. Это позволяет дать сравнительный количественный анализ уровня СВ в динамике и для разных спортсменов.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Рациональное использование КТУ различных групп позволяет индивидуализировать тренировочную деятельность борца, обеспечивает отработку конкретного приема, выполнения большого объема однообразной монотонной работы и формирование специальной выносливости при высоком эмоциональном настрое и без спарринг-партнера. В дальнейшем предполагается разработка и использование адекватных контрольно-тренажерных устройств для решения поставленных задач.

Список использованной литературы:

1. Уэнберг Р.С.,Гоунд Д.Основы психологии спорта и физической культуры.К. 1998.
2. Фомин Н.А.,Вавилов Ю.Н.Физиологические основы двигательной активности. М. 1991.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБІКИ

Г. Лопуга

Дніпропетровський національный університет имені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Зміни в суспільно-економічному житті України, і орієнтація людей на нові можливості придбання певного соціального статусу, супроводжуються підвищеннми вимогами до здоров'я громадян. При цьому, стан здоров'я населення України викликає тривогу [1, 2], а у молодих фахівців, що виходять із стін ВНЗ, відбувається значне погіршення здоров'я ще під час навчання [2, 3].

Вдосконалення фізичного виховання у ВНЗ освітлюється багатьма дослідниками, і як останній регламентований етап підготовки до соціально-професійної діяльності, і як один із найбільш важливих компонентів зміцнення здоров'я, фізичне виховання у ВНЗ вимагає постійного вдосконалення, що відповідає особливостям розвитку сучасного суспільства [4].

Отримані результати дослідження. Підвищений інтерес студенток до танцювальних видів оздоровчої аеробіки [3, 4] та можливість одночасного рішення ряду завдань фізичного виховання, формування культури рухів (оптимальності та естетичності рухових дій) засобами класичного танцю [4, 5], обумовлюють застосування системи вправ з аеробіки, як базовий засіб при заняттях із студентками.

Процес фізичного виховання в своїй основі має три вектори дії: створення широкого кола знань в області фізичної культури, навчання руховим діям (формування культури рухів) та управління розвитком фізичних якостей. До того ж, всі вони є взаємозалежними. Отже, широке використання засобів фізичної культури, зокрема нетрадиційних, а також різних видів учбових занять сприяє повноціннішій фізичній та теоретичній підготовленості студенток. В той же час без позитивного мотиваційного фону неможливо повною мірою вирішувати завдання фізичного виховання. Тому взаємообумовленість трьох розділів, що становлять процес фізичного виховання, і чинника, що оптимізує їх дію (оптимального мотиваційного комплексу), вимагає проведення дослідження за усіма чотирьма напрямками.

Мета дослідження: теоретично розробити і в експерементальній роботі перевірити ефективність застосування програмно-методичного змісту фізичного виховання студенток, заснованого на використанні аеробіки.

Завдання: 1. Дослідити передумови вдосконалення фізичного виховання студенток за допомогою аналізу літературних джерел і попереднього тестування. 2. Розробити програмно-методичний зміст педагогічної технології фізичного виховання студенток, заснований на застосуванні аеробіки, спрямоване на формування культури рухів та підвищення рівня фізичної підготовленості студенток.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, документів по темі дослідження; анкетування; опит; контрольні випробування (тестування); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- вперше розроблена етапно-рівнева система навчання студенток нефізкультурного профілю танцювальним вправам;

- вдосконалена система формування теоретичних і методико-практичних знань, умінь та навичок для самостійних та індивідуальних занять;

Теоретична значущість полягає в доповнені та удосконаленні розділу теорії і методики фізичного виховання студенток основного учбового відділення у ВНЗ, що розширює можливості гармонізації учбового процесу з фізичної культури.

Практична значущість результатів дослідження полягає в розробці програмно-методичного змісту педагогічної технології, керуючись якою можна зробити позитивний вплив на формування культури рухів, фізичної і теоретичної підготовленості, стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Отримані у ході дослідження результати можуть застосовуватися в процесі практичної роботи викладачів, тренерів при навчанні студенток ВНЗ нефізкультурного профілю.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Проаналізувавши науково-методичну літературу та проведення попереднього тестування, виявлено, що студентки в мають низький рівень культури рухів, фізичної і теоретичної підготовленості (що входить у суперечність з вимогами, викладеними в програмно-нормативних документах, науково-методичних рекомендаціях, що регламентують процес фізичного виховання студенток внз нефізкультурного профілю); серед провідних мотивів фізкультурної діяльності у них наголошується переважання таких мотивів, які не є стабільними. Все це обумовлено недоліками традиційної системи фізичного виховання у ВНЗ. Таким чином, фізичне виховання студенток внз вимагає корекції з урахуванням названих фактів.

2. Було розроблено програмно-методичний зміст педагогічної технології фізичного виховання студенток на основі використання аеробіки, що базується на наступних положеннях: комплексне використання різних засобів оздоровчої аеробіки; циклічне планування тренувального процесу зі студентками у ВНЗ з урахуванням його семестрової побудови, включення вдосконаленої системи формування теоретичної і методико-практичної підготовленості, поточного, етапного і підсумкового видів контролю.

Список використаних джерел:

1. Артемов А.Б. К вопросу о дальнейшем совершенствовании физического воспитания студентов // 2-я Всесоюзная науч.-практ. конф.: Физическое воспитание и спорт в вузах МПС. - Харьков, 1991.
2. Анохін И. А. Влияние различных сочетаний упражнений на физическое развитие и функциональную подготовленность студенток // Актуальные проблемы фк. Т. IV, ч. 2: Проблемы физкультурного образования и физического воспитания учещейся молодежи: Материалы регион. науч.-практ. конф.: – Ростов н/Д,1995.
3. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання: Лекція для студентів, аспірантів та слухачів курсів підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання / НУФВСУ. – К. 2001.
4. Ильинич В. И. Физическая культура студента: Учебник, - М.: Гайдарики, 2003
5. Петрова Г. М., Гиря Н. А. Улучшение процесса ФВ студентов средствами ритмической гимнастики // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах: Матеріали між нар. наук. конф. - Запоріжжя, 2000.

ВЕГЕТАТИВНО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

Н. Матюшенко, И. Грабар

Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара

Постановка проблемы. В ДНУ имеются условия для круглогодичного проведения занятий на открытом воздухе (парк, бот. сад), где они и проводились с группами специального медицинского отделения. Свежий воздух важен для полноценной жизнедеятельности потому, что он доставляет необходимые для организма отрицательно заряженные ионы, и удаляет положительно заряженные ионы. Количеств воздуха больше, чем какой – либо другой фактор, определяется количеством отрицательно заряженных йонов, содержащихся в нём. По данным курортологов известно, что в чистом воздухе Абхазии в 1см3 воздуха содержится 20тыс. отрицательно заряженных ионов, на курортах Кавказа и Крыма – около 2 тыс. На полях за городом несколько меньше 750-1000 в 1см3, в садах и городских парках 300-500, а на улицах города 100-200. В воздухе квартиры количество отрицательно заряженных ионов 40-50. Одно только проветривание способно увеличить количество отрицательно заряженных ионов во вдыхаемом воздухе в 4-5 раз, а выход на свежий воздух у дома в 10-15 раз [1].

Полученные результаты исследования. Занятия физической культуры состояли из ходьбы по кроссовой дистанции, беговых упражнений, дозированной силовой нагрузки. Важным является то, что в занятиях регулярно применялись элементы самомассажа кистей рук, области головы, лица. Использовались несложные и одновременно эффективные элементы самомассажа, которые приводят к активизации биологически активных зон, нормализуют мозговое кровообращение, работу внутренних органов.

Небольшая продолжительность самомассажа – 5-8 мин. перед началом занятия приводит к улучшению эмоционального состояния, повышению двигательной активности студентов [2, 3].

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Использование выше перечисленных факторов в занятиях специального медицинского отделения убедительно показывает по самоотчету студентов эффективность таких занятий.

Список использованной литературы:

1. Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г.Л. Апанасенко, В.В.Волков, Р.Г.Науменко. — К.: Здоровье, 1987. — 120 с.
2. Бирюков А.А. Самомассаж / А.А.Бирюков — М.: Знание, 1985. — 64 с.
3. Васильева О.В. Вегетососудистая дистония: симптомы и эффективное лечение / О.В.Васильева. — СПб.: «Невский проспект», 2002. — 160 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА АНТИОКСИДАНТНИЙ СТАТУС ТА ПЕРЕКИСНЕ ОКИСНЕННЯ ЛІПІДІВ У ТРЕНОВАНИХ І НЕТРЕНОВАНИХ ОСІБ

О.Мусієнко[1], К.Крапівіна, Н. Лисак, І. Савка

[1]Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
Львівський національний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Перекисне окиснення ліпідів (ПОЛ) є первинною реакцією в ланцюзі фізико-хімічних перетворень, які призводять до деструкції ліпопротеїдного комплексу мембран і порушують їх транспортні функції, а також пригнічують процеси генерації енергії, що в кінцевому результаті знижує життєдіяльність клітин. При надмірному накопиченні продуктів ПОЛ в організмі розвивається синдром ліпідної пероксидації, який включає такі патологічні компоненти як пошкодження мембранних ліпідів, ліпопротеїдів і білків, інактивацію ферментів, порушення клітинного поділу і фагоцитозу, зниження реактивності ендокринних та імунних систем, що призводить до зміни структурно-функціональної організації мембран.

У разі виснажливих фізичних навантажень в організмі значно активізуються процеси ПОЛ, продукти яких можуть накопичуватися в крові і негативно впливати на різні органи. Процеси ПОЛ можуть активізуватися у нетренованих людей під впливом фізичних навантажень невеликої потужності, які для них все ж є стресовими. Вивчення впливу фізичних навантажень на процеси ПОЛ в організмі є дуже важливим завданням, оскільки людина піддається їх впливові під час фізичної праці,

занять фізкультурою і спортом, особливо у спорті найвищих досягнень.

Активація вільнорадикального окиснення ліпідів мембран може бути показником первинної метаболічної відповіді організму на різноманітні екстремальні чинники.

Отримані результати дослідження. Метою нашого дослідження було встановити рівень продуктів перекисного окиснення ліпідів [малоновий диальдегід (МДА)], активність ферментів антиоксидантного захисту [супероксиддисмутази (СОД), глутатіонпероксидази (ГП), глутатіонредуктази (ГР) і магній СОД] у тренованих волейболістів та нетренованих чоловіків до та після максимального фізичного навантаження.

Було обстежено дві групи студентів по вісім чоловік кожна. Студенти першої групи відвідували заняття з фізичного виховання за державною програмою, студенти другої – секцію волейболу (кмс, I розряд). Фізичного навантаження максимальної потужності досягали на велоергометрі при роботі у максимальному темпі до відмови.

Результати досліджень показали, що активність СОД, ГП, ГР і магній СОД після навантаження максимальної потужності була значно вищою у студентів другої групи ($P>0,95$) порівняно зі студентами першої групи. До навантаження між рівнями активності цих ферментів у студентів обох груп статистично достовірних розбіжностей не було.

У студентів першої групи рівень МДА після навантаження був достовірно ($P>0,95$) вищим, ніж у студентів другої групи, хоча до навантаження був однаковим у обох груп.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отримані нами дані свідчать про те, що саме тренування пов’язане із підвищенням активності ферментів антиоксидантної системи.

Фізичні навантаження великої потужності викликають виснаження системи антиоксидантних ферментів у нетренованих осіб, що призводить до значного зростання інтенсивності ПОЛ, що відображає різниця у цих показниках студентів обох груп. Нетреновані особи більш беззахисні по відношенню до оксидативного стресу, ніж треновані.

Отже, у тренованих осіб резерв антиоксидантної системи набагато вищий за нетренованих.

Список використаних джерел:

1. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В.П. Краснов, С.І.Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. — К.: Аграрна освіта, 2005. — 56 с.
2. Gottschalk K., Israel S., Exzessive Belastunqstachykadie mit einer Herzperiodendauer von 0,2 s (entspr / 300 min) bei einem usdauersportler. «Med. «Sport», 1975, 15, 4, s. 117-120.

СУЧАСНА ДЕРЖАВНА ПОЛІТИКА

У ГАЛУЗІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

А. Плошинська, С. Черевко

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Система фізичної культури і спорту України продовжує функціонувати здебільшого на засадах, визначених в умовах колишнього Радянського Союзу. Прийняття у 1993 році Закону України "Про фізичну культуру і спорт", а згодом і інших нормативно-правових актів практично закріпило старі механізми існування галузі. Такий підхід був зумовлений тим, що радянська модель розвитку фізичної культури і спорту до 90-х років минулого століття забезпечувала перемоги спортсменів соціалістичної орієнтації на міжнародних спортивних аренах, особливо на Олімпійських іграх, та мала певні надбання у розвитку масової фізичної культури, перш за все виробничою та оборонного характеру. На жаль, не враховується та важлива обставина, що основною рушійною силою вказаної моделі було політичне протистояння двох, систем в умовах "холодної війни" і намагання показати переваги комуністичної ідеології [1, 3, 5].

З моменту проголошення самостійності Української держави в суспільстві спостерігаються суттєві зміни в економці та соціальних відносинах. Основні підвалини адміністративно-командної системи демонтовано і утверджуються принципи демократії, гуманізму та ринкової економіки.

Отримані результати дослідження. Аналіз стану справ засвідчує, що сфера фізичної культури і спорту зберігає ще значний консерватизм,

недостатньо реагує на зовнішні й внутрішні зміни, мало враховує потреби, мотивації і цінності широких верств населення. У нашій галузевій практиці поки що і надалі людина існує для системи, а не система для людини.

Поряд із зазначеним, в Україні відмічаються окремі позитивні приклади адаптування сфери фізичної культури і спорту до ринкових умов та підвищення ролі громадськості. Так, створюються приватні фітнес-центри, інші суб'єкти активного відпочинку, спортивні клуби тощо. Окремі Всеукраїнські федерації роблять суттєвий внесок у розвиток своїх видів спорту. Проте, цей рух практично не стимулюється державою і в ньому є багаті розбіжностей між тим, що є "де факто" і "де юре".

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту вимагає генерації нових ідей, а не прагнення зберегти віджилі стереотипи та звести все до тривіальних заходів і декларацій, що кочують уже більше десяти років з документа в документ без значного позитивного результанту. Також треба відмовитись від ностальгічних настроїв та постійного прагнення відновити минуле. Світова історія фізичної культури і спорту учить, що будь-яка най-модерніша ідеологія зможе працювати лише за наявності у суспільстві розуміння важливості роботи з формування і задоволення відповідних потреб та тоді, коли є необхідні кадри, фінанси і база. Доктрина покликана визначити методологічну основу трансформаційних процесів у системі фізичної культури і спорту та гармонізації згідно європейських стандартів [1, 2, 4].

Проблеми ідеології, історії, організації, програмно-нормативного і правового забезпечення розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні висвітлювалися недостатньо як в історичному аспекті, так і в сучасному їх трактуванні. Лише окремі сучасні науковці галузі роблять спробу описати та проаналізувати особливості організації системи фізичного виховання та спорту в Україні (В.М. Платонов, , М.В.Дутчак, М.О.Олійник).

Сучасні наукові дослідження впливу на здоров'я людини системних засобів фізичної культури і спорту, говорять про те, що сьогодні це один із найперспективніших напрямків, який в змозі ефективно і кардинально вирішувати питання покращення здоров'я людства. Фізичні вправи, навантаження, стреси пов'язані з спортом, загартовують людину, поліпшують опірність її організму до агресивного навколишнього середовища. Фізична культура і спорт не обмежуються лише фізичним вдосконаленням людини, вони формують її як особистість, розвиваючи в

неї такі цінні якості як цілеспрямованість, працьовитість, силу волі, колективізм, наполегливість. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить розвивати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати її національну безпеку [2, 4].

Найголовнішим завданням держави в галузі фізичної культури та спорту є піднесення престижу спорту і створення умов для занять фізичною культурою широких мас населення та пропаганда фізичної культури та спорту як елемента здорового способу життя і профілактика негативних явищ, що існують в суспільстві. Відповідно основними напрямками реалізації державної політики у цій сфері є організація фізичного виховання та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у навчально-виховній та виробничій сферах, розвиток клубної мережі, забезпечення умов для поширення масового спорту, фізкультурно-оздоровча робота з інвалідами.

Аналіз основних проблем, що виникають у ході реалізації державної політики у галузі розвитку фізкультури та спорту дозволяє виділити основні з них: невизначеність ідейно-теоретичних основ сучасного фізкультурно-спортивного руху в Україні; недостатня координація та регулювання взаємозв’язків в системі її управління; проблема правового забезпечення розвитку спорту: відсутність правового механізму функціонування клубної системи в спорті; правова невирішеність проблеми стимулювання приватних інвестицій в спорті; відсутність правових основ дієвого стимулювання населення до занять спортом, створення розгалуженої індустрії спорту в країні тощо; фінансове та матеріально-технічне забезпечення галузі.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Усе це призводить до висновку, що цілісна державна політика у сфері фізичної культури та спорту повинна забезпечуватися на всіх рівнях управління – загальнодержавному, регіональному, місцевому.

Список використаних джерел:

1. Конституція України: прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. – К.: Парламентське вид-во, 1997. – 99 с.
2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України.–К., 1993. – 66с.

3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1996. – 26с.

4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 // http://uintei.kiev.ua.

5.Цільова комплексна программа “Фізичне виховання – здоров’я нації”, від 1 вересня 1998 року № 963/98 // http://zakon.rada.gov.ua.

ОПТИМАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ (ПО ДАННЫМ ОПРОСА СТУДЕНТОВ)

Р. Раевский[1], С. Канишевский[2], С. Халайджи[1]

[1] Одесский национальный политехнический университет, [2] Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Постановка проблемы. Физическое воспитание студенческой молодежи в период вузовского образования – сложный процесс, предполагающий в нем активное участие студентов.

Его успех во многом зависит от того, насколько он полноценно обеспечен необходимой информацией.

Однако состояние информационного обеспечения вузовского физического воспитания далеко не в полной мере отвечает современным представлениям о нем в свете концепции Болонского процесса. Основная причина этого – отсутствие достоверных сведений о потребности в нем и требований к его структуре и содержанию со стороны непосредственных пользователей – студентов [1, 2].

Полученные результаты исследования. Задачами нашего исследования было выяснить: 1) нуждаются ли студенты в подробной информации по вопросам физической культуры и спорта; 2) какая именно информация этого плана их больше всего интересует; 3) какие источники ёё наиболее приемлемы для студентов; 4) что нужно сделать, чтобы значительно улучшить информационное обеспечение физического воспитания в ВУЗе.

Для решения этих задач был проведен анкетный опрос 321 студента 1-4 курсов основного, спортивного и специального медицинского отделений разных факультетов и специальностей наших вузов.

В итоге обработки анкетных данных было выявлено следующее. Абсолютное большинство опрошенных нами студентов (66,68%) заявили, что они нуждаются в информации по физической культуре и спорту. При этом в наибольшей степени 55,14% опрошенных студентов интересуют показатели и методика личного физического совершенствования.

В числе систем физических упражнений и видов спорта, информацию о которых они охотно бы постарались изучить и применить 37,38% студентов называют аэробику; 29,90% студентов – игры с мячом; 28,03% традиционные виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, плавание); 27,10% – экстремальные виды спорта; 14,95% различные оздоровительные системы; 14,01% – бодибилдинг.

42,99% наших респондентов предпочитают в качестве источников информации по физической культуре и спорту лекции, беседы, проводимые преподавателем, 32,71% – сообщение товарищей, занимающихся физической культурой и спором, 27,10% – консультации преподавателей и врачей студенческой поликлиники, 24,23% – краткие методические указания, 22,42% – популярную литературу, 10,28% – научно-методическую литературу, 7,47% – учебники, учебные пособия.

46,72% студентов считают, что им удобнее всего получать информацию по физической культуре и спорту на кафедре физического воспитания, 45,79% предпочитают это делать через Интернет. 16,82% предпочитают иметь ее в базе собственного персонального компьютера, 8,41% - в собственной библиотеки.

В процессе опроса удалось выяснить, какие форматы печатной информации по культуре и спорту больше всего устраивают студентов. К ним студентами были отнесены: методические указания по самостоятельным занятиям (на это указали 37,38% опрошенных), учебные пособия по отдельным разделам физического воспитания (27,10%), учебник по физической культуре (11,21%).

Из опроса следует, что студентами свободно усваивается в период аттестации по физическому воспитанию сравнительно небольшой объем информации – 10-20 страниц. Такой объем посилен 52,32% опрошенным студентам.

Опрос студентов позволил установить, что 71,01% их готовы потратить от 10 до 30 гривен на приобретение источника информации по физической культуре и спорту без ущерба для своего или семейного бюджета.

Опрошенные нами студенты внесли целый ряд интересных, на наш взгляд, предложений по улучшению информационного обеспечения занятий физической культурой и спортом в масштабах страны и вуза. В масштабах страны они предлагают: регулярно освещать вопросы физической культуры и спорта в популярных среди молодежи газетах и журналах (36,44%); делать то же самое и Интернете; организовать выпуск доступных видеофильмов с описанием самостоятельных занятий, системами физических упражнений и видами спорта, вызывающими интерес у молодежи (32,71%). В масштабах ВУЗа считают необходимым: организовать сайт кафедры физического воспитания и спорта в Интернете (41,12%); подготовить видеофильм по физической культуре и спорту (28,97%); давать больше информации по вопросам физической культуры и спорту на учебных занятиях физическим воспитанием (24,29%); регулярно проводить студенческие конференции по проблемам физического совершенствования (16,82%);

Практически все студенты (98,53 %) высоко оценивают пользу для себя информации по физической культуре и спорту.

Опрос позволил выявить причины, мешающие студентам усваивать полезную информацию по физическому воспитанию. 75,70% заявили, что это недостаток времени, 16,82% назвали плохое, некачественное представление информации.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Проведенное исследование позволяет прийти к следующим основным выводам: информация по физической культуре и спорту является важной составляющей физического воспитания в вузе. При этом наиболее полезной для себя студенты считают информацию о личном физическом совершенствовании, путях его достижения. Удобнее всего, по их мнению, получать интересующую их информацию на кафедре физического воспитания и спорта и через Интернет. Из печатных форм информации по физическому воспитанию большинство студентов интересуют методические указания и учебные пособия. Положительно оценивая содержательное информационное обеспечение процесса физического воспитания, многие респонденты считают необходимым его улучшить как в масштабах страны, так и вуза. Основные предложения сводится к организации сайтов кафедр физического воспитания в Интернете.

Список использованной литературы:

1. Грибан В.Г. Валеологія: навч. пос. / В.Г.Грибан. — К.: Центр навчальної і літератури, 2005. — 256 с.

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

СУЧАСНІ ЗАПИТИ І ВИМОГИ ДО ОСОБИСТОСТІ ВИПУСКНИКА – МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

С. Рясса

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Підготовка фахівців з високим рівнем розвитку особистих якостей, різноманітно професійно компетентних, а також здатних до подальшої неперервної освіти і самовдосконалення, є одним з центральних завдань вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. При цьому, аналіз спеціальної літератури свідчить, що нинішній рівень освіти і виховання студентів не в повній мірі відповідає завданням прискореного розвитку нашої країни. Між тим, на сучасному етапі європейська вища школа стає більш прагматичною і зорієнтованою на очікування замовників (роботодавців) на ринку праці, а не на одні лише уявлення працівників вищих закладів освіти, котрі до останнього часу самі визначали чому і як навчати своїх студентів [1, 2].

Мають рацію М. Лобур, Л. Разникова (2006) стверджуючи, що необхідно вже на першій стадії фахової підготовки студентів формувати образну основу їх професійної діяльності. Тож, маючи уявлення про те, які вимоги пред'являє роботодавець, студент може розпочати дієві заходи для підвищення своєї конкурентноздатності на ринку праці та закласти основу для успішного професійного росту.

Водночас, слід відзначити, що сучасним дослідникам не вдалося достатньою мірою розкрити ключові питання, які стосуються безпосередньо сучасних запитів до особи і професійних якостей майбутніх тренерів ДЮСШ та спортивних клубів.

Метою даного дослідження було встановлення можливо повного переліку значущих якостей, здібностей, здатностей, а також особистих та психологічних рис особи, які нині необхідні фахівцю сфери фізичної культури і спорту, а саме майбутньому тренеру з обраного виду спорту.

Методи, організація досліджень. Для вирішення поставленої мети були застосовані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; метод соціологічних досліджень (експертного опитування працівників сфери фізичної культури і спорту); контент-аналітичне дослідження; методи математичної статистики. В дослідженні взяли участь інспектори управлінь і відділів освіти, які курують розвиток фізичної

культури і спорту у Дніпропетровської області, директори ДЮСШ, а також фітнес–інструктори. Загальна кількість опитуваних склала 37 осіб, з них – інспекторів - 13; директорів ДЮСШ - 19, фітнес–інструкторів - 5.

Отримані результати дослідження. Отримані дані свідчать, що існуючі вимоги до фахівців досить високі. Так, на думку експертів, сучасному тренеру необхідно володіти наступними якостями: бажанням працювати інтенсивно, з великою віддачею (середній бал 6,78 ≈ 7); бажанням і здатністю до навчання і розвитку професійних якостей (6,68 ≈ 7); виконавською дисципліною (6,65 ≈ 7); володінням культурою спілкування та уміннями пояснити навчальний матеріал у доступній і зрозумілій формі (6,59 ≈ 7); умінням приймати самостійні рішення, брати на себе відповідальність, педагогічним талантом та критичним і правильним оцінюванням самого себе і своїх можливостей (6,54 ≈ 7).

Тренеру, також, необхідно володіти якостями бути цілеспрямованою та ініціативною людиною (6,49 ≈ 6); працездатністю та здатністю організувати власну роботу (6,46 ≈ 6); теоретичними та професійно-педагогічними знаннями за фахом, уміннями працювати в колективі (6,32 ≈ 6); педагогічним тактом, організаторськими здібностями та мати активну життєву позицію (6,30 ≈ 6); умінням управляти своїм емоційним станом, відзначатись витримкою (6,27 ≈ 6).

Як зазначає група експертів, сучасному тренеру необхідно володіти, ще й такими якостями, як: умінням до ділового та міжособистісного спілкування (6,24 ≈ 6); культурою мови, вимогливістю (6,19 ≈ 6); бути ерудованим (6,14 ≈ 6); умінням розрізняти в собі гарне і погане (6,03 ≈ 6); умінням періодично формулювати для себе нові професійні завдання та власноруч їх розв’язувати (6,00 ≈ 6); володіти навичками самоосвіти (5,97 ≈ 6); здатністю до інноваційної діяльності (5,95 ≈ 6); здатністю швидко освоювати нові педагогічні технології (5,92 ≈ 6); виявляти увагу до вдосконалення свого внутрішнього світу, наявністю знань в області психології (5,86 ≈ 6); практичними навичками за фахом (5,84 ≈ 6); мати актуальні знання в області педагогіки (5,81≈ 6); володіти комунікативними і презентаційними навичками (5,76 ≈ 6); здатністю до самопізнання (5,70≈ 6); здатністю здійснювати творчу і дослідницьку діяльність (5,59 ≈ 6); бути лідером (5,54 ≈ 6).

Отримані дані свідчать, що серед професійних якостей 57,89% експертів вважають найбільш необхідними у тренерів професійно-педагогічні знання; 47,37% – теоретичні знання за фахом, наявність знань в області психології і педагогіки та бажання працювати за фахом з великою віддачею; 26,32% – володіння методикою викладання, навчання, проведення занять; 21,05% – володіння культурою спілкування та мовлення, бажання самовдосконалюватися; 15,79% – педагогічний такт.

Фахівці в сфері фізичного виховання і спорту найбільш цінують у тренерів такі особисті якості як: дисциплінованість (21,05%); любов до

дітей та професії (відповідно 26,32% і 21,05%); виконавську дисципліну, інтелект, комунікабельність, ініціативність (15,79%).

Експертна група в цілому віддає перевагу таким психологічним якостям особи, як витримці (47,37%), цілеспрямованості, психічній урівноваженості, вмінню управляти своїм емоційним станом (42,11%), адекватній самооцінці (15,79%).

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку:

1. Проведене дослідження переконливо показує, що існуючі ДЮСШ та спортивні клуби, потребують таких фахівців, які володіють не лише відповідними знаннями та уміннями, але й позитивними персональними якостями, котрі в даній професії необхідно відносити до складу професійної компетенції.
2. Матеріал дослідження, щодо необхідних професійних та особистісних якостей буде у нагоді викладачам інститутів фізичної культури і науковцям, а також допоможе студентам-першокурсникам самим рухатися в правильному напрямі, усвідомлюючи себе безпосереднім активним учасником процесу навчання у ВНЗ.
3. Відтак, у подальших дослідженнях планується розробка і впровадження педагогічної технології, яка буде сприяти створенню образу майбутньої професійної діяльності у студентів ще в навчальному процесі ВНЗ фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел:

1. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: вид. друге, стереотипне / С.М. Канішевський. — К.: ІЗМН, 1999. — 270 с.

2.Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В.П. Краснов, С.І.Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. — К.: Аграрна освіта, 2005. — 56 с.

ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ ТА КРИТЕРІЇ ВИБОРУ ІГРОВОГО АМПЛУА У СТУДЕНТСЬКОМУ ФУТБОЛІ

Р. Сіренко, В. Коковіадопуло, М. Цибульський

Львівський національний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Успішність виступів у командних видах спорту (незалежно від рівня змагань) залежить від якісного відбору виконавців. У футболі [2, 4], так само як і в інших командних ігрових видах спорту, ця проблема може бути вирішена шляхом цілеспрямованої підготовки спортсменів різних ігрових амплуа. На сьогодні у підготовці футболістів одним з найактуальніших питань є оптимізація принципів і методичних підходів, щодо вибору ігрової спеціалізації спортсмена.

Висновки попередніх дослідників свідчать, що важливими складовими процесу підготовки футболістів є ігрова практика і тренувальний процес з обов'язковим включенням у нього модельних ігрових ситуацій для гравців різної ігрової спеціалізації. Широкого застосування набувають комплекси спеціальних вправ, розроблені з урахуванням специфічності ігрових функцій кожного члена команди.

Мета роботи – визначення напрямків підготовки футболістів різних ігрових амплуа в умовах тренувального процесу студентських команд.

Робоча гіпотеза – підвищення ефективності підготовки футболістів різних ігрових амплуа залежить від урахування взаємодії таких чинників як рівень розвитку фізичних якостей, рівень техніко-тактичної підготовки та індивідуальні анатомо-морфологічні показники.

Отримані результати дослідження. У дослідженні приймали участь студенти, що обрали заняття футболом по зацікавленості та виступають за збірні команди факультетів. Спостереження велися під час тренувальних занять, змагань, виконання тестових завдань і контрольних випробувань. У дослідженні брали участь понад 100 футболістів, віком 17–22 років.

У роботі були використані **методи досліджень**: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічні спостереження і педагогічний експеримент, метод контрольних випробувань і методи математичної статистики.

У даній публікації пропонується частковий аналіз окремих фрагментів дослідження.

Аналіз техніко-тактичних дій футболістів різних ігрових амплуа доводить необхідність розробки методики оцінювання дій футболістів з урахуванням їхньої кваліфікації. Існуючі системи розраховані на

спостереження за висококваліфікованими гравцями [2] і потребують адаптації до умов практики студентського і аматорського футболу. Разом з тим, класифікація техніко-тактичних дій футболістів, що пропонується Ю. Морозовим, І.К. Бесковим (1977), виявилась придатною в наших умовах. Привертають увагу пропозиції відомих фахівців, які рекомендують тренерам і футболістам виділяти гру головою в окрему групу техніко-тактичних дій.

Аналізуючи гру футболістів різних амплуа з точки зору ефективності виконання техніко-тактичних дій, слід зазначити, що кількість браку у грі головою у захисників і нападаючих однакова 90,5 % і 87,8 %, відповідно. Незначна перевага нападаючих ($p>0,05$) зареєстрована у виконанні таких елементів гри, як точність удару по воротах і пасу. Отримані дані свідчать, що підвищення ефективності виконання техніко-тактичних дій може бути досягнуто шляхом внесення коректівів у тренувальний процес, а саме введенням у його програму спеціальних вправ (удар по підвішеному м'ячу, гра в теніс головою, гра у волейбол головою) [1, 3] тощо. Після експерименту брак у виконанні окремих елементів техніки (точність удару по воротах, точність пасу) у нападаючих зменшився на 12 %, а у захисників на 9 %.

Як свідчать результати нашого дослідження, у практиці студентського футболу при виборі для футболіста ігрового амплуа слід орієнтуватися на рівень розвитку фізичних якостей і анатомо-морфологічних ознак. Досить придатними і інформативними є показники розвитку спритності і стрибучості, а також тотальні розміри тіла [4]. Для вимірювання показників рівня розвитку фізичних якостей можна користуватися державними тестами, або іншою батареєю тестів. При порівнянні результатів у тестах стрибок у довжину з місця і стрибок у висоту з місця (за методикою В.М. Абалакова, 1961) був встановлений взаємозв'язок середньої щільності ($r=0,532$, $n=15$). Наші дані підтверджують висновки дослідників, що у спортсменів масових розрядів ці показники є взаємозамінними.

Визначено, що під час гри головою (у боротьбі за верховий м'яч) перевагу мають футболісти з кращою стрибучістю ($p<0,05$). Ці дані стосуються гравців захисних ліній і нападаючих.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Таким чином, результати нашого дослідження дають можливість зробити висновок, що підготовка футболістів різних ігрових амплуа в умовах роботи футбольних секцій у вищих навчальних закладах може бути ефективною при урахуванні вищерозглянутих компонентів тренувального процесу. Проблемні питання, які не стали предметом обговорення у даній публікації свідчать про перспективність подальшого наукового пошуку.

Список використаних джерел:

1. Морозов Ю., Бесков К. Анализ технико-тактической деятельности футболистов на X чемпионате мира. В сб. "Подготовка футболистов"/ Под общей ред. В.И. Козловского. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 134.
2. Вихров К.Л. Футбол в школе. – Киев: Радянська школа, 1990. – С. 89–91.
3. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: посібник для спортсменів і тренерів аматорського футболу. – Київ: Олімпійська література, 2005. – С. 30.
4. Туманян Г.С., Мартиросов Є.Г. Телосложение и спорт. – М: Физкультура и спорт, 1976. – С. 127–130.

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У М. ДНІПРОДЗЕРЖИНСЬКУ ТА ДНІПРОДЗЕРЖИНСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ТЕХНІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

М. Скабицький, О. Гладощук

Дніпродзержинський державнийтехнічний університет

Постановка проблеми. Не викликає сумнівів той факт, що для підтримки доброго стану здоров’я кожна людина повинна формувати у собі потребу активно рухатися. Регулярне фізичне тренування – один з незамінних компонентів індивідуальної системи оздоровлення кожного громадянина. У сучасному спорті набули великої популярності силові види спорту. Однією з основних фізичних якостей вважається сила. Народ ще здавна мріяв бути сильним і створював легенди про богатирів. Достатньо згадати диво-богатирів Іллю Муромця, Добриню Микитича, та Альошу Поповича. Студентська молодь м. Дніпродзержинська є активною частиною суспільства, майбутнім будівником Української держави, а тому має бути фізично здоровою, мати високий рівень духовності, розуміти потреби і значення фізкультурно-спортивного життя України. Перехід України до демократичного устрою, національне відродження і розбудова незалежної держави дають можливість по новому переосмислити події минулих днів і, зокрема, в галузі розвитку регіонального спорту, який є і буде джерелом спорту великих досягнень. Об’єктивне висвітлення в хронології історичного минулого має велике значення для виховання підростаючого покоління [1, 2].

Отримані результати дослідження.

Завдання дослідження:

- визначити роль силових видів спорту в спортивному русі м. Дніпродзержинська;
- виявити характерні ознаки діяльності федерацій з пауерліфтингу, важкої атлетики з 1991 р. – до 2006 р.

Основні методи дослідження: теоретичний аналіз фактів і явищ розвитку силових видів спорту з 1991 р. по 2006 р.; методи математичної статистики; метод логічних висновків.

Метою дослідження було вивчити стан розвитку силових видів спорту у м. Дніпродзержинську, Дніпродзержинському технічному університету в динаміці за роки незалежності України. Для дослідження були вивчені статистичні звіти міського управління з питань фізичної культури, молоді та спорту, статистичні звіти (протоколи змагань) спортивних клубів «Дзержинка», «Прометей», «Промінь» та інших спортивних клубів. У складний період становлення незалежної України і її розбудови спортивне життя м. Дніпродзержинська не припинялось, а вийшло на новий етап розвитку. 1991 р. – чемпіонат міста з пауерліфтингу. Кількість учасників – 80 чоловік. Переможцями цих змагань стають майбутні викладачі ДДТУ, кандидати технічних наук М.Бабенко та І.Алєксєєв, на той час другокурсники. 1992 р. – Л.Гайдученко, Ю.Калашник стають призерами Чемпіонату Європи з пауерліфтингу. 1993 р. – Л.Гайдученко чемпіонка Європи, В.Кравченко здобуває звання Чемпіона України і виконує норматив МСМК, М.Довгий (пауерліфтинг) виконує норматив МС, а через три роки і норматив і звання МСМК. С.Нагірний (в/а) стає переможцем у складі збірної України командного чемпіонату світу, а в наступному році він стає срібним призером Чемпіонату Європи, та Ігор Доброї волі у Санкт-Петербурзі, Кубка Світу у м.Афіни. Ю.Калашник у цей період стає 4-разовим чемпіоном світу та 5-разовим чемпіоном Європи пауерліфтингу, 9-ти разовим чемпіоном України. Підготовку спортсменів з силових видів спорту у м. Дніпродзержинську ведуть ДЮСШ №1, ДЮСШ №2, с/к «Дзержинка», с/к ДДТУ, ДЮСШ с/к «промінь та багато інших спортивних клубів. Силовими видами спорту у місті з характером оздоровчої направленості займаються понад дві тисячі спортсменів. Підготовку ведуть понад десять тренерів, спеціалістів з відповідною освітою.

Досвід у розвитку силових видів спорту є у ДДТУ. Треба відмітити, що кожен рік серед студентів денної форми навчання проводяться Чемпіонати на першість з пауерліфтингу, важкої атлетики, гирьового спорту та армрестлінгу. Ця робота, яка проводиться з молоддю приносить дуже добрі та якісні результати. На 2007 р. у стінах ДДТУ навчаються два майстри спорту, три КМС та п’ять першорозрядників. Збірна м. Дніпродзержинська з пауерліфтингу, основою якої є студенти ДДТУ являється чемпіоном області в командному заліку. Серед спортсменів 94 % склали особи чоловічої статі і 6 % жіночої статі. Підготовка спортсменів здійснюється за календарним планом з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму.

Таблиця 1

Показники кількісних та якісних виступів Дніпродзержинських спортсменів з силових видів спорту (1991-2006) (Переможці та призери у міжнародних змаганнях, Чемпіонатах України, з виступами спортсменів-ветеранів)

Види спорту	1991		1992		1993		1994		1995		1996		1997		1998	
	м	%	м	%	м	%	м	%	м	%	м	%	м	%	м	%
в/атлетика	1	50	1	25	2	33,8	4	50	2	25	2	25	2	25	2	22,3
пауерліфтинг	1	50	3	75	4	66,2	4	50	5	62,5	5	62,5	5	62,5	7	77,7
гирьовий спорт бодібілдінг армрестлінг	-	-	-	-	-	-	-	-	1	12,5	1	12,5	1	12,5	-	-
Види спорту	1999		2000		2001		2002		2003		2004		2005		2006	
	м	%	м	%	м	%	м	%	м	%	м	%	м	%	м	%
в/атлетика	4	40	2	20	2	15,5	4	40	1	40	2	20	3	37,5	4	29
пауерліфтинг	6	60	10	80	12	84,5	6	60	6	60	7	70	4	50	8	63,5
гирьовий спорт бодібілдінг армрестлінг	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	10	1	12,5	1	7,5

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Дослідженням встановлено, що пауерліфтинг оздоровчого і спортивного напрямку не вимагає вкладення великих коштів і повинен впроваджуватися у повсякденне життя молоді. На підставі дослідження можна зробити висновки:

1. Силові види спорту, особливо пауерліфтинг, набуває широкої популярності серед юнаків та дорослих.

2. Підготовка високих спортивних досягнень вимагає довготривалого тренування, з урахуванням фізичних та фізіологічних можливостей спортсмена.

3. Силові види спорту виступають інструментом виховання характеру, самодисципліни, фізичного і духовного благополуччя, здатності до суперництва у спорті і житті.

4. Спорт допомагає розкритися людині краще у будь-якій діяльності.

5. Для підготовки спортсменів створена інфраструктура спортивних споруд, яка ще не відповідає вимогам населення.

6. Рівень спортивних досягнень зростає, силові види спорту користуються популярністю серед молоді.

Список використаних джерел:

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И.Дубровсий. — М.: RETORIKA — А, 2001. — 560 с.

2. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В.П. Краснов, С.І.Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. — К.: Аграрна освіта, 2005. — 56 с.

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ДНУ

Л. Татарченко, О. Долгун

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Анотація. В роботі аналізується стан захворюваності студентів ДНУ I-IV курсів. Запропоновані деякі шляхи вирішення проблеми фізичного виховання ВНЗ. Розглянуті фактори, що сприяють вирішенню цієї проблеми.

Постановка проблеми. На сьогодні швидкісне зростання економічного рівня України має своє відображення незадовільненому стані навколишнього середовища, що в свою чергу має вплив на стан здоров’я населення.

Здоров’я є найважливішим показником працездатності та збалансованого розвитку організму, воно має життєво важливе значення для усього людства. За оцінками досліджень близько 75% захворювань дорослих є результатом умов життя у дитячому та юнацькому віці [1, 2].

Водночас, сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та функціонального стану організму людини. Стан здоров'я, загальне самопочуття, здатність до активної трудової та навчальної діяльності є важливими та суттєвими факторами поліпшення якості життя населення. В наш час рівень фізичної підготовки студентів знаходиться на низькому рівні, що підтверджується високою захворюваністю студентів, що в свою чергу призвело до збільшення спецмедгрупи до 40%.

Отримані результати дослідження.

Організація і методи дослідження: аналіз даних проводився в Дніпропетровському національному університеті в 2007 році за даними студентів Фізико-технічного факультету I-IV курсів.

Таблиця 1

Статистичні дані про стан захворюваності студентів I - IV курсів фізико-технічного факультету

Групи	**Кількість студентів по курсам навчання**			
	I	**II**	**III**	**IV**
Спец група	17	36	20	18
Тимчасово звільнені	6	5	13	20
Загальна кількість студентів	279	288	281	278

Методами дослідження є вивчення й аналіз літературних джерел, спостереження та математичний аналіз.

На 1.02.2007 року загальна кількість студентів I-IV курсів Фізико-технічного факультету ДНУ складає 1126 осіб. Серед яких до спецмедгрупи належать 6,09% студентів I курсу, II – 12,5% студентів, III курс – 7,11 % студентів та 6,5 % студентів IV курсу.

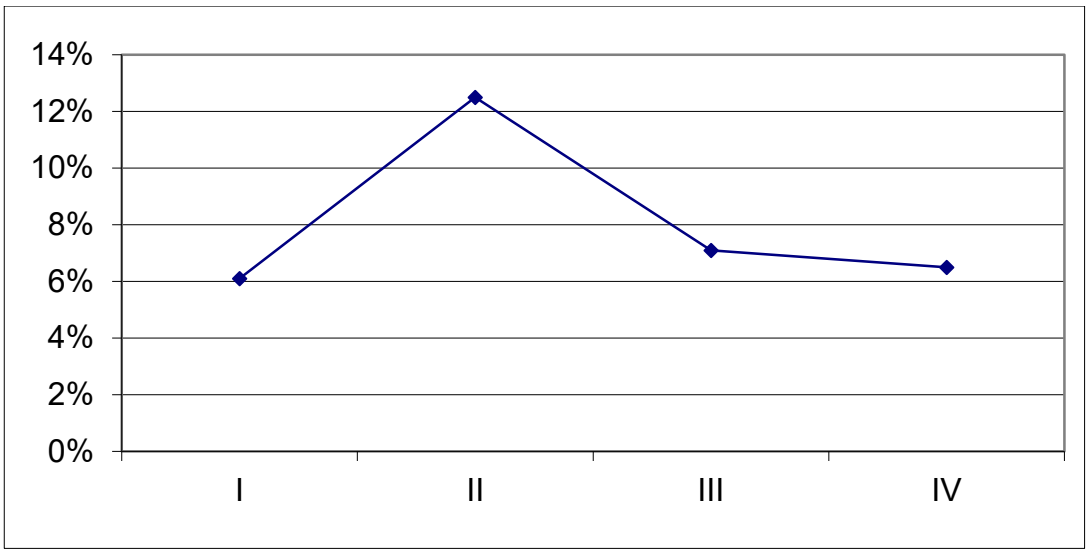


Рис. 1. Розподіл студентів спецмедгрупи

Погіршення фізичного стану здоров'я студентів відображується в тому, що серед них є ті, котрі мають тимчасове звільнення від занять фізичною культурою.

Серед першокурсників ця кількість складає 2,1%, 1,7% студентів II, III курс – 4,6 % студентів, IV – 2,1% студентів.

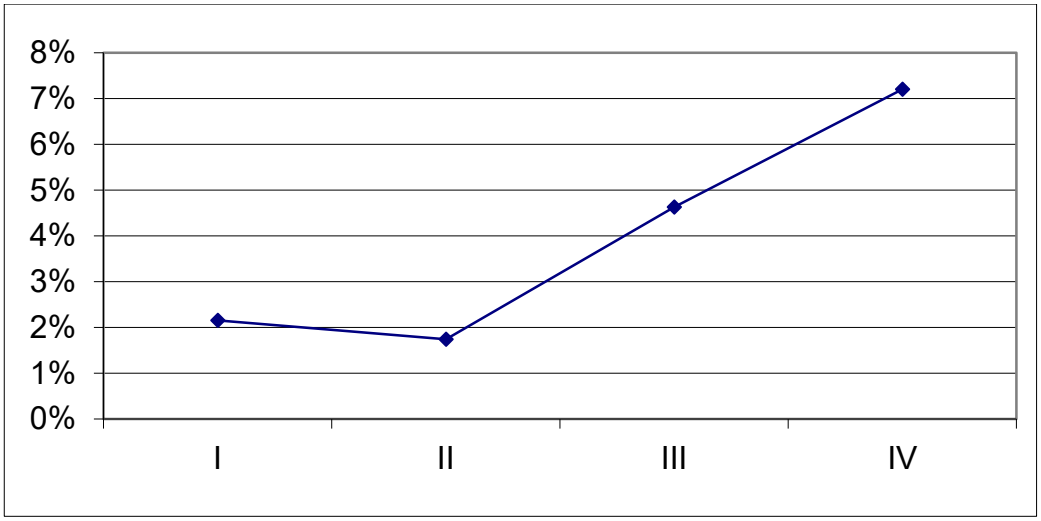


Рис. 2. Розподіл студентів тимчасово звільнених

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Проведений аналіз дозволяє зробити висновки, про те що низький рівень стану здоров'я студентів призводить до зростання кількості студентів в спецмедгрупах та груп студентів, яких тимчасово звільнюють від занять

фізичною культурою та спортом. Що в свою чергу призводить до спаду нервово-психічної стійкості до стресів, підтримки розумової працездатності емоціональних на оптимальному рівні.

Як альтернатива до вирішення цієї проблеми пропонується студентів ДНУ до самостійних занять фізичними вправами, формування у студентів звички до здорового образу життя, розвиток та укріплення потреби у фізичній активності протягом усього життя. Як один із шляхів подолання проблеми фізичного виховання студентів Дніпропетровського національного університету також можуть бути залучення студентів до участі у оздоровчо-масових заходах і спартакіади, дні здоров'я а також організація спортивно-оздоровчих таборів для студентів у літній час.

Список використаних джерел:

1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч. посібник / О.Д.Дубогай, В.І.Завацький, Ю.О.Короп. — Луцьк: Настир'я, 1995. — 220 с.
2. Присяжнюк С.Л., Краснов В.П., Третьяков М.О. Фізичне виховання: навч. пос. / С.Лприсяжнюк, В.П.Краснов, М.О.Третьяков [та ін.]. — К: Центр учбової літератури, 2007. — 192 с.

ИЗМЕНЕНИЯ В ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА МЕТОДИКУ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ

В.Хаджинов[1], Н. Махинько[2], Н. Ставринов[2]

[1]Национальная металлургическая академия Украины, [2]Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Постановка проблемы. За последние годы ФИЛА приложила немало усилий для популяризации греко-римской борьбы. Одно из направлений повышения зрелищности борьбы тесно связано с совершенствованием правил соревнований, которые начались в 70-х годах и были направлены на увеличение числа проводимых приемов, отмену ничейных результатов, повышение оценки зрелищных приемов, а также оценки технических действий, законченных за пределами ковра [1].

В олимпийском цикле 1976 – 1980 г.г. конгресс ФИЛА неоднократно рассматривал вопрос о сокращении продолжительности схваток, так как предварительные научные исследования показали, что в третьем периоде схватки (по формуле 3-3-3) интенсивность двигательных действий и психологических напряжений становится чрезмерной и отрицательно действует на спортсменов. Материал, накопленный специалистами за этот период, свидетельствовал о необходимости новых изменений, в основу которых было положено сокращение схваток до 6 минут (по формуле 3-1-3).

Изменения в правилах (1980–1981г.г.) содействовали совершенствованию регламента соревнований (предварительных и финальных, процедур взвешивания и жеребьевки). Принятые изменения значительно повлияли на методику подготовки спортсменов. Правила соревнований ориентировали борцов на повышение функциональных способностей, улучшения скоростно-силовой подготовки, что необходимо, для поддержания высокого темпа в поединке.

Эти изменения в правилах соревнований должны были способствовать увеличению объема комбинационных и контратакующих действий, высокой двигательной активности и способности реализовывать тактико-технические действия в кратчайшее время. Таким постепенным изменениям в правилах предшествовал анализ организации международных соревнований, обобщение педагогического опыта тренеров и судей, научная проработка проблемы.

В последнее же время динамика изменений в правилах греко-римской борьбы настолько высока, что в течении года можно чемпионат страны проводить но одним правилам, чемпионат Европы по другим, а чемпионат Мира еще с дополнительными изменениями [2, 3].

Полученные результаты исследования. Мы решили остановиться на рассмотрении изменений в правилах соревнований, которые по нашему мнению оказывают наибольшее влияние на методику подготовки борцов высших разрядов.

Так на первенстве Мира в Будапеште в 2005 году, в правила соревнований были внесены следующие дополнения:

1. Регламентом соревнований обусловлено, что победитель в весовой категории определяется в один день. То есть финалисты должны провести от 5 до 7 схваток с 15 минутным перерывом между поединками.

2. Формула поединка изменена, общее время 3 периода по 2 минуты с 30-ти секундным перерывом. 1 минута борьбы в стойке и по 30 секунд попеременный обязательный партер, в каждом периоде. Победитель периода борется сверху в партере, а при ничейном результате 0:0 по жребию, причем борьба в портере начинается с обусловленного захвата туловища.

3. Общее время поединка зависит: от исхода борьбы в каждом периоде, так если борец победил в 2-х периодах, то он объявляется победителем, и общее время поединка составляет 4 минуты. Такой регламент проведения соревнований и поединков предполагает внесение существенных изменений в методику подготовки борцов.

1. Она должна быть направлена на улучшение специальной выносливости, как в поединке, так и в соревновании в целом, а также скоростно-силовой подготовки борца.

2. В связи со сложностью подготовки и реализации тактико-технических действий при борьбе в стойке, из-за недостатка времени по 1[ш] минуте в каждом периоде поединка и смещением акцента на борьбу в партере, где реализуется до 85 % технических действий, оцененных судьями, необходимо совершенствовать группы приемов, выполняемые из стандартных положений, такие как броски обратным поясом, а также группы переворотов накатом, скручиванием захватом спереди и броском прогибом задним поясом, а также совершенствовать защиты и контрприемы от этих действий.

3. Условия проведения поединка, где результат каждого периода может оказаться решающим, большое количество поединков, которые должны быть проведены в один день, предполагают совершенствование психоэмоциональной подготовки борца.

Таким образом, предположив, что моделируя ситуации наиболее характерные ведению поединка по новым правилам, выявив направления в совершенствовании тактико-технического мастерства, наиболее характерные ведению поединка по новым правилам, мы смоделировали совершенствование групп приемов из стандартных положений и применили в учебно-тренировочном процессе. В стойке до 70 % времени было отведено на совершенствование "коронного" технико-тактического действия в зависимости от индивидуальной подготовленности спортсмена. В режиме 1-2 минутных периодов с 30 секундными перерывами между ними. С учетов

индивидуальной подготовленности были смоделированы 3 основных модели технико-тактических действий:

1-я модель – маневрирование с целью усыпить бдительность соперника, создать удобную позицию для атаки или использовать ошибку соперника для проведения результативной атаки. Темп борьбы средний и малый.

2-я модель – выведение из равновесия с помощью захватов рук с последующими "швунгами", рывками, перемещениями и атакой на туловище, переводами, бросками через спину, вертушкой, прогибом, наклоном сбиваниями. Темп борьбы высокий.

3-я модель – силовое давление, прессинг – работа "руками снизу" для захвата туловища спереди под руками с последующей результативной атакой. Темп борьбы высокий.

Определение уровня технико-тактического мастерства проводилось по анкете с регистрацией оценок проведения приемов, причем схема проведения контрольных поединков учитывала изменения в правилах, касающиеся приема проведения соревнований – то есть 3 поединка в дневной части и 2 - 3 поединка в вечерней части.

Полученные результаты в исследовании показали позитивные изменения при борьбе в стойке качество проведенных приемов в 3 - 5 баллов возросло до 20.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Таким образом, моделирование ситуаций, обусловленных изменениями правил соревнований и совершенствование предложенных нами моделей технико-тактических действий способствуют:

1. Совершенствованию технико-тактического мастерства борцов.

2. Изменение методики подготовки борцов позволяет повысить интенсивность учебно-тренировочного процесса, что в конечном итоге позитивно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств, специальной выносливости борцов и результативности поединков.

Список использованной литературы:

1. Колесник Л.Ф., Нелюбин В.В. Причины и тенденции изменений правил соревнований по классической и вольной борьбе. // Ежегодник "Спортивная борьба" – 1986. С. 6.

2. Рыбалко Б.М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса в связи с изменением регламента соревнований по борьбе. // Ежегодник "Спортивная борьба" - 1986.-№1.-С. 10.

3. Спортивная борьба / Под редакцией Г.С. Туманяна. – М.: ФиС, 1985.

КОНТРОЛЬ МЫШЕЧНО-СУСТАВНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ И ОТБОР В СЕКЦИИ БОРЬБЫ

В.Хаджинов , Н. Чекмарева, И.Гайдук

Национальная металлургическая академия Украины

Постановка проблемы. Несмотря на очевидную важность мышечно-суставной чувствительности для самоконтроля борцов, изучение ее проводится недостаточно, что связано с методическими трудностями. Предложенные ранее методы позволяли использовать либо способность спортсменов к дифференцировке пространственных положений конечностей (кинематометры Жуковского, Шульте, линейка Петрова), либо способность к дифференцировке собственных усилий (различные модификации метода динамометрии). Нами предложен метод, позволяющий исследовать способность к дифференцировке пространственных изменений в условиях заданных мышечных усилий комплексно с помощью динамокинематометра и его билатерального варианта. Приборы проверены на объективность и надежность [1, 2].

Полученные результаты исследования. В спортивной борьбе очень важную роль играет мышечно-суставная чувствительность в локтевом суставе. Это связано с тем, что всевозможные захваты, броски осуществляются при обязательном участии движений в локтевом суставе. Поэтому в ходе исследований на динамокинематометре нами рекомендована методика определения мышечно-суставной чувствительности при изменении угла в локтевом суставе на фоне точно градуированного мышечного усилия руки. Данные учитывались в градусах перемещения руки на приборе.

Нами предложена батарея тестов в шести вариантах.

Тест 1. Исследуются зрительно – мышечные связи: воспроизведение угла сгибания в локтевом суставе при закрытых глазах после повторных попыток под контролем зрения.

Тест 2. То же на фоне мышечного усилия 0,5 от максимального.

Тест 3. Исследуются мышечно-мышечные связи: воспроизведение угла сгибания в локтевом суставе при закрытых глазах после предварительных попыток воспроизведения до упора стрелки при закрытых глазах.

Тест 4. То же на фоне мышечного усилия 0,5 от максимального.

Тест 5. Исследуются кожно – мышечные связи на фоне усилия : воспроизведенение угла сгибания в локтевом суставе при закрытых глазах после попыток воспроизведения угла до касания предплечьем ограничителя.

Тест 6. То же, но касание ограничителя разными участками кожи предплечья с воспроизведением сгибания кожи на фоне усилия. Регистрируется величина отклонения от заданной без учета знака (вариант). Средняя арифметическая ошибок в трех попытках является показателем мышечно-суставной чувствительности при заданном усилии.

Проведено обследование группы борцов различной квалификации, в составе которой были 10 – МСМК, 10 КМС, 20 борцов Ш разряда.

Установлено, что мышечно-суставная чувствительность у борцов во всех вариантах тестов зависит от мастерства. Чем оно выше, тем лучше показатели мышечно-суставной чувствительности.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике мышечно-суставной чувствительности с ростом спортивного мастерства, и могут быть рекомендованы в качестве метода исследования мышечно-суставной чувствительности борцов в условиях учебно-тренировочного сбора.

Контроль мышечно-суставной чувствительности может применяться при исследовании динамики специальной тренированности спортсменов.

Полученные данные позволяют оценивать проприоцептивную чувствительность борцов и применяется в качестве дополнительного объективного критерия по отбору высококвалифицированных спортсменов. Также динамокинематометр можно применять для отбора и контроля на начальных этапах подготовки юных и взрослых борцов.

Список использованной литературы:

1. Рыбалко Б.М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса в связи с изменением регламента соревнований по борьбе. // Ежегодник "Спортивная борьба" – 1986. – №1. – С. 10.

2. Спортивная борьба / Под редакцией Г.С. Туманяна. – М.: ФиС, 1985.

РОЗВИТОК ПАУЕРЛІФТИНГУ НА УКРАЇНІ

М. Чепіль, О. Поясик

Коломийський інститут ПНУ ім. В. Стефаника

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку галузі фізичного виховання і спорту, як підструктурної ділянки фізичної культури визначається ґрунтовним дослідженням теоретико-методичних, практичних проблем у цій галузі. Система фізичного виховання має мету: на основі повного використання засобів фізичної культури та спорту реалізувати можливості всебічного розвитку дитячого та дорослого населення України. Тому ми розглянемо історію становлення та розвитку пауерліфтингу як виду спорту та засобу фізичного виховання спортсменів-студентів на Прикарпатті [1].

Отримані результати дослідження. На початку XIX століття як силовий вид спорту почала формуватися важка атлетика. Появляються клуби і секції в багатьох країнах Європи, Росії, США, Канади, Австралії. Формуються правила змагань, проводяться перші турніри силачів. В 1885 році В. Раєвським була заснована секція атлетизму. Через десять років, в лютому 1895 року київським лікарем Є. Гарнич-Паржицьким була заснована секція атлетизму в Києві. З цього часу в Україні починається розвиток атлетизму, який дав поштовх для створення такого виду спорту як пауерліфтинг. В 1904 році Чемпіоном Росії став Іван Заікін, прославлений атлет Іван Піддубний, Олександр Зас. В 1930 році почався поділ силового спорту і появилися два напрямки: важка атлетика і атлетизм. На початку 50-х років минулого століття в США, Австралії, Англії великої популярності такі важкоатлетичні вправи як присідання зі штангою на плечах, жим лежачи та станова тяга. Сформувався но-вий вид спорту який дістав назву пауерліфтинг. Уже в 1964 році в США провели перший офіційний Чемпіонат

з пауерліфтингу, цей рік прийнято рахувати його роком народження. З цього часу пауерліфтинг в цілому світі почав формуватися і розвиватися як повноцінний, самостійний вид спорту. З 1971 року почали регулярно проводитись світові чемпіонати.

В січні 1989 року в м. Красноярськ проводиться перший Чемпіонат СРСР [2]. В цих змаганнях беруть участь перші спортсмени-силачі України. В 1990 році в Голландії на Конгресі Міжнародної Федерації пауерліфтингу Федерація СРСР була прийнята повноправним членом і вперше взяла участь в Чемпіонаті Світу. До складу цієї команди ввійшов український спортсмен Володимир Іваненко. В класифікацію вводиться норматив Майстра спорту міжнародного класу СРСР. На Чемпіонаті СРСР в Ленінграді цей норматив виконують чотири українських спортсмени (О. Діговець з Харкова, Г. Воробйов з Маріуполя, В. Іваненко з Чер-кас, І. В. Налейкін з Києва). В листопаді 1991року в Швеції проходив Чемпіонат світу, де сенсаційно виступили два українських спортсмени. В. Іваненко в ваговій категорії до 100кг встановив рекорд Європи в присіданні (362,5кг), а в сумі три-борства став бронзовим призером. Його успіх повторив В. Налейкін. Він став бронзовим призером в категоріїдо 125 кг. Через кілька днів в Норвегії змагалися жінки на Чемпіонаті Європи. В складі збірної виступала І. Оробець з Коломиї, яка в категорії до 75 кг посіла 6 місце.

Перші секції на Прикарпатті були створені в Івано-Франківську та Коломиї в 1988 році. Першими пауерліфтерами на Прикарпатті стали брати Василь та Сергій Ватоліни, які ще в 1986 році брали участь у всесоюзному турнірі в При-балтиці. А в 1988 році в м. Лієпая (Прибалтика) виступив коломиянин Сергій Ватюк, який виборов перше місце в категорії до 52 кілограмів.

Перший чемпіонат України по силовому триборству відбувся в січні 1989 року в Горлівці серед спортсменів різного віку. 17 березня 1991 року в Києві була організована Федерація пауерліфтингу України (ФПУ). Головою федерації був вибраний Борис Левченко. Знаменним являється той факт, що 10 травня 1992 року в місті Хорсенсе (Данія) на 15-му чемпіонаті Європи з пауерліфтингу серед чоловіків перший раз в історії міжнародних змагань прозвучав, тоді ще офіційно не затверджений, гімн України і піднявся жовто-блакитний прапор на честь Віктора Налєйкіна, який став першим українським чемпіоном світу в цьому виді спорту.

Перший чемпіонат незалежної України пройшов у січні 1992 року у Львові. На цих змаганнях Івано-Франківську область представляли: Інна

Оробець – 1 міс-це (кат.82,5, сума 425 кг), Сергій Ватюк – 2 місце (кат.60, сума 520 кг), Роман Зузук – 3 місце (кат.75, сума 665 кг), Василь Оробець – 3 місце (кат.125, сума 710 кг).

На даний час в Україні створюються секції з пауерліфтингу. За час становлення і розвитку пауерліфтингу на Івано-Франківщині тренери нашої області підготували 26 Майстрів спорту України, 6 Майстрів спорту України міжнародного класу, та Заслуженого Майстра спорту України. Коломияни гідно представляють пауерліфтинг і на міжнародних помостах: Інна Оробець – Заслужений Майстер спорту України, чемпіонка Європи та Світу, Сергій Ватюк – Майстер спорту України міжнародного класу, призер Європи, Василь Оробець – Майстер спорту України, призер Європи, Марія Чепіль – Майстер спорту України міжнародного класу, призер Європи, Анна Литвин – Майстер спорту міжнародно-го класу, призер Європи та Світу серед юніорів. За час роботи Коломийського інституту Прикапатського національного університету ім. В.Стефаника студентами закладу були Заслужений тренер України – В. Оробець, Заслужений Майстер спорту – І. Оробець, Майстри спорту міжнародного класу – А. Литвин та М. Чепіль, Майстри спорту – Й. Головатий, В. Ясельський, О. Штундак, М. Геру-ла. На даний час у нас навчаються Майстри спорту Ю. Вишиванюк та І. Бабурова, Кандидати у Майстри спорту В. Грицко та У. Лютник. В минулому році на Чем-піонаті України з пауерліфтингу серед студентів наші спортсмени вибороли четверте загальнокомандне місце, а в особистому заліку стали чемпіонами та призерами.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. З усіх видів спортивних змагань підняття важких предметів являється одним з найдревніших. Сутність будь-якого явища у суспільному житті немож-ливо зрозуміти без усвідомлення зовнішніх і внутрішніх умов, які його спричинили. Цю закономірність слід розглядати в широкому історичному контексті з урахуванням усіх факторів, які мали суттєвий влив на зародження, протікання і розвиток цього процесу.

Список використаних джерел:

1.Стеценко А. І. Пауерліфтинг: перспективи розвитку як популярного виду спорту в Україні / А. І. Стеценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. проф. С. С. Єрмакова – Харків. : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – №1. – С. 97-102.

2. Бурлаков И. Р. Спортивные сооружения и комплексы: Учебное пособие / И. Р. Бурлаков, Г. П. Неминущий – Ростов-на-Дону., 1997. – С. 53-58.

«СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ – ДЕЛО РУК САМИХ УТОПАЮЩИХ»

Г. Черепахин Г. Харлампов

Донецкий государственный университет управления,

Донецкий национальный университет экономики и торговли

Постановка проблемы. Плавать раньше, чем ходить – стала расхожей фразой в обществе, и это не беспочвенно, ведь плод в утробе матери плавает до самого рождения, многие женщины рожают в воде, а их дети учатся плавать в младенчестве. Встает вопрос, с какого возраста надо учить детей плавать? Мнения разделились, как среди ученых, так и среди специалистов по плаванию. Пока еще не имеется достаточно полных физиологических, медицинских и педагогических обоснований для широкого привлечения к занятиям плаванием в раннем возрасте, хотя заразительных примеров в мировой практике предостаточно.

При изучении литературных источников прослеживается определенная закономерность – детей учат плавать, и вековая история народов это подтверждает, в подростковом возрасте, как это делается в странах Западной Европы, например, в Германии. В настоящее время больно осознавать и стыдно за Украину, что более 30% абитуриентов, будущих студентов вузов, не умеют плавать [1, 2].

Полученные результаты исследования. Главное управление МЧС Украины в Донецкой области постоянно освещает в прессе о гибели на воде по причине неумения плавать, а плавающих – от неумения оказать утопающему помощь в его спасении. Газета «Факты» № 97 от 5 июня 2007 г. указала случай, когда солдат срочной службы внутренних войск МВД Украины, Алексей Еремеев, который, что называется, оказался в «нужном месте в нужное время» спас Аркадия Тарасова, не только достав его со дна, но и , по всем медицинским правилам, оживив. Героем следует считать и Аркадия Тарасова, который прыгнул в вовду спасть своего товарища, но, как оказалось, не владел приемами спасания, хотя и умел плавать.

Как никогда, важно возродить сегодня все полезное и нужное в плане обучения детей и молодежь плаванию и приемам спасания – ныне разрушенное по головотяпству политиков, ответственных за здоровье нации. В нашей стране обучают этому полезному делу единицы, люди неравнодушные к судьбам юного поколения. Показательным примером является «Семейная школа самозащиты и выживания» при Донецко государственном университете управления. В этой школе за 15 лет ее существования накоплен достаточный опыт обучения детей плаванию,

начиная с 4-5 летнего возраста, а приемам спасания после обучения плаванию в последующие годы до 12 лет.

Психологами давно установлено, что главная опасность на воде – чувство страха и боязнь глубины. Вот и учат в этой школе выживать.

Принципиальные особенности методики выживания на воде заключаются в том, что:

1. Родители этой школы стремятся адаптировать к воде своих детей как можно раньше, чтобы вода для ребенка была желанной
2. Обучение плаванию начинается с 4-5 лет, причем сначала детей учат держаться на глубокой воде, а затем плавать, т. к. в этом возрасте нет еще осознанного страха к воде и глубине
3. Обучаются плавать сразу на глубокой воде, тогда человек не комплексует на любой воде, ему все равно, какая глубина 5 или 50 метров
4. Если школе отказывают в глубоководном бассейне (так было однажды), детей обучают на любой воде в искусственных и естественных водоемах
5. Параллельно с обучением плаванию учат и приемам спасания
6. Умеющие плавать родители или ближайшие родственники (сестра, брат, дедушка, бабушка) принимают самое активное участие в воспитательном процессе в качестве наставников, помощников тренера, становясь близким другом своего ребенка
7. Немаловажным фактором, цементирующим семейную ячейку является девиз школы: «Папа, мама, дедушка, бабушка, я – дружная, умная семья!»

Представленная методика обучения плаванию и приемам спасания приемлема для детей любого возраста. Но главное ее отличие от общепризнанных методик в том, что к процессу обучения плаванию и приемаов спасания, приобщаются члены семейства, ячейки общества: папа, мама, дедушка, бабушка, старшая сестра или брат, причем на правах воспитателя-наставника, помощника тренера.

Обоюдный педагогический процесс воспитания ребенка на примере «Семейной школы самозащиты и выживания» дает свои положительные результаты не только по плаванию, но и в приобретении детьми необходимых жизненноважных умений и навыков к сохранению природы, умение постоять за себя, защитить слабого, прийти на помощь к пострадавшему.

Радуют успехи воспитанников. Приятно видеть, как 8-летняя Таня Кравченко транспортирует 50 метров свою маму. Или когда Мусатов Алеша поплыл в 4 года, а в восьмилетнм возрасте соревновался в областных первенствах на равных с 12-летними подростками. В настоящее время он входит в сборную команды области по юношам, являясь рекордсменом на отдельных дистанциях, не только Донецкой области , но и Украины. А самое

ценное – воспитанники «Семейной школы самозащиты и выживания» не подвержены страху к глубине и способны прыгнуть в воду, как поступил Аркадий Тарасов, спасая тонущего, при этом самому остаться живым.

Выводы и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. В заключение приводим неутешительные факты из газеты «Блик» от 30 июня 2007 г.: «Курортный сезон только набирает обороты, а в Донецкой области уже утонули 67 человек – на 20 больше, чем год назад. Печальная статистика пугает. Корреспонденты «Блика» убедились: спасать утопающих на Азовском побережье практически некому». Следовательно, необходимо перенести опыт школы в обучении плаванию и приемам спасания в студенческую среду.

Список использованной литературы:

1. Валецька Р.О. Основи валеології: підруч / Р.О.Валецька. — Луцьк: Волинська книга, 2007. — 348 с.

2. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища: метод. реком. / С.І.Присяжнюк, О.В.Довгич, А.В.Домашенко, Н.І.Міцкевич. — К.: НУХТ, 2005. — 49 с.