Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради
Сумське відділення Національного Олімпійського комітету України

Присвячена 35-річчю
Навчально-наукового інституту фізичної культури

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених

23–24 квітня 2015 року

I ТОМ

Суми• 2015

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради
Сумське відділення Національного Олімпійського комітету України

Присвячена 35-річчю
Навчально-наукового інституту фізичної культури

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XV Міжнародної
науково-практичної конференції
молодих учених
(23–24 квітня 2015 року, м. Суми)

У двох томах

Том I

Суми
2015

ББК 75.1(4УКР.)я43
УДК 796.011.1/3+613.71 (477)
С 91

Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (протокол № 9 від 23 березня 2015 року)

Редакційна колегія:
Кудренко А. І. – кандидат педагогічних наук, професор,
Лянной Ю. О. – кандидат педагогічних наук, професор,
директор Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка;
Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор; (науковий редактор);
Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, доцент (відповідальний редактор);
Косяк В. А. – доктор філософських наук, професор;
Лоза Т. О. – кандидат педагогічних наук, професор;
Калиниченко І. О. – доктор медичних наук, професор;
Кравченко А. І. – кандидат педагогічних наук, професор;
Гончаренко В. І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Ратов А. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Гвоздецька С. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; секретар колегії

Рецензенти:
Сбруєва А. А. – доктор педагогічних наук, професор;
Пилипей В. П. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XV Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. М. О. Лянной ; наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. – Т. І. – 258 с.

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, магістрантів та їх наукових керівників з актуальних проблем теорії, методики й організації спортивної діяльності, оздоровчої, адаптивної та лікувальної фізичної культури, валеології, фізичної реабілітації та рекреації, корекційної освіти та туризму, у яких розглядаються психолого педагогічні, професійні аспекти фізичного виховання і спорту, здоров'я людини, туризму та корекційної освіти дітей, підлітків і молоді.

Матеріали конференції будуть корисними для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації, туризму, корекційної освіти.

ББК 75.1(4УКР.)я43
УДК 796.011.1/3+613.71 (477)

© СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Аристакесян В. О., Мандриков В. Б., Мицулина М. П. Сформированность комплексных навыков Профилактики и коррекции сочетанных нарушений функций опорно-двигательного аппарата у студентов медицинского вуза…… **6**

Безкоровайний А. С. Вплив програми позаурочних занять на рівень рухової активності хлопчиків 11–12 років…… **9**

Биковець Л. В., Гвоздецька С. В. Організаційно-методичні принципи побудови педагогічного процесу фізичного виховання у ВНЗ…… **13**

Білоус І. А., Лянной М. О. Вплив занять з лижної підготовки на розвиток основних фізичних якостей учнів середнього шкільного віку…… **17**

Бріжата І. А., Шкура В. В. Педагогічні умови адаптації студентів першого курсу до фізичного виховання у ВНЗ…… **21**

Деменков Д. В. Стан проблеми реалізації гурткових занять з футболу зі школярами…….. **26**

Жуков В. Л., Рибалко П. Ф. Сутність фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання…… **30**

Захарова У. В., Докторович Л. В. Влияние занятий шахматами на умственное развитие школьников10-15 лет…… **34**

Іваній І. В., Вовк О. О. Формування фізичної культури особистості молодшого школяра у позаурочній роботі……... **37**

Карпенко С. П., Шматкова А. І. Використання програми «Міні-футбол – у ВНЗ» для формування мотивації у студентів до занять фізичним удосконаленням…… **41**

Кириченко О. І., Гвоздецька С. В. Особливоті розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей середнього шкільного віку в процесі занять з фізичного виховання…… **45**

Коляденко С. А. Влияние занятий физической культурой на женщин и их особенности…….. **48**

Командик Т. Д., Макарова Е. Г., Быков А. Ю. Эффективность комплексного использования средств оздоровительной физической культуры в рамках учебно-тренировочных занятий студентов…… **51**

Командик Т. Д. Чернышова О. В., Чернышов М. Н. Зависимость показателей здоровья учащихся средней и старшей ступени городских и сельских школ от уровня организованной двигательной активности……... **55**

Комисар С. В., Сексенов В. А., Ходотчук А. С. Развитие силовых способностей у юношей на занятиях по физическому воспитанию в вузе……. **59**

Кравченко А. О., Гвоздецька С. В. Вплив інноваційних технологій на фізичний розвиток і фізичну підготовленість дошкільнят…… **63**

Красовська О. Г., Рибалко П. Ф. Технологія організації оздоровчих занять фізичними вправами з підлітками в умовах літнього наметового оздоровчого табору…… **66**

Кулик В. Ю., Лоза Т. О. Методика використання елементів легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання з дітьми 5–6 років…… **70**

Леоненко А. В., Шовкопляс М. А. Патріотичне виховання дітей шкільного віку на традиціях національної культури та етнопедагогіки…… **74**

Лоза Т. О. Соціально-педагогічні та методологічні основи оздоровчого тренування різних груп населення…… **77**

Мариненко С. І., Биченко Б. І., Лавренюк С. А. Мотивація до занять фізичними вправами і спортом…….. **84**

Меліков О. Я., Квітко О. М., Кухта О. С. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя студентської молоді…… **88**
Михно Л. С. Особливості методики формування постави учнів молодшого шкільного віку засобами йогааеробіки…….. **90**
Мірошніченко Р. В. Удосконалення спеціальної підготовки членів молодіжних громадських організацій на основі традицій бойових мистецтв….. **94**
Оксьом П. М., Азаренков В. М., Бережна Л. І., Сидоренко О. Р. Міні-футбол – ефективний засіб оптимізації показників фізичного здоров'я студенток вищого педагогічного навчального закладу……. **97**
Паршукова О. А., Командик Т. Д. Подвижные игры как одно из важнейших средств всестороннего развития детей младшего школьного возраста……. **101**
Петришин О. В. Необхідність теоретико-методичного обґрунтування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студенів вищих медичних навчальних закладів…….. **105**
Поскрьобишева О. С., Ситник О. А. Оздоровчі технології в роботі вчителя фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку…… **108**
Редченко А. О. Дубинська О. Я. Підвищення фізичної підготовленості молодших школярів засобами рухливих ігор…….. **112**
Романчук С. В. Самооцінка стану здоров'я студентів – варіант вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання…… **115**
Самохвалова І. Ю., Андреєва І. А., Соколовський Р. О. Аналіз психічної надійності студентів аграрного ВНЗ, які займаються командними спортивними іграми…… **118**
Сергієнко В. М. Самостійна робота з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу…… **121**
Ситник О. А., Каторгіна Я. І. Засоби регуляції психоемоційного стану на уроці фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку…….. **124**
Ткаченко С. М. Диференційований підхід на уроках фізичної культури з футболу з дівчатами середнього шкільного віку…… **128**
Труш Є. Р. Удосконалення процесу фізичного виховання школярів молодших класів на основі застосування інтерактивних технологій……. **132**
Ушкаленко О. А. Використання скандинавської ходьби як засобу підвищення адаптаційних можливостей студентів…….. **135**
Фецак Б. В., Рибалко П. Ф. Позакласна діяльність як чинник виховання фізичної культури учнів……. **139**
Шаповал М. С. Мотивація студентів ВНЗ до занять фізичної культури та спортом у вільний від навчання час…….. **143**
Ширшиков Е. О., Шакирова М. В. Олимпийское образование школьников в форме социального проекта…… **147**
Шматкова А. І., Прийменко Л. О. Вплив українських народних ігор на рівень фізичної підготовленості молодших школярів…….. **151**

РОЗДІЛ 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Загоруйко Г. Є., Скидан І. Г. Вплив тривалих фізичних навантажень на зупинку капілярного кровообігу міокарда і припинення серцевої діяльності….. **155**
Икрамов Э. Ф., Неъматов Б. И. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях на занятиях физической культурой…… **158**
Латіна Г. О., Поповиченко О. М. Стан адаптаційно-резервних можливостей організму учнів молодшого шкільного віку…….. **164**
Латіна Г. О., Романенко О. М. Оцінка рухової активності у дітей старшого шкільного віку…….. **168**

Марюхнич Н. В. Определение устойчивости к гипоксии при физической нагрузке девочек среднего школьного возраста с аномалиями рефракции….. **171**
Мицулина М. П., Силкина Е. Ю., Туркин Р. А. Анализ физического развития и функционального состояния школьников старших классов…… **173**
Садыкова Н. Р. Оценка функционального состояния и физического развития студентов различных самототипов с использованием компьютерных технологий……... **176**
Таможанская А. В. Изменения антропометрических показателей девочек 11, 12 и 13 лет в период пубертатного роста…….. **178**
Твердохліб М. М., Дяченко С. В. Оцінка рівнів фізичної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл……. **182**
Ушакова И. А. Иностранные студенты в медицинском вузе России..... **186**
РОЗДІЛ 3. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ
Бабенко І. В., Лоза Т. О., Чорнуха В. Л. Особливості туристсько-краєзнавчої роботи в школі…… **190**
Бермудес Д. В. Професійно-педагогічні здібності вчителя при застосуванні засобів ритмічної гімнастики і аеробіки на уроках фізичної культури……... **192**
Докторович Л. В., Комисар С. В. Особенности формирования профессиональных навыков учителей физической культуры…… **196**
Жигадло Г. Б., Кулаков Ю. Є., Борецька Н. О., Богатир В. Г., Боднар А.І ., Вертелецький О. І., Костарева Н. Б. Методична підготовка – системоутворюючий чинник професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивних ігор…….. **199**
Зігунов В. М., Лянной М. О., Уривська Л. О. Особливості формування системи підготовки кадрів зі спортивного туризму в Україні…….. **203**
Іваній І. В., Красілов А. Д. Методичні аспекти підготовки фахівців фізичного виховання та спорту за принципами ЄКТС……. **210**
Ко́сяк В. А. “Реабилитация тела” как предпосылка современного спорта……. **214**
Мицулина М. П., Аристакесян В. О., Туркин Р. А. Личностно-психологическая оценка качеств учащихся в зависимости от состояния здоровья…….. **219**
Попов М. Д., Чабан І. П., Сорокіна Т. Р. Просвітницька місія викладача вищих закладів освіти у епоху агресивного впливу бізнесу на важливі для людини сфери здоров’я і культури…… **222**
Сєргєєв С. С., Рибалко П. Ф. Обгрунтування ефективності управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в загальноосвітньому навчальному закладі……... **225**
Солодка О. В., Мамотько П. М., Прядка М. О. Жіноча важка атлетика: історичні передумови появи та розвитку…….. **229**
Томенко О. А., Іщенко А. О. Організаційно-правові основи позашкільних форм фізичної культури…… **233**
Томенко О. А., Мазний Д. О. Нормативні основи фізичного виховання молоді в США……... **237**
Трубицкая Л. А., Халезов П. С. Феномен спорта в контексте исследования современных цивилизационных процессов…….. **240**
Шарипов М. Ф., Валиахметова М. Н. Соотношение олимпизма и философских основ паралимпийского движения…….. **243**
Шарипов М. Ф., Шарипова Т. С., Шакирова М. В. Конкурсно-игровые задания в олимпийском образовании студентов вуза физической культуры… **247**
Наші автори…….. **251**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Аристакесян В. О., Мандриков В. Б., Мицулина М. П.

СФОРМИРОВАННОСТЬ КОМПЛЕКСНЫХ НАВЫКОВ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ СОЧЕТАННЫХ НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Волгоградский государственный медицинский университет, г. Волгоград; Россия

В статье приводятся результаты анкетирования студентов Волгоградского государственного медицинского университета (ВолгГМУ) о сформированности комплексных навыков профилактики и коррекции нарушений функций опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Постановка проблемы. Современное общество, его высочайшие темпы развития и информационная насыщенность предъявляют все более жесткие требования к подготовке высококвалифицированного специалиста, конкурентоспособного на рынке труда, готового к социальной и профессиональной деятельности, которая, помимо узкопрофессиональных знаний и умений, должна обеспечиваться высоким уровнем здоровья [1, 2]. По мнению ряда исследователей, первостепенной задачей каждого медицинского работника должно стать не только сохранение собственного здоровья и предупреждение возникновения профессиональных заболеваний, но и пропаганда принципов здорового образа жизни и улучшение качества жизни населения России [1, 3].

Целью исследования явилось изучение сформированности комплексных навыков профилактики и коррекции нарушений функций опорно-двигательного аппарата у студентов медицинского вуза.

Результаты исследования и их обсуждение. Сформированность комплексных навыков профилактики и коррекции нарушений функций опорно-двигательного аппарата у студентов медицинского вуза определялась по результатам анкетных данных 955 юношей (30,6%) и 2171 девушек (69,4%) 1-6-х курсов всех факультетов ВолгГМУ.

По данным анкет, в основном учебном отделении (ОУО) занимались 625 (65,4%) студентов и 1235 (56,9%) студенток, из них 19,2% юношей и 21,3% девушек имели подготовительную медицинскую группу. В специальном учебном отделении (СУО) обучались 330 (34,6%) студентов и 936(43,1%) студенток.

В возрастной категории 16-17 лет находились 1069 (34,2%) респондентов, 18-19 лет – 1066 (34,1%), 20-22 лет – 966 (30,9%), старше 22 лет – 25 анкетируемых (0,8%).

Отметили, что имеют нарушения функций ОДА 77 (12,3%) анкетируемых юношей и 232 (18,8%) девушек ОУО и, соответственно, 64 (19,3%) и 325 (34,7%) респондентов СУО. Затруднились ответить на этот вопрос - 11,6% юношей и 8,7% девушек основной и подготовительной медицинских групп, в специальной - 7,7% и 6,8% соответственно.

На нарушение осанки в сагиттальной плоскости указали 33(5,2%) юношей и 115 (9,3%) девушек ОУО; в специальном - 48 (14,5%) и 163 (17,4%) соответственно.

Отметили нарушение осанки во фронтальной плоскости 146 (23,3%) юношей, занимающихся в ОУО и 88 (26,8%) - в СУО; у девушек- 261(21,1%) и 292 (31,2%) соответственно.

Считают, что имеют сколиоз 33 (5,3%) юношей и 138 (11,2%) девушек основного учебного отделения, в специальном – 62 (18,9%) и 231 (24,7%) соответственно.

Из общего числа респондентов 743 (77,8%) студентов и 1344 (61,9%) студенток не смогли точно ответить на вопрос о типе деформации позвоночника и степени её выраженности.

На наличие плоскостопия указали 40,1% всех опрошенных юношей и 59,9% девушек, из них 27,1% студентов и 34,3% студенток занимались в СУО.

Имеют в анамнезе плоскостопие I-II степени в сочетании со сколиозом I-II степени - 10,2% студентов и 13,2% студенток СУО.

Проблема профилактики и коррекции нарушений функций ОДА в студенческом возрасте является «весьма актуальной» для 83,1% респондентов, «актуальной» - для 11,9%. Считают её «неактуальной» 1,7% от общего числа анкетируемых. Затруднились ответить на вопрос - 3,3% студентов. Следят за своей осанкой: в положении стоя - 19,7% юношей и 29,2% девушек; сидя за партой, рабочим столом – 21,8% и 34,1%; во время ходьбы - 12,5% и 20,6%; при ношении рюкзаков, сумок, портфелей – 10,8% и 18,9%.

Рассматривая вопрос анкеты о соблюдении рационального режима и распорядка дня, мы обратили внимание, что девушки (18,9%) чаще, чем юноши (8,2%) соблюдают соответствующие гигиенические нормы.

Самостоятельно занимаются оздоровительной физической культурой 25,7% юношей. У девушек положительно ответили на этот вопрос 12,3%. «Не подходит учебная мебель по росту» считают 39,7% юношей и 47,3% девушек. Из общего числа анкетируемых спят на ортопедическом матрасе и подушке 8,7% юношей и 15,7% девушек. Используют подпяточник для устранения дискомфортных ощущений при ходьбе - 0,8% юношей и 5,6% девушек. Применяют ортопедические стельки 3,1% юношей и 9,3% девушек.

Считают, что выпускник медицинского вуза должен «обязательно» владеть знаниями, умениями и навыками профилактики и коррекции нарушений функций ОДА средствами оздоровительной физической культуры 76,4% студентов. Отметили, что это является «желательным» 21,2% респондентов. Затруднились ответить на этот вопрос 2,4% студентов.

Большинство студентов (82,8%) отметили недостаточность теоретических знаний, получаемых в вузе, по проблеме профилактики и коррекции нарушений функций ОДА. Результаты анкетирования показали, что 67, 9% юношей и 58,3% девушек не знакомы с оздоровительными методиками, которые используются с целью профилактики и коррекции нарушений функций ОДА.

Не смогли в полной мере ответить на вопрос о профилактических приемах для уменьшения проявления дискомфортных ощущений при нарушениях функций ОДА 82,7% анкетируемых. Абсолютное большинство опрошенных (74,5%) на вопрос о «противопоказаниях при сколиозе и плоскостопии» смогли ответить на него лишь частично. Затруднились дать правильный ответ - 25,5% студентов.

Среди наиболее часто встречающихся вариантов ответа на вопрос о противопоказаниях при сколиозе были отмечены «прыжки, бег, подскоки». На это указали 18,5% юношей и 21,3% девушек. Считают, что при различных видах деформации позвоночника во фронтальной плоскости не рекомендуется выполнять скручивания туловища - 12,2% студентов мужского пола и 18,9% - женского. На вопрос о противопоказаниях при плоскостопии 17,1% юношей и 18,7% девушек ответили что это «длительный бег»; 9,1% и 14,7% - «длительная ходьба» соответственно. На ограничение «нагрузок со значительными отягощениями в вертикальном положении» при плоскостопии указало 20,1% юношей и 24,7% девушек.

На необходимость «ежедневно заниматься оздоровительной физической культурой» указали 6,8% юношей и 8,1% девушек; 5-6 раз в неделю - 7,7% и 10,4%; 3-4 раза в неделю- 55,4% и 56,5%; 2 раза в неделю- 28,6% и 24, 1%; раз в неделю -1,5% и 0,9%, соответственно.

Разделяют мнение, что «имеющиеся нарушения функций ОДА в студенческие годы будут способствовать раннему формированию профессионально обусловленных заболеваний у врачей различных специальностей» 6,2% юношей в основном учебном отделении, в специальном - 13,4%; у девушек – 8,9% и 19,9% соответственно. «Затруднялись ответить на вопрос» - 12,1% всех анкетируемых.

Не владеют информацией, каким образом можно уменьшить дискомфортные ощущения: в шейном отделе позвоночника- 25,3% юношей и 18,4% девушек; в поясничном отделе - 22,7% и 13,2%; в стопах - 38,9% и 29,9% соответственно. Не знают, что «висы на перекладине» являются противопоказаниями при сколиозе и остеохондрозе 84,4% респондентов. По их мнению, данный вид вытяжения позвоночника будет способствовать уменьшению проявления дискомфортных ощущений в шее и в пояснице.

Самыми часто встречающимися ответами на вопрос «о профилактических приёмах при нарушениях функций ОДА», как среди юношей, так и среди девушек являются «наклоны, повороты головы и туловища» (28,9%), «массаж» (17,8%). Считают, что для профилактики плоскостопия следует «ходить по камням, песку» 5,7% юношей и 8,8% девушек ОУО, в СУО - 16,8% и 24,6% соответственно.

Знают, каким образом, можно уменьшить зрительное напряжение, возникающее во время профессиональной деятельности 7,2% студентов занимающихся в ОУО и 17,6% - в СУО; у девушек – 14,2% и 34,9%, соответственно.

Затруднялись ответить на вопрос «о профилактических приёмах для уменьшения психоэмоционального напряжения» 85,6% респондентов-юношей и 78,9% девушек. Для профилактики «синдрома эмоционального выгорания», возникающего на фоне информационной и эмоциональной перегрузки, студенты предлагают использовать музыку (9,5%), сон (9,1%), дыхательную гимнастику(3,6%), дружеские беседы (2,3%), самовнушение (1,8%).

Выводы. Проведённое исследование о сформированности комплексных навыков профилактики и коррекции нарушений функций опорно-двигательного аппарата у студентов медицинского вуза, позволило сделать заключение:

1. Проблема профилактики и коррекции нарушений функций опорно-двигательного аппарата является «весьма актуальной» для 83,1% студентов, «актуальной» - для 11,9%.

2. Не смогли точно ответить на вопрос о типе имеющейся у них деформации позвоночника и степени её выраженности 77,8% юношей и 61,9% девушек.

3. Затруднялись ответить, либо ответили не в полной мере, на вопрос о противопоказанных упражнениях и видах двигательной активности при нарушениях функций опорно-двигательного аппарата 94,5% респондентов.

4. Не знакомы с оздоровительными методиками и профилактическими приемами, способствующими уменьшению дискомфортных ощущений при нарушениях функций опорно-двигательного аппарата, более 63,2% всех анкетируемых.

5. Выявлено, что 78,7% студентов 1-6-х курсов медицинского вуза не владеют знаниями, умениями и навыками профилактических приёмов для уменьшения проявления дискомфортных ощущений со стороны опорно-двигательного аппарата, которые может использовать врач непосредственно на рабочем месте.

Список используемой литературы

1. Мандриков, В. Б. Организационно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре в специальном учебном отделении медицинских и

фармацевтических вузов: учебное пособие / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, И. А. Ушакова, В. О. Аристакесян, Н. В. Замятина. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2013. – 336 с.

2. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учебное пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; под ред. проф. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2010. – 308 с.

3. Фролов, А. Ф. Место физической культуры и спорта в подготовке конкурентоспособных специалистов / А. Ф. Фролов, В. А. Литвинов // Материалы международной научно-практической конференции МГСУ. – Москва. – Вып. 3. – М.: МГСУ, 2010. — С. 14-21.

Безкоровайний А. С.

ВПЛИВ ПРОГРАМИ ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТЬ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ХЛОПЧИКІВ 11–12 РОКІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті наведено зміст програми позаурочних занять для хлопців підлітків на основі співпраці сім'ї та школи. Доведений позитивний вплив експериментального фактору на рівень рухової активності підлітків, що дає підставу рекомендувати її у навчальний процес загальноосвітніх шкіл.

Постановка проблеми. Особливості сучасних умов життя, швидкі темпи розвитку техніки, модернізація навчальних процесів, ріст інформації висувають високі вимоги до організму людину. У школярів спостерігається тенденція до значного зниження рухової активності, що обумовлене: 1) збільшенням часу на сприйняття інформації, кількість якої постійно збільшується; 2) необхідністю засвоєння великого обсягу сучасних знань; 3) сучасними умовами життя, на які негативно впливає урбанізація сучасного суспільства. У зв'язку із цим, відбувається зменшення вільного часу для занять фізичною культурою. Особливо це питання актуальне для учнів середнього шкільного віку, у яких темпи росту й розвитку організму максимальні. Для усунення дефіциту рухової активності підлітків недостатньо навіть більш двох уроків фізичної культури в тиждень. Тому, гостро постає проблема здійснення фізичного виховання в родині [3].

Підвищену потребу дітей у рухах може задовольнити раціональна організація занять фізичними вправами не тільки в школі, але й у родині й позашкільних організаціях. Фізичне виховання – невід'ємна частина навчально-виховного процесу й не може розглядатися як його другорядний компонент. Проблема нормування рухової активності має важливе значення, тому що в останні роки спостерігається прогресуюча гіподинамія в молоді, що обумовлене більшим обсягом навчальної інформації не тільки в школі, але й дома [1, 2].

Завдання школи – прищеплення інтересу до занять фізичною культурою й спортом, культивування бажання учнів і їх батьків бути здоровими, щоб кожний прагнув до досконалості, до повного розкриття своїх індивідуальних якостей і становленню себе як високорозвиненої, суспільно значимої особистості. І хоча зараз впроваджуються нові технології фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи, фізична культура й спорт не стали природною потребою для більшості школярів. Необдуманий підхід до функціонування спортивних шкіл, клубів, кружків, спортивних секцій за місцем проживання підлітків став причиною закриття й ліквідації їх більшої частина, відповідно підліткам нікуди йти в позаурочний час, нема чим зайняти себе, немає можливості реалізуватися [5].

Встає проблема по створенню умов для занять фізичною культурою й спортом за місцем проживання, роботи, навчання, тому що існуючі комерційні спортивні клуби

для досить забезпечених людей, а державних практично немає, а ті що залишилися погано фінансуються, часто погано обладнані й не є привабливими для підлітків. Тому фізична культура й спорт не виконують сьогодні в повному обсязі своїх головних функцій: по-перше – оздоровчої, по-друге – виховної, що сприяє протидії антисоціальним проявам. Очевидно, що в умовах, що склалися, саме школа повинна брати на себе роль організатора оздоровчої фізкультурно-масової роботи, узявши за основу співробітництво родини й школи [6].

Мета дослідження: розробити програму співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середніх класів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічний експеримент, фремінгемська методика визначення рухової активності, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасних умовах школа та позашкільні заклади не в змозі самостійно вирішувати ці питання, тому сім'я повинна у значній мірі допомогти залучити дитину до занять фізичною культурою. Співпраця сім'ї та школи, за умови її ефективної організації, може суттєво позитивно вплинути на залучення дітей до занять фізичною культурою (Е. М. Антонова, 1990; Т. В. Кравченко, 1993). Тому існує потреба у розробці сучасних ефективних шляхів, методів, форм та засобів фізичного виховання школярів в умовах плідної співпраці сім'ї та школи [4].

Основні результати роботи. З метою визначення мотивації до занять фізичною культурою та спортом підлітків нами було проведено соціологічне дослідження в якому взяли 98 хлопчиків 6-х та 7-х класів м. Суми та їх батьки. У ході дослідження нами визначалися фактори, які дозволяють залучити дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом (табл. 1).

Таблиця 1

Фактори залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом в позаурочний час

Фактори	Відповіді учнів		Відповіді батьків	
	%	Ранг	%	Ранг
Вплив членів родини	35,1	2	7,8	4
Наявність умов поблизу дому	6,6	5	11,2	3
Вплив масової інформації	10,5	3	4,9	5
Вплив вчителя фізичної культури	6,7	4	32,8	2
Вплив друзів	37,2	1	4,8	6
Пропаганда ФК у школі	3,9	6	7,8	4

Результати анкетування дозволили визначити, що на думку учнів лідируючим фактором залучення їх до занять фізичною культурою є вплив друзів, на другому місці вплив родини та на третьому місці вплив вчителя фізичної культури. В той час як, у відповідях батьків на першому місці відмічено вплив родини, на другому вплив друзів, на третьому вчителя фізичної культури. Порівняння відповідей підлітків та батьків дозволяє стверджувати, що суттєвих розбіжностей у відповідях не існує. Судячи з відповідей респондентів у школах відсутня пропаганда фізичної культури. Учні із задоволенням відповідали, хто з членів їх родини систематично займається фізичною культурою та спортом. Нажаль, на анкетні питання відповіли лише 65% всіх респондентів. Можемо припустити, що у 35% дітей, члени їх сімей не займаються фізичною культурою і спортом. Аналіз відповідей показав, що у 18,3% респондентів фізичними вправами займається батько, 21,4% брат або сестра, і лише 8,8% відмічають, що фізичними вправами займається мама.

У наших дослідженнях ми визначали мотивацію школярів до занять фізичною культурою й спортом. Учням і батькам пропонувалося визначити п'ять головних

мотивів, які, на їх погляд, можуть спонукати до систематичних занять фізичною культурою й спортом.

Перші п'ять рангів у відповідях дітей були мотиви, що характеризують такі бажання: мати здоров'я; мати гарну статуру; бути сильним; уміти постояти за себе; поліпшити настрій, самопочуття.

На думку батьків, основними мотивами, які спонукають до занять фізичною культурою й спортом є такі: мати міцне здоров'я; мати гарну статуру; уміти постояти за себе; весело проводити час; бути сильним. В той же час, мотивацію «бажання виховати в собі гарні манери поведінки» вони віднесли на 12-е місце, «позбутися впливу вулиці» – на 14-е місце, «підготувати себе до оборони Вітчизни» – на 15-е місце, «підвищити розумову працездатність» – на 17-е місце, а мотивацію «поліпшити дисципліну й самоорганізацію» – на 19-е місце.

Таким чином, недостатній рівень поінформованості батьків у питаннях фізичного виховання впливає на оцінку мотивів до занять дітей фізичною культурою. Тобто у батьків однобічна уява про вплив фізичної культури, який полягає тільки у фізичному вдосконаленні людини. Разом з тим, батьки відкидають іншу сторону впливу фізичної культури, а саме психічне, духовне й розумове вдосконалення дитини.

Відомо, що у віці 12–14 років здійснюється бурхливий психічний перелом, що пов'язаний з початком статевого дозрівання. У дітей виникають складні форми аналітико-синтезованого мислення, підвищується вольова активність, з’являються спроби самостійного вирішення своїх проблем. Це проявляється в поведінці підлітка й, насамперед, у доказовості мотивів поведінки. Тому батьківські переконання про необхідність займатися фізичними вправами не мають значного впливу, якщо батьки не підтвердять це особистим прикладом. Спосіб життя батьків визначає відношення дітей до занять фізичною культурою й спортом. Процес вирішення проблеми мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою й спортом ускладнюється ще й помилковим переконанням більшості батьків у тому, що фізичне виховання учнів – це проблема школи. Через нерозуміння батьків в необхідності рухової активності школярів, вони найчастіше не беруть участь у спільних змаганнях, походах з дітьми, тощо.

Програма фізичного виховання школярів передбачає різні форми фізичного виховання, які можуть компенсувати нестачу рухової активності. Однак у реальних умовах, функціонує тільки одна форма – урок фізичної культури, який проводиться два (у деяких школах – три) разу на тиждень. Доповненням для деяких учнів слугують самостійні заняття. Школа в особі вчителя фізичної культури перестала бути діючим фактором, який забезпечив би мотивацію до систематичних занять школярів фізичною культурою й спортом у позаурочний час. Причини цього не стільки в професіоналізмі вчителя фізичної культури, але й у постановці процесу фізичного виховання у школі.

Одним з напрямків сучасної концепції фізичного виховання є складна й кропітка робота з формування зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами, засобами й методами вдосконалення своєї особистості. Завдання нинішнього фізичного виховання полягають у тому, щоб активну рухову діяльність школярів зробити більш осмисленою та цілеспрямованою [5].

Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання в позаурочний час учителям фізичної культури ми рекомендуємо враховувати зауваження, які висловили самі учні. На їх думку, не враховуються інтереси при доборі комплексів фізичних вправ, при проведенні уроку не використовується музичний супровід, бажано більше проводити занять із змагальною спрямованістю, як у процесі уроків з фізичної культури, так і в позаурочний час.

На думку науковців Кудренко А. І., Міщенко О. В., у наш час практично зникають такі форми позаурочної масової роботи, як гімнастика до уроків, рухливі ігри на перерві, кваліфікаційні змагання з видів спорту, фізкультурні свята, конкурси [3].

При розробці програми занять необхідно передбачити, щоб обсяг рухової активності школярів був не менше ніж 3 годин на добу. При організації позаурочних занять, ми передбачали такі форми – рухливі ігри, заняття з гімнастичним обладнанням і секційні заняття. З цією метою нами передбачені консультації для батьків і вчителів фізичної культури. Крім того, учитель фізичної культури повинен в особі батьків знайти помічників. Із цією метою рекомендується проведення різних зборів, методичних семінарів, спільних конкурсів батьків з дітьми, відвідування шкільних спортивних змагань.

Розроблена програма корекції фізичного виховання учнів 11–12 років реалізовувалася в ході педагогічного експерименту й передбачає такі елементи:

- уроки фізичної культури;
- позаурочні форми фізичного виховання школярів за участю батьків і вчителя фізичної культури;
- агітаційно-просвітницькі заходи для батьків і учнів;
- матеріально-технічне забезпечення й дотримання техніки-безпеки;
- контроль над реалізацією програми.

Кожний розділ програми конкретно передбачав участь батьків, учнів, учителів і строки проведення.

В наших дослідженнях ми ставили за мету підвищити рівень рухової активності підлітків під впливом занять по запропонованій програмі позаурочних занять.

Для вирішення завдань роботи нами були проведені експериментальні дослідження на базі загальноосвітньої школи № 3 міста Суми, де була сформована експериментальна група хлопців (n=15). Контрольні дослідження проводилися на базі загальноосвітньої школи № 15 міста Суми – контрольна група хлопців (n=16). Визначення рівня рухової активності хлопців 11–12 років здійснювалося за Фремінгемською методикою, яка полягала в реєстрації рухової діяльності підлітка протягом доби.

На початку дослідження показники індексу рухової активності контрольної та експериментальної групи суттєво не відрізнялись (табл. 2). Після впровадження експериментальної програми, ми зафіксували приріст індексу рухової активності в експериментальній групі на 12,3%, що був статистично вірогідно підтверджений ($P<0,05$). А в контрольній групі, де підлітки займались за стандартної програмою, статистично вірогідних змін не відбулось.

Таблиця 2

Динаміка показників індексу рухової активності хлопців-підлітків до та після експерименту

Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст (%)	P
	IPA x±σ	IPA x±σ		
Контрольна (n=16)	32,58 ± 0,78	32,73 ± 0,80	0,5	> 0,05
Експериментальна (n=15)	33,25 ± 0,48	37,93 ± 0,48	12,3	< 0,05

Як висновок, можемо констатувати, що розроблена програма позитивно вплинула на приріст рухової активності в експериментальній групі, що дає підстави рекомендувати її для впровадження у практику роботи загальноосвітніх шкіл.

Висновки. 1. Анкетування показало, шо основними факторами залучення школярів до занять фізичною культурою та спортом у вільний від навчання час, на думку батьків та дітей є вплив друзів, сім'ї та вчителів фізичної культури.

2. Одним з головних мотивів школярів до активних занять фізичною культурою є зміцнення здоров'я, бажання мати гарну статуру та покращити настрій.

3. Розроблена нами програма корекції фізичного виховання учнів 11–12 років передбачала уроки фізичної культури, позаурочні форми фізичного виховання школярів за участю батьків і вчителя фізичної культури, агітаційно-просвітницькі заходи для батьків і учнів, матеріально-технічне забезпечення й дотримання техніки-безпеки, контроль над реалізацією програми.

4. Під впливом комплексної програми корекції фізичного виховання хлопчиків 11–12 років спостерігалося підвищення у показниках індексу рухової активності в експериментальній групі на 12,3%.

Список використаної літератури

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

2. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.-метод. посібник / О. Я. Кібальник. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. – 48 с.

3. Міщенко О. Підвищення рухової активності молодших школярів як складова частина навчального процесу // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. - Вип. 7. – Т. 2. – С. 32–35.

4. Москаленко Н. Створення інноваційних програм розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 37–39.

5. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред.. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 2. – С. 141–146

6. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – С. 57–61.

Биковець Л. В., Гвоздецька С. В.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кінцева мета статті полягає у розробці і впровадженні у вищу школу педагогічних умов формування свідомого ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, яка дозволяє найбільш ефективно використовувати останню в соціально значимих особистісних цілях, забезпечує підвищення якості *підготовки фахівців.*

Постановка проблеми. Сьогодні життя висунуло перед суспільством такі завдання, які в силу особливої їх новизни, особливих вимог, що пропонуються фізичними якостями людини, може вирішити тільки молодь [1].

Центр ваги в навчальному процесі повинен бути переміщений з традиційних пасивних форм навчання на активну творчу роботу, а це вимагає від педагогів психологічної і методичної перебудови. Скорочення кількості годин на лекційний курс, зменшення числа студентів у навчальній групі підсилять значимість самостійної роботи студентів, підвищать їхню відповідальність і вимогливість до себе [4].

Все це відноситься і до сфери фізичного виховання. Якщо серйозно ставити задачу всенародного навчання здорового способу життя, навчання "здоров'ю" то воно повинно бути новаторським, ефективним, а результати довгостроковими.

Особлива роль при цьому приділяється оптимальній руховій активності, для досягнення якої необхідна цілком визначена, цілеспрямована, свідома діяльність [3].

Виховання активної особистості студента – головний орієнтир у діяльності вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, яке є складовою частиною загальної системи утворення і виховання майбутніх фахівців покликане сприяти формуванню гармонійно розвиненої особистості.

Оптимальний фізичний розвиток і підготовленість-міцне здоров'я і працездатність студентів складають основу творчого ставлення до оволодіння професійною майстерністю. Між тим, дослідження минулих років показують, що потреба фізичного вдосконалення у значної частини студентів не сформована, вони не усвідомлюють значимості фізкультурно здорового способу життя [2].

Істотним недоліком традиційної організації фізичного виховання у ВНЗ є його орієнтація на середньоарифметичні показники (нормативи), без урахування особистісного ставлення до них студентів. Ігнорування індивідуальних розходжень породжує стандартизацію навчально-виховного процесу, внаслідок чого викладацька діяльність позбавляються творчого компонента, а у студентів відбувається зниження активності на фізкультурних заняттях. Звідси і виникає проблема активізації студентів на заняттях з фізичного виховання [2, 5].

До вступу у ВНЗ молода людина розвивається інтелектуально і виховується переважно методами переконання, звикає до них і негативно реагує (чи взагалі не реагує), на примус. Сучасний студент бажає, щоб викладач радився, враховував його думки і бажання при виборі виду занять, а не просто ставив вимоги до виконання залікових нормативів, передбачених програмою ВНЗ. Але при існуючій організації навчального процесу цілі заняття з фізичного виховання і способи їх досягнення визначають викладачі. Студент часто навіть не уявляє собі ні цих цілей, ні шляхів їх досягнення, ні кінцевих результатів [3, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У педагогічній літературі підкреслюється, ще професійне самовиховання студентів у навчально-пізнавальному процесі повинно спиратися на вчення про цілеспрямований перетворюючий характер діяльності людини, оскільки саме діяльність є найважливішою умовою і засобом розвитку особистості людини.

З наявних у літературі визначень поняття "ціннісні орієнтації" ми дотримуємося визначення, даного Б. Г. Ананьєвим: "Спрямованість особистості на ті чи інші соціальні цінності складає її ціннісну орієнтацію".

При цьому під цінністю вважається відображення у свідомості значимості того чи іншого об'єкта для даного суспільства чи особистості.

Для виявлення ціннісних уявлень особистості з соціології застосовується метод обчислення ціннісної орієнтації з її вербальних оцінок, який добре себе зарекомендував.

За даними К. І. Тараненко, одним з показників орієнтації на фізичний розвиток можна вважати наявність інтересу студентів до спортивного життя, головним в спортивних заняттях студенти вважають досягнення всебічного розвитку (30,5%), підготовку до трудової діяльності і захисту Батьківщини (26,6%), виховання вольових якостей (20,5%). Причому, отримані відповіді рівнозначні в усіх групах опитаних як у юнаків, так і дівчат, і тих, хто не займається спортом.

П. В. Красавцев, аналізуючи структуру педагогічної діяльності викладача фізичного виховання із системних позицій, розрізняє три її нерозривно пов'язані сторони:

1) діяльність викладача (чи викладання);

2) діяльність студентів (навчання і тренування);

3) зміст навчального предмету "Фізичне виховання" у ВНЗ.

При цьому, до структури педагогічної діяльності викладача фізичного виховання входять наступні ключові виробничі функції: планування, організація, оперативне керування, облік і контроль.

Мета дослідження. Розробити педагогічні умови формування у студентів свідомого ставлення до фізичного вдосконалення в процесі фізичного виховання у ВНЗ на основі взаємодії між викладачами і студентам.

Згідно з метою роботи визначені **завдання дослідження:**

Виявити можливості активізації діяльності студентів і формування їх особистості в процесі фізичного виховання у вищій школі.

Визначити причини, що детермінують активність і самостійність студентів у фізкультурно-спортивній діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. До дослідження було залучено студентів СумДПУ ім.А.С. Макаренка, що навчаються на різних факультетах та за різними спеціалізаціями: філологічному – англійська мова – 36 осіб, українська мова – 46 осіб, історичному – 36 осіб, мистецтв – музика, малювання – 25 осіб, природничому – 22 особи. Усього в констатуючому експерименті взяло участь 165 студентів.

Програму дослідження складало: а) вивчення ставлень студентів до предмету і занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі (поточна оцінка) та у школі (ретроспективна оцінка); б) місце фізичної культури і спорту в системі життєвих цінностей студентів; в) визначення мотивів занять фізичною культурою та спортом. Використовувались такі методи дослідження: спостереження, опитування, бесіди, анкетування, тестування.

Наведемо деякі отримані результати, які, на наш погляд, дозволяють певною мірою зрозуміти джерела навчальної та фізичної активності студентів.

Перш за все, нас цікавив характер того життєвого досвіду, що отримують студенти в процесі занять відповідним предметом у школі та вищому навчальному закладі. З цією метою було проведено відповідне анкетування, яке містило ряд таких запитань.

Щодо питання "Як ви у школі ставилися до занять з фізичної культури?" було передбачено такі варіанти відповідей: а) вважали їх за вкрай необхідні; б) вважали їх за такі, що мають певну користь; в) були байдужі; г) вважали за зайві в навчальній програмі; г) вважали їх за такі, що тільки наносять шкоду учням (травмують їх).

Серед студентів відповіді розділились таким чином: відповідний предмет є вкрай необхідним – 17,8%; таким, що має певну користь – 20,0%, байдужим – 13,3%, зайвим – 24,4%, таким, що травмує учнів – 24,4%. Отже, майже половина студентів (48,8%) негативно ставилися до занять з фізичної культури, а з врахуванням тих, кому ці уроки були байдужими, їх кількість стає переважаючою (62,1%). Тобто, багато студентів починають навчання у педвузі з негативною установкою щодо відповідного предмету.

Студентам також було запропоновано оцінити, чи легко їм було виконувати вправи, що надавались вчителем фізичної культури. Пропонувались такі варіанти відповідей: а) так, легко; б) не зовсім легко, але без особливих труднощів; в) дивлячись, які вправи: інколи легко, інколи важко; г) в основному з ускладненнями і не зовсім вдало; д) дуже важко.

Серед учасників опитування вважають, що вправи виконувати було легко, 9,9% респондентів, не зовсім легко, але без зайвих труднощів – 40,0%, труднощі викликались певними вправами – 24,4 %, в основному з ускладненнями – 4,4%, дуже важко 24,4%. Отже, можна стверджувати, що основна причина негативного ставлення більш ніж половини студентів під час навчання у школі до занять з фізичної культури виникала скоріше на соціальному і психологічному, ніж фізичному рівні.

Було також запропоновано студентам порівняти власний рівень виконання завдань з тим, що був притаманний іншим учням. Можливі варіанти визначення: а) було набагато легше, ніж більшості інших, виконувати вимоги вчителя фізкультури; б) так, як усім, не більше і не менше; в) набагато складніше, ніж більшості інших.

40,0% студентів вважають, що їм було легше, ніж іншим, виконувати завдання вчителя, 22,2% – так, як усім, і 35,5% – що їм було важче, ніж більшості інших учнів. Отже більше третини студентів вважали, що знаходилися у більш несприятливих умовах, ніж інші.

Студентам було запропоновано оцінити, чи змінилося їх ставлення до фізичної культури, виходячи в її організації у педагогічному навчальному закладі. Покращення свого ставлення відмітили 28,9% учасників дослідження, тоді як у 68,9% воно залишилось таким же, і лише у 2,2% погіршилось.

Було також запропоновано визначити, чи потрібний предмет з фізичної культури у вищому навчальному закладі? Виявилося, що 68,9% студентів вважають предмет з фізичної культури необхідним у навчальному процесі вищого закладу освіти, але третина учасників (30,1%) заперечують його необхідність.

Пропонувалось також надати пропозиції щодо того, які форми роботи на заняттях з фізичної культури студенти вважають за найкращі для них особисто. Відповіді розподілились таким чином: індивідуальні вправи (53,4%), групові ігри в спортивному залі (71,1%), групові ігри на свіжому повітрі (66,2%), спортивні секції (32,1%), туристичні походи (88,8%), участь у спортивних змаганнях (12,8%), спостерігання за спортивними змаганнями (спортивне "уболівання") (75,6%). Таким чином, значна кількість відповідей припадає на пасивну спостерігаючу участь.

До анкети входило також питання про те, яка поведінка найбільш притаманна студентам на заняттях з фізичної культури: а) активно і з захопленням включаються у виконання вправ, що задаються вчителем; б) виконують без особливого захоплення, але цілком спокійно, адже цього не можна уникнути; в) більше подобається триматись осторонь і спостерігати, як виконують вправи інші; г) виконують, але при цьому дуже побоюються щось зробити не так, щоб з них не сміялись інші; д) відмовляються з усіх сил, а якщо примушують, то так хвилюється, що у них найчастіше нічого не виходить.

Відповіді на це питання є невтішними. Активно включаються в навчальні вправи лише 13,3% опитуваних, ще 17,8%, виконують їх як те, що неминуче. Намагаються триматись осторонь – 22,2%, побоюються посмішок, глузувань – 23,2%, діють невдало внаслідок хвилювання – 33,3%.

Таким чином, отримані в результаті анкетування дані свідчать про складні стосунки студентів з відповідним предметом, корені якого закладалися ще в шкільний час. Для значної кількості опитуваних заняття з фізичного виховання мають негативне емоційне навантаження. Показово, що напруження, що створюється на заняттях з фізичного виховання, не має прямого зв'язку з особистістю викладача, який за результатами опитування був травмуючим фактором лише у шостої частини студентів.

Висновки. Отже, можна припустити, що для певної частини студентів самий зміст завдань, які виконувалися, сприяв створенню травмуючих ситуацій, тоді як для інших більш травмуючою була оцінка з боку інших учасників. Тобто переживання студентів щодо власної незграбності можна зрозуміти лише в контексті соціальних стосунків.

Фізична культура молоді на сучасному етапі суспільства, незважаючи на її високу значущість для вирішення багатьох особистих питань(оздоровлення, особистісного розвитку та ін.), залишається поки що на недостатньому рівні.

Доведено, що ціннісні ставлення студентів до фізичної культури та спорту як соціального явища, до відповідного навчального предмету є недостатньо

сформованими. Це підтверджується: **а)** невисоким ранговим місцем фізичного здоров'я у системі індивідуальних цінностей; **б)** невисокою оцінкою студентами якості викладання відповідного предмету; **в)** наявністю у значної частини студентів негативних переживань під час занять фізичною культурою; **г)** відсутністю або недостатньою сформованістю основних збудників активності студентів щодо занять фізичною культурою та спортом.

В результаті дослідження виявлено, що ціннісне ставлення студентів до фізичної культури і спорту найчастіше детерміновано декількома чинниками. Тому викладання предмету "Фізичне виховання" з врахуванням лише одного будь-якого мотиватора є недоцільним.

Необхідна розробка комплексної програми роботи зі студентами, яка буде спиратись на полімотиваційну основу, а отже, підвищувати значущість для студентів всієї сукупності мотиваторів.

Список використаної літератури

1. Виленский М. Я. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов / М. Я. Виленский, В. В. Черняев // Педагогическое образование и наука. – 2003. – № 3. – С. 15–19.

2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч. посібник для студ. вищ. і серед. спец. навч. закладів / О. Д. Дубогай, В. І. Завадський, Ю. О. Короп // – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 217 с.

3. Ігнатенко П. Р. Аксіологія виховання, від термінології до постановки проблем / П. Р. Ігнатенко // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 1. – С. 118–123.

4. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / Р. Т. Раєвський, В. Г. Ареф'єв, М. Д. Зубалій та ін. // Початкова школа. – 1994. – № 8. – С. 50–54.

5. Новосельський В. Ф. Професія : вчитель фізичної культури / В. Ф. Новосельський // – К. : Знання, 1991. – 48 с.

Білоус І. А., Лянной М. О.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РОЗВИТОК ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається питання розвитку основних фізичних якостей учнів середнього шкільного віку під впливом занять з лижної підготовки.

Постановка проблеми. Спостереження лікарів і педагогів, результати наукових досліджень свідчать про існування тривожної ситуації зниження рівня здоров'я, рухової та функціональної підготовки дітей шкільного віку (І. Замятіна, 2012). З огляду на складність сучасного життя, несприятливу екологічну і соціальну ситуацію в окремих кліматико-географічних зонах України ця проблема стає все більш актуальною. За даними наукових досліджень, рухова активність і фізична підготовленість дітей зі вступом до школи зменшується на 50%, що викликає погіршення здоров'я, швидку втомлюваність упродовж навчального дня, зниження рівня фізичної і розумової працездатності, гальмується їхній фізичний розвиток. У зв'язку з цим спеціалісти стверджують, що традиційна система фізичного виховання в загальноосвітніх закладах функціонує недостатньо ефективно та потребує вдосконалення (В. К. Бальсевич, 2006; Т. Ю. Круцевич 1999).

Фахівцями з фізичної культури ведеться активний пошук ефективних шляхів покращення фізичного здоров'я учнів. Пропонуються різні підходи до вирішення існуючих проблем: удосконалення системи фізичного виховання школярів (М. В. Молнар, 2000; О. В. Неворова, 2007; П. В. Москаленко, 2009; Ю. В. Васьков,

2011); підвищення мотивації до занять фізичними вправами (П. К. Дуркин, 1995; С. В. Столітенко, 2002; Г. А. Лещенко, 2002; Г. В. Безверхня, 2004; В. М. Лисяк, 2006; В. С. Матвеев, 2010); розробка новітніх оздоровчих програм і технологій (О. В. Андреева, 2002; Е. В. Советова, 2006; Г. В. Глоба, 2007; О. Я. Кібальник, 2008; У. С. Шевців, 2009; М. В. Чернявський, 2010); покращення параметрів фізичного стану школярів засобами різних видів спорту у процесі урочних занять (М. М. Борейко, 2002; В. Г. Романов, 2004; О. В. Шиян, 2004; А. І. Васильчук, 2007; І. В. Степанова, 2007) тощо [4].

Особливе значення фізична культура має для дітей і учнівської молоді, високий рівень здоров'я та різнобічний розвиток яких – запорука успішної реалізації сучасних соціально-економічних перетворень нашого суспільства. Вибір методичних прийомів навчання, підбір фізичних вправ і дозування фізичного навантаження повинне обов'язково здійснюватись із врахуванням особливостей розвитку організму підлітків. Вплив фізичних вправ на організм, що росте є сприятливим лише тоді, коли вони застосовуються відповідно до вимог і можливостей, які визначаються біологічним станом організму в цілому, а також окремих його органів і систем [2]. Процес росту і розвитку організму відбувається безперервно і нерівномірно: в окремі вікові періоди темп збільшення маси і розмірів тіла, диференціювання тканин і органів неоднаковий. Крім того, в кожному віковому періоді нерівномірно протікає ріст і розвиток окремих органів і систем по відношенню один до одного. Особливою складністю і характером морфо-функціонального розвитку організму дітей відзначається період 11–15 років, період переходу від дитинства до юнацтва [7]. У середньому шкільному віці посилено починають функціонувати залози внутрішньої секреції, які стимулюють діяльність усіх органів і систем, викликають перебудову усього організму. Наслідок цього – значне прискорення росту організму і поява ознак статевого дозрівання.

У процесі занять з лижної підготовки залучаються до роботи великі групи м'язів, зміцнюються функціональні системи організму, насамперед серцево-судинна, дихальна, нервова, набувається обов'язковий мінімум знань про основи техніки пересування на лижах, методи розвитку загальної працездатності; прищеплюються навички самостійних занять; лижі є незамінним засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартовування. Під час занять елементами лижного спорту виховуються й удосконалюються такі важливі фізичні якості, як швидкість рухів, сила, спритність, витривалість [6]. На заняттях з лижної підготовки розглядали розвиток таких спеціально-фізичних якостей: витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність.

Мета дослідження полягає у впливі занять з лижної підготовки на розвиток основних фізичних якостей учнів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження: здійснити аналіз науково-методичних джерел щодо вирішення проблеми ефективного використання засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків.

Результати дослідження та їх обговорення. В сучасній практиці при глобальній м'язовій активності визначають переваги лижної підготовки серед численних засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Цілий ряд особливостей лижної підготовки обумовлює її оздоровче, виховне і освітнє значення [6].

Оздоровче. Виконання великої фізичної роботи за найбільш сприятливих гігієнічних умов, позитивно впливає на організм, загартовує його і покращує загальний стан людини. Пересування на лижах задіює основні групи м'язів і робить позитивний вплив на розвиток і зміцнення функціональних систем організму, і в першу чергу серцево-судинну, дихальну і нервову (О. К. Камаєва, 2001).

Виховне. Заняття лижним спортом виховують і вдосконалюють ряд життєво важливих умінь, фізичних і морально-вольових якостей: витривалість, силу,

швидкість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, витримку (В. В. Мулик, О. І. Камаєв, М. В. Блещунов, 1990; А. М. Ратов, 2000; Н. Л. Беляева, 2009; С. М. Котляр, Т. В. Сидорова, 2012).

Освітнє. Придбання нових знань, умінь і навичок, пов'язаних з лижним спортом при вивченні його теорії, закономірностей підготовки (О. К. Камаєва, 2001) і т. д.

Основна особливість розумової діяльності – підвищення здібностей до абстрактного мислення, зміна співвідношення між конкретно-образним й абстрактним мисленням на користь абстрактного [3]. Інтенсивний розвиток абстрактного мислення приводить до зміни способів мислення, його соціалізації. В результаті змінюються погляди на навколишню дійсність і на самого себе. Поведінка підлітка стає для нього тією реальністю, в якій він починає оцінювати себе як те, що він є насправді. Активне формування самосвідомості і рефлексії породжує масу питань про життя і про себе. Сприйняття стає плановим, послідовним і всебічним, але не завжди. Зростає вміння організовувати й контролювати свою увагу, процеси пам’яті. У цьому віці спостерігається значний прогрес у запам'ятовуванні словесного й абстрактного матеріалу.

Найістотніша риса перехідного віку та, що епоха статевого дозрівання є разом з тим і епохою соціального дозрівання особистості. Підлітки дуже чутливі до оцінки дорослими їх особистості, діяльності. Вони гостро реагують на будь-яке обмеження їхньої гідності, не терплять повчань, особливо тривалих. Учнів цього віку відрізняє велика нервова збудливість, бурхливі прояви почуттів, часта зміна настрою. Особливо чутливі вони до несприятливих рішень, дій. Потужним фактором саморозвитку в старшому підлітковому віці стає поява інтересу до питання "Яким я можу стати в майбутньому?" Саме з таких міркувань починається перебудова мотиваційної сфери, зумовленою орієнтацією на майбутнє [1].

Особливості фізичного розвитку школярів у зв'язку з віком і під впливом систематичних занять фізичними вправами мають важливе значення для правильного вирішення багатьох питань педагогічної практики. Спеціальний вплив фізичних вправ на організм дитини з метою розвитку певних якостей має бути погоджено з природним ходом вікового розвитку організму [5]. Найчастіше вплив з метою активного впливу на розвиток тих чи інших якостей має збігатися з періодом, коли в організмі розвиваються ті його сторони, від яких залежить ця риса [8].

У спортивній практиці розрізняють кілька видів витривалості: загальну, швидкісну, силову і спеціальну. Витривалість характеризує здатність підлітка протягом максимально тривалого часу виконувати динамічну роботу заданого характеру та інтенсивності. Під час занять з лижної підготовки найчастіше проявляється аеробна витривалість [5]. Однак доведено, що в процесі проходження лижної дистанції енергозабезпечення організму людини відбувається при значній частці і анаеробних реакцій. Найбільш ефективними засобами, що зміцнюють серцевий м'яз і розвивають дихальну функцію, є тривалий біг, або ходьба на лижах з інтенсивністю до 70% від максимальної, або інтервальне тренування за принципом безперервності (яке також передбачає незначну інтенсивність проходження певних відрізків дистанції). У 11–13 років у підготовчому періоді розвиток загальної витривалості здійснюється засобами ЗФП (різні ігри, плавання, застосування кругового тренування тощо). В основному періоді поступово збільшуються прохідні відрізки на лижах в кожному занятті (при триразовому відвідуванні на тиждень). У шкільні канікули заняття проводяться більш часто. Слід практикувати прогулянки на лижах без палиць, різні ігри на лижах (на рівнині і на схилах). Вправи на витривалість можна закінчувати серією коротких прискорень (по 50–80 м) на рівнині або на пологому підйомі [7].

Провідне місце в комплексі фізичної підготовленості займають силові здібності. З 11 до 16 років м'язова сила підлітка майже подвоюється. У різний вік відбувається

нерівномірний розвиток окремих м'язових груп. При використанні силових вправ на заняття з підлітками 12–13 років необхідно дотримуватись певних правил: вправи повинні послідовно охоплювати всю мускулатуру і розвивати відстаючі групи м'язів; у вправах слід переважно використовувати вагу власного тіла; ускладнювати вправи і пролонгувати час їх виконання потрібно поступово; чергувати дані вправи з вправами на розтягування і розслаблення; стежити за рівномірним і правильним диханням [4].

Удосконалення якості швидкості пов'язано з розвитком і вдосконаленням ряду інших якостей: сили, гнучкості, спритності, розслаблення. Швидкість пересування на лижах залежить від ступеня володіння технікою того або іншого ходу. Добрими засобами поліпшення якості швидкості відповідної реакції є пересування зі зміною напрямку по раптовому сигналу, стрибки, повороти, ігри з м'ячем та естафети, а також кругове тренування. Рекомендується включати в заняття спортивні ігри: баскетбол, волейбол, гандбол і ін. Поступово в тренувальні заняття вводиться біг типу фартлек з короткими прискореннями (30-60 м), загальна тривалість бігу – 20–25 хвилин, потім інтервальний біг (75% від максимального) за принципом безперервності. Тільки після всієї цієї підготовчої роботи можна починати відпрацьовувати частоту рухів, включаючи пробіг відрізків 30, 60, 80 м. з інтенсивністю до 90% методом інтервальної роботи і далі повторної (100% інтенсивності при тривалих інтервалах відпочинку) [5]. Швидкість безпосередньо пов'язана з гнучкістю займающогося.

При вдосконаленні гнучкості слід враховувати те, що в підлітковому віці хребет дуже рухливий [8]. У поєднанні з недостатньо розвиненою мускулатурою це може повести до різних його викривлень, тому в заняттях з учнями середнього шкільного віку не слід зловживати односторонніми напругами і великими статичними зусиллями. Групи м'язів повинні розвиватися симетрично. Розвитку гнучкості сприяють вправи, що потребують великої амплітуди. Вони можуть бути з невеликими обтяженнями, без обтяжень, з партнером, з амортизаторами.

Лижна підготовка, як засіб вдосконалення фізичних якостей учнів слугує розвитку спритності, що проявляється в складних рухах, в яких треба швидко і найбільш раціонально вирішувати рухове завдання. Спритність в більшій мірі залежить від ступеня розвитку рухового аналізатора. Спритність лижника-гонщика пов'язана з умінням орієнтуватися і володіти своїм тілом в будь-яких положеннях, на будь-якій швидкості [7].

Висновки. Активне використання масового спорту має велике значення для ефективного функціонування традиційної системи фізичного виховання в шкільній освіті. Один із резервів удосконалення фізичного виховання є шкільний спорт. Водночас необхідною умовою раціональної побудови процесу фізичного виховання є визначення фізичного стану школярів та постійний моніторинг фізичного розвитку дітей. Найбільш проблематичним у плані бурхливого й нерівномірного розвитку є середній шкільний вік. Дозрівання окремих органів і систем організму відбувається гетерохронно. Фізичний розвиток характеризується високою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, які пов’язані зі статевим дозріванням. Тому організація процесу фізичного виховання учнів середніх класів, використання ефективних засобів впливу на організм школярів, їх зацікавлення систематичними заняттями фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління. Універсальним засобом оздоровчого впливу на організм школярів є лижні перегони, а в програмах з фізичного виховання присутній базовий компонент «Лижна підготовка».

Список використаної літератури

1. Анохина Л. С. Развитие стрессоустойчивости в детском и подростковом возрасте / Л. С. Анохина // Психоанализ и психотерапия. – 2007. – №1. – С. 51–57.

2. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / В. К. Бальсевич. – СПб. : СПбНИИФК, 2006. – 70 с.

3. Батаршев А. В. Психология индивидуальных различий : От темперамента – к характеру и типологии личности / А. В. Батаршев. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2008. – 256 с.

4. Ворона В. В. Ефективність застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. В. Ворона – Харків, 2014. – 20 с.

5. Круцевич Т. Ю. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 368 с.

6. Лыжный спорт: Учебник для вузов: 2-е узд., испр. и доп. / [В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова, Вад. В. Фарбей и др.]; под общ. ред. В. В. Фарбея, Г. В. Скорохватовой. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 623 с.

7. Раменская Т. И. Юный лыжник. / Т. И. Раменская – М. : СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с.

8. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. [для студ. сред. и высш. учебных заведений.] / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

Бріжата І. А., Шкура В. В.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається проблема адаптації студентів першого курсу вищих навчальних закладів до фізичного виховання. Фізична культура розглядається як засіб адаптації, адже вона є сферою широких соціальних відносин, які виникають в процесі занять, і сприяє формуванню та згуртованості студентського колективу, розширенню спілкування студентів, підвищенню працездатності у колективі.

Постановка проблеми. Одним із шляхів покращення учбового процесу є його оптимізація, яка неможлива без урахування психофізіологічних можливостей студента, оскільки перевтома, перевантаження ведуть до зниження працездатності, продуктивності учбової праці. Особливо важко враховувати психофізіологіні можливості студентів на першому курсі, в період адаптації їх до умов навчання у вищому навчальному закладі. При цьому фізичне виховання може служити засобом профілактики перевтоми, скорочення періоду адаптації студента до умов вищого навчального закладу. У ряді досліджень Л. К. Сєрової (2013) доведено, що фізично активним студентам властиве гармонійне поєднання різнобічної діяльності, вони більш соціалізовані. У них вища потреба в суспільно-активній діяльності більш виражена потреба у регулярній культурній самоосвіті. Систематична рухова активність у режимі учбового дня підвищує функціональну діяльність м‘язового апарату, позитивно виявляється на психічному стані студентів, особливо, на розумових функціях. Разом з тим, порушення рухового режиму супроводжується не тільки порушенням моторики, але й коркових нервових процесів. Автори М. С. Севастюк (2012), Р. Р. Сіренко (2011), В. Мухацька (2014) в своїх роботах показали позитивні зміни в розумовій працездатності студентів під впливом організованої рухової діяльності.

Таким чином, незважаючи на значний вклад вчених у вирішення проблеми адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі, треба сказати,

що питання фізичної культури студентів в даному контексті дослідженні ще достатньо. До їх числа відноситься проблема фізичного виховання, які б сприяли адаптації студентів до навчання на першому курсі.

Мета дослідження: визначити педагогічні умови адаптації студентів першого курсу вищих навчальних закладів до фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вступ до вищого навчального закладу (ВНЗ) – окремий випадок входження людини до нового середовища. Подеколи він пов‘язаний із серйозними змінами в організмі студента, що виражається в реакціях організму на нові умови, які проявляються, по-перше, в зрушеннях функціонального стану і, по-друге, в результативності учбової діяльності. Реакція організму обумовлена відповідальністю попереднього досвіду, знань та нових умов, також здатністю організму пристосуватися, що, певною мірою, залежить від ряду особистісних та типологічних особливостей студента [4].

Найбільшу складність в адаптації до умов ВНЗ відчувають студенти молодших курсів, хоча цей процес в ряді випадків може продовжуватися й весь період навчання [1]. Як правило, успішність студентів-першокурсників нижче, ніж на інших курсах і навіть нижче загальноінститутської успішності, що багато в чому пояснюється труднощами адаптаційного періоду.

Причиною неуспішності для багатьох першокурсників є не відсутність здібностей чи бажання вчитися, а невміння швидко пристосуватися до умов ВНЗ, а також те, що вони не отримали своєчасної необхідної допомоги з боку викладачів. В результаті цього перехідний період для багатьох виявляється надзвичайно складним [2].

Робота з першокурсниками на сучасному етапі є життєво важливою проблемою, але методика її проведення ще недостатньо досліджена в педагогіці вищої школи, про це наочно свідчить низька успішність студентів перших курсів та загальний процес їх відсіву, не дивлячись на те, що в навчальних планах першого року навчання у ВНЗ кількість предметів менша, ніж в одинадцятому класі. Проте вчорашній школяр, який успішно закінчив загальноосвітню школу, склав тести ЗНО та вступив до ВНЗ, не завжди може впоратися з тими вимогами, що до нього висуваються [3].

З одного боку, першокурсник повинен одразу включитися до напруженої роботи, що вимагає застосування усіх сил і здібностей; з іншого – само по собі подолання новизни умов навчальної роботи також потребує значних затрат енергії. У більшості цей перехід проходить вдало, бо для них такі труднощі є помірними і швидко минаючими, але не мало й таких, хто не «витримує» і «відсіюється» з ВНЗ [5].

Психологія студентів молодших курсів – це ще багато в чому психологія школяра. Разом з тим звання студента вищого учбового закладу багато до чого зобов‘язує, і перед першокурсниками на увесь зріст постає проблема адаптації до нових умов, більших вимог, до нових взаємовідношень з товаришами та викладачами, специфічних для ВНЗ форм учбової діяльності і т.д.

Процес адаптації першокурсника не може бути стихійним. Він повинен бути цілеспрямованим на розгортання індивідуальних можливостей кожної особистості в умовах колективної діяльності, іншими словами він повинен бути керованим. Вирішення питань адаптації першокурсника метою їх найшвидшого включення в атмосферу ВНЗ, пристосування до вимог, які забезпечені специфікою навчання у вищій школі є важливим кроком на шляху вдосконалення навчального процесу [7].

Підсумовуючи знання отриманні різними досягненнями процесу адаптації у ВНЗ, можна сказати, що в теперішній час ще не розроблена загальна теорія адаптації студентів до умов ВНЗ. Це обумовлено тим, що адаптація складний, багаторівневий процес. Термін «адаптація» використовується в значенні звикання,

пристосування особистості до змін зовнішнього середовища. Але адаптація – це не будь-яке пристосування, а лише те, яке оптимізує діяльність особистості в певних умовах.

Адаптацію студентів визначають також, як «пристосування до нових умов, збільшених вимог, до змінених взаємостосунків з товаришами та викладачами, до специфічних для ВНЗ форм навчальної діяльності» [6].

Адаптація студентів до умов ВНЗ, хоч і здається однорідною, відбувається на різних рівнях, по-різному у кожного члена чи групи членів нового колективу. Дослідження рівня та характеру адаптації показали, що пристосування, звикання до нового середовища залежить від попередніх умов, в яких проходила діяльність абітурієнта (тип середнього учбового закладу, успішність в школі і т.д.), так і від нових, в які він потрапляє у ВНЗ (група, організація навчального процесу життя в гуртожитку і т.д.).

Результати дослідження та їх обговорення. За допомогою опитування визначили, що труднощі в навчанні 49,8% тих, що закінчили середню школу з розширеною програмою навчання, 54,2% тих, що закінчили школу-інтернат, 58,9% тих, що закінчили середній спеціальний навчальний заклад, 62,1% тих, що закінчили денну середню школу та 62,5% тих, що закінчили вечірню школу. Відчувають труднощі в навчанні 68,4% тих, хто живе в гуртожитку, 63,5% тих, хто живе з батьками. Головна проблема при переході на вузівську форму навчання пов‘язана з необхідністю організувати самостійне навчання. Стан погіршується тим, що при організації індивідуальної роботи студенти не враховують свої фізіологічні дані та особливості розумової діяльності. Студенти роблять або дуже велику перерву між заняттями або не роблять її взагалі. Нами були вказані основні причини, що викликають труднощі при переході на вузівську форму навчання.

Чинники, що гальмують адаптацію студентів, можуть стати також деякі індивідуально-психологічні особливості душевна депресія, невміння мобілізувати свою волю, невміння встановлювати контакти і правильні взаємостосунки з викладачами і товаришами, слабке здоров‘я, зайві захоплення, недостатня зацікавленість (або її відсутність) обраною спеціальністю, невимогливість викладачів і т.д.

Аналіз численних літературних джерел систематизували процес адаптації студента до умов навчання у вищому навчальному закладі, виділити головні складові цього процесу До них можна віднести: труднощі, з якими змушений стикатися студент з ВНЗ, види адаптації, критерії і засоби адаптації.

Характеризуючи умови навчання у ВНЗ, звичайно виділяють дидактичні, соціально-психологічні і професійні труднощі. Під дидактичними труднощами розуміють процес пристосування студентів до вузівської системи навчання, входження студента до особливостей навчальної діяльності (необхідність засвоєння великого обсягу знань у порівнянні зі школою, самостійної організації навчання та ін.) Зміст дидактичної адаптації зводиться до формування у студента раціональних прийомів та способів самостійної пізнавальної діяльності не тільки на завдання викладача ВНЗ, але й на основі особистих планів студента, спрямованих на розширення та поглиблення професійної самоосвіти.

Соціально-психологічні труднощі включають всі боки спілкування студентів. До них належить процес виховання у майбутнього фахівця комунікативних якостей, що забезпечують оптимальні міжособистісні стосунки в студентському середовищі, пристосування студентів до групових норм та системи взаємовідношень, прийнятих в студентському колективі, а також пристосування цих же груп до студентського оточення в цілому, ціннісну установку, особистісні і типологічні особливості. Сюди ж належать і формування у студентів потреби бути корисним для суспільства, формування у них активної життєвої позиції, ціннісного ставлення до різних

структурних елементів раціонального способу життя, до праці, до організації побуту ти дозвілля.

Під професійними труднощами адаптації студента розуміють труднощі, пов‘язані із залученням його до майбутньої професії, формування у студентів ціннісного ставлення до професії, поклику до неї, виховання і самовиховання у майбутніх спеціалістів професійно-значимих мотивів діяльності, набуття студентам відповідних знань, навичок і вмінь, професійних та громадянських якостей особистості. В професійній адаптації першорядне значення має спрямованість особистості, тобто цілеспрямованість, активне, творче пристосування індивіда до характеру і змісту професійної діяльності, яка пов‘язана з формуванням необхідних професійних якостей ти активно-позитивним ставленням до обраної ним спеціальності.

До труднощів адаптації можна віднести і психологічні показники, такі, як недостатність уваги, душевна депресія, слаба воля. Таким чином, труднощі на шляху абітурієнта до випускника ВНЗ можуть бути біологічними (хвороба), психологічними (страх, тривога), соціальними (норми, правила, заборони).

Опитування, проведене серед студентів першого курсу Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка показало, що на заняттях фізичною культурою вони найбільше мають можливість спілкуватися з іншими студентами. На питання: «Чи допомагають тобі заняття фізичною культурою швидше звикнути до особливостей навчального процесу ВНЗ?», більшість (64,5%) відповіли позитивною В більшому ступені це спілкування між першокурсниками (55,9%). Визначено, що зі студентами старших курсів, тобто зі студентами, які вже адаптувалися до умов навчання у ВНЗ, студенти першого курсу спілкуються менше. Це можна пояснити тим, що першокурсники ще не увійшли до нового колективу. Вони тільки починають засвоювати елементарні вимоги в традиціях студентського життя, на основі яких пізніше будуть вироблені необхідні норми поведінки.

Щоб стимулювати цей процес необхідно частіше проводити фізкультурні заходи таким чином, щоб у них брали участь студенти всіх курсів. В результаті такого спілкування першокурсник більше довідається про свою спеціальність, свій заклад, про їх традиції, історію. Таке спілкування допомагає організації навчального процесу першокурсників, виховує в них почуття патріотизму до ВНЗ, спеціальності, професії. Сприяє об‘єднанню студентів і, як наслідок цього, адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ.

Для прискорення соціально-психологічної адаптації процес фізичного виховання повинен будуватися з урахуванням особливостей та інтенсивності. На перших заняттях, коли зароджується студентський колектив, спілкування в більшому ступені повинно відбуватися в системі студент-викладач.

Викладач повинен організовувати процес спілкування, зробити його керованим, спонукати студентів до спільних дій. Для цього використовуються різні прийоми. Наприклад, спільні вправи в парах, різні за інтенсивністю, рухливі і спортивні ігри.

Далі, по мірі розвитку процесу соціально-психологічної адаптації, акцент у спілкуванні в більшому ступені переходить на систему студент-студент. У студентів з‘являється почуття, симпатії, прихильності один одного, формується колектив, виробляється колективний спосіб поведінки. В цей період необхідно використовувати фізичні вправи, що потребують участі всього колективу. Це можуть бути туристські походи, змагання з колективним заліком, наприклад, на кращу навчальну групу.

Робота зі студентською групою припускає гарну орієнтацію в групових процесах, що визначають згуртованість чи роз‘єднаність студентів, їх емоційне самопочуття і, отже, дозволяє керувати процесом соціально-психологічної адаптації [6]. Тому одним з найважливіших розділів психолого-педагогічного контролю є

оперативна діагностика особливостей студентського колективу та загальногрупової ситуації (пихологічної атмосфери) характерної для групи в той чи інший період.

Взаємовідношення в групах визначили за допомогою коефіцієнта згуртованості [8]. Психологічна атмосфера в групах оцінювалася за допомогою опитувальника. Опитувальник складається з 10 пар слів протилежних за змістом, за допомогою яких можна визначити психологічну атмосферу в будь-якій групі.

Педагогічний експеримент виявив, що в експериментальній групі середній сумарний коефіцієнт згуртованості (87%) виявився більш високим ніж у контрольній (53%) (рис. 1).

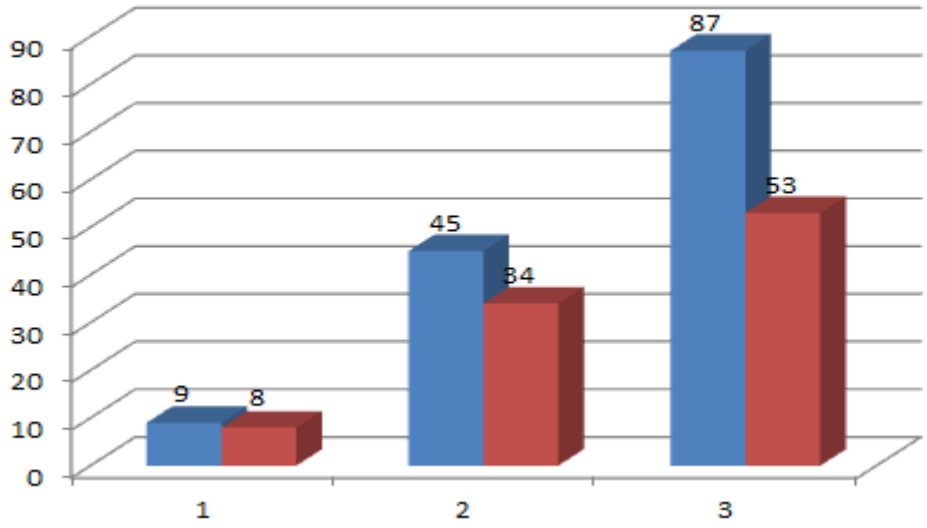


Рис. 1 Коефіцієнт згуртованості в експериментальній і контрольній групах, де:
1 – перше заняття; 2 – спілкування в системі студент-викладач; 3 – спілкування в системі студент-студент; I – експериментальна група; II – контрольна група

На питання: «В яких видах діяльності найбільш повно склалися колективістичні відносини?» – студенти відповіли: навчальна діяльність 10,3%; екскурсії і походи 30,1%; художня самодіяльність 14,1%; спортивна діяльність 34,8%.

Висновки та перспективи подальших досліджень. 1. Фізична культура, як засіб адаптації, є сферою широких соціальних відносин, які виникають в процесі занять, і сприяє формуванню та згуртованості студентського колективу, розширенню спілкування студентів, підвищенню працездатності у колективі.

2. Встановлено, що ефективність процесу адаптації студентів першого курсу в значній мірі залежить від цілеспрямованої діяльності при організації фізичного виховання і керування цим процесом викладацьким складом. Дослідження дозволяє визначити структурні компоненти педагогічного управління фізичним вихованням в процесі адаптації студентів, а саме:

– розподіл обов‘язків з організації фізичного виховання з метою адаптації студентів першого курсу;

– планування системи заходів з фізичного виховання зі студентами першого курсу, викладачами, кураторами;

– розробка плану і програми семінару з теоретичної і методичної підготовки викладачів, кураторів до керівництва адаптаційним процесом;

3. У подальшому є необхідність розробки науково-практичних рекомендацій із використанням фізичного виховання в якості засобу адаптації студентів першого курсу до умов навчання у ВНЗ.

Список використаної літератури

1. Байта М. К. Соціально-педагогічні умови морального виховання студентів у пізнавальній діяльності: автореф. дис. канд. пед. наук. / Микола Костянтинович Байта. – К., 2007. – 20 с.

2. Барабанов А. Г. Адаптация первокурсников в вузе ФК / А. Г. Барабанов // Теория и практика физической культуры. – К., 2009. – №6. – С. 64–69.

3. Березовський Ю. Вуз третього тисячоліття / Юрій Березовський. – К., Освіта. – 2010. – С. 8–9.

4. Берн Эрик. О психиатрии и психоанализе для всех, кто интересуется / Эрик Берн. – Екатеринбург, 2009. – 362 с.

5. Карпюк І. Ю. Шляхи направленого формування ставлення студентів до предмету «фізичне виховання» // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова / І. Ю. Карпюк. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2004. – № 20. – С. 8–16.

6. Королінська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. канд. наук. з фіз. виховання і спорту / Станіслава Володимирівна Королінська. – Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Л., 2007. – 196 с.

7. Костенко О. Пошуки ідеального переходу від школи до університету / Олександр Костенко. – Львів, Наук. світ. – 2009. – №3. – С. 10–12.

Деменков Д. В.

СТАН ПРОБЛЕМИ РЕАЛІЗАЦІЇ ГУРТКОВИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ ЗІ ШКОЛЯРАМИ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розкрито стан проблеми реалізації гурткових занять з футболу зі школярами. Описано проблемні сторони реалізації гуртових занять з футболу зі школярами. Представлено деякі шляхи підвищення ефективності реалізації гурткових занять з футболу зі школярами.

Постановка проблеми. Відомо, що основною формою фізичного виховання у школі є урок фізичної культури. Проте їх кількість не забезпечує необхідного для організму, який розвивається, обсягу рухової активності і не формує у школярів стійкої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами. Про негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) в період росту і розвитку організму свідчать дослідження вчених (Е. А. Коваленко, Н. Н. Гуровського, І. В. Кліща, І. О. Митника, І. В. Муравова, В. Івасяк, Л. С. Григорьєва, І. П. Козловської, Б. М. Мицкана). Зокрема, відзначається, що тривалий дефіцит рухової активності призводить до атрофії скелетних м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження розумової та фізичної працездатності, є причиною виникнення недуг серцево-судинної системи та обміну речовин.

Проблема недостатності рухової активності учнів здебільшого є наслідком інтенсифікації сучасного навчального процесу і малої кількості годин, виділених на заняття фізичною культурою в школі. Передбачається, що у вирішенні проблеми значну роль має відіграти ефективна організація фізичного виховання учнів із використанням різноманітних додаткових видів рухової активності в позаурочний час з метою всебічного розвитку особистості школярів [5].

Відомо, що оптимальний рівень рухової активності позитивно впливає на цілий комплекс показників, які визначають поняття «фізичне здоров'я» [2].

В цьому руслі зростає значення гурткової роботи як засобу додаткової рухової активності, фізкультурної освіти та збереження здоров'я школярів.

Проведення гурткових занять з футболу в загальноосвітній школі – одна з найважливіших умов реалізації системи освіти дитячо-юнацького футболу в Україні, яка зможе залучити в єдину ефективну структуру різні напрями навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі.

На сьогодні достатньо вивчені питання щодо відбору юних футболістів (Бойченко Б. М., 2003 та ін.), планування тренувального процесу (Максименко І. Г., 2001, 2004; Лисенчук Г. А., 2004), розвитку фізичних якостей (Булатова М. М., 1996; Дулібський А. В., 1999, 2001), формування індивідуальної техніко-тактичної майстерності (А. В. Петухов, 2006) методики навчання та тренування (Р. И. Нуримов, 2005).

Однак, проблеми ефективної реалізації гурткових занять з футболу зі школярами не досліджено.

Мета дослідження полягає у дослідженні сучасного стану проблеми реалізації гурткових занять з футболу зі школярами.

Результати дослідження та їх обговорення. Одною з головних проблем українського футболу на теперішній час є відродження масовості занять футболом з акцентом на початкове навчання у загальноосвітніх навчальних закладах [6].

Уроки і секційні заняття з футболу в навчальній програмі варто розглядати як методичний момент обов'язкового переключення з розумової діяльності на фізичну. Це своєрідне розвантаження сприяє відпочинку та відновленню інтелектуальних сил, що у свою чергу веде до підвищення працездатності школярів.

Однак, всім відомо, що під час реалізації гурткових занять з футболу, вчитель фізичної культури зіштовхується з певними проблемами та труднощами.

Ефективне функціонування системи шкільної футбольної освіти потребує належного нормативно-правового, організаційного, кадрового, науково-методичного, фінансового, матеріально-технічного забезпечення.

Футбол за часи незалежності України набув значного розвитку. Введення третього уроку – уроку з футболу листом Міністерства освіти і науки України від 23.07.2001 № 1/9 – 264 в загальноосвітні навчальні заклади можна рахувати як значний поштовх у розвиток шкільного футболу. Запровадження третього уроку фізичної культури у школах України передбачене Законом України “Про фізичну культуру і спорт” (введений в дію постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 р.) та Цільовою комплексною програмою “Фізичне виховання – здоров'я нації”, затвердженою указом Президента України від 1 вересня 1998 р. Одним з напрямків здійснення цієї програми було прийняття Цільової комплексної програми розвитку футболу на 1997-2002 рр. та постанови Кабінету Міністрів України від 13 липня 2004 р. № 904, а також Комплексної програми розвитку футболу на 2004-2008 роки [3]. На основі цієї програми 30 листопада 2005 року був укладений Договір про взаємодію Міністерства освіти і науки України та Федерацією футболу України щодо розвитку шкільного футболу в загальноосвітніх навчальних закладах України в 2005-2008 рр. 11 грудня 2012 року договір було пролонговано на 2013-2016 роки. Відповідно до цього договору між Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України та Федерацією футболу України були визначені обов'язки сторін щодо розвитку шкільного футболу в Україні.

Велику увагу Федерацією футболу України приділено розробці навчально-методичного забезпечення викладання футболу у школі, в тому числі і гурткової роботи. Протягом 2008-2014 років, були розроблені електронні мультимедійні програми: «Шкільний футбол» (2011 р.), «Твоє здоров'я – в твоїх руках» (2008 р.), «Футбол і здоров'я» (2008 р.), «Футбол – джерело здоров'я» (2008 р.), «Методичні матеріали для підготовки юних футболістів» (2008 р.), «Відбір на початкових етапах підготовки юних футболістів» (2008 р.); навчально-методичні посібники: «Поважай своє здоров'я» (2011 р.), «Fair Play – Чесна Гра» (2011 р.), «Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом» (2013 р.), які містять теоретичний матеріал, методики навчання елементам технічних, тактичних дій у футболі, фото і відеоматеріали, розробки з самостійного вивчення елементів

тактики, необхідні вчителю моделі заповнення шкільної документації, планування і контролю динаміки фізичної і технічної підготовки учнів.

Аналіз сучасного стану нормативно-правового, організаційно-методичного забезпечення дозволив визначити проблемні сторони реалізації гурткових занять з футболу зі школярами:

- недосконаліть законодавчого забезпечення розвитку футболу;
- неврегульованість механізму співпраці між центральними і місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, Федерацією футболу України, іншими суб'єктами діяльності у футболі, підприємствами, організаціями та установами у вирішенні питань, пов'язаних з розвитком футболу;
- згортання програми впровадження у загальноосвітніх навчальних закладах уроків фізичної культури з елементами футболу;
- неналежні умови для занять футболом у загальноосвітніх навчальних закладах, оскільки більшість шкільних майданчиків знаходяться в непридатному стані та є травмонебезпечними;
- відсутність централізованих програм будівництва майданчиків із природним і штучним покриттям для шкільного футболу, забезпечення загальноосвітніх навчальних закладів футбольними м'ячами, наборами інвентарю, екіпіровки та методичних матеріалів;
- розбалансованість системи залучення дітей та молоді до масових занять футболом за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення;
- відсутність належної кількості облаштованих та доступних місць для занять футболом різних груп населення;
- малоефективні дії держави, громадськості та приватного сектору щодо популяризації занять футболом у дитячому та молодіжному середовищі;
- недостатня кількість сучасних спортивних споруд вітчизняного футболу, які належать до державної або комунальної власності, та невідповідність міжнародним стандартам переважної більшості з існуючих таких споруд.
- невідповідність сучасним вимогам науково-методичного та медико-біологічного забезпечення розвитку футболу.

Навчальна програма гуртка (факультативу) з фізичної культури «футбол» для 5-9 класів, схвалена для використання Міністерством освіти і науки України у 2014 році, дозволила вирішити деякі проблемні сторони організаційно-методичного забезпечення, а саме:

- враховано наступність програмно-нормативного забезпечення між молодшою та середньою школою;
- враховано базові вміння та навички, які повинні отримати школярі згідно програми;
- враховано наступність у вивчені елементарних теоретичних знань з фізичної культури між початковою та середньою школою;
- встановлено взаємозв'язок програмного матеріалу гуртків з футболу між школою м'яча та варіативним модулем «футбол»;
- розроблено вправи для розвитку фізичних якостей у різних вікових періодах;
- розроблено орієнтовну сітку розподілу навчальних годин;
- включено до змісту програми пояснювальну записку, яка б у повній мірі розкривала особливості реалізації навчальної програми;
- програму доповнено орієнтовними контрольними нормативами фізичного розвитку та підготовленості школярів.

Однак, подальшого програмно-методичного удосконалення, на наш погляд, потребує програма гуртkової роботи з футболу 10-11 класів.

Вивчення документів планування з фізичної культури показало, що календарні плани, в яких основним є оптимальний розподіл навчальних годин за елементами програмного матеріалу, у більшості випадків складаються формально і не забезпечують творчого його використання в роботі. Між тим, передові вчителі, готуючи ці документи, враховують як можливості матеріальної бази школи, так і особливості фізичного розвитку та підготовленості учнів, оскільки складаються вони для кожного класу окремо. У більшості обстежених шкіл календарні плани для паралельних класів фактично нічим не відрізняються [4].

Висновки. Отже, виходячи з вищесказаного ми можемо зробити висновки, що за останні роки відбувся стрімкий розвиток організаційно-методичного забезпечення гурткових занять з футболу у загальноосвітніх навчальних закладах. Значну роль у цьому розвитку зіграли Договори між Міністерством освіти і науки України та Федерації футболу України.

Гуркові заняття з футболу зі школярами, на сьогодні, є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення дітей до занять футболом та підвищення їх рухової активності. Ефективне функціонування системи шкільної футбольної освіти потребує належного нормативно-правового, організаційного, кадрового, науково-методичного, фінансового, матеріально-технічного забезпечення.

Однак, на сьогодні, залишається ряд невирішених питань нормативно-правового, організаційно-методичного, матеріально-технічного, кадрового забезпечення, які суттєво знижують ефективність проведення гурткових занять з футболу, а саме:

- недосконалість законодавчого забезпечення розвитку футболу;
- згортання програми впровадження у загальноосвітніх навчальних закладах уроків фізичної культури з елементами футболу;
- неналежні умови для занять футболом у загальноосвітніх навчальних закладах, оскільки більшість шкільних майданчиків знаходяться в непридатному стані та є травмонебезпечними;
- відсутність централізованих програм будівництва майданчиків із природним і штучним покриттям для шкільного футболу, забезпечення загальноосвітніх навчальних закладів футбольними м’ячами, наборами інвентарю, екіпіровки та методичних матеріалів;
- відсутність належної кількості облаштованих та доступних місць для занять футболом різних груп населення;
- недостатня кількість сучасних спортивних споруд вітчизняного футболу, які належать до державної або комунальної власності, та невідповідність міжнародним стандартам переважної більшості з існуючих таких споруд та ін.;
- невідповідність сучасним вимогам науково-методичного та медико-біологічного забезпечення розвитку футболу;
- стан спортивного інвентаря, обладнання, спортивних споруд та їх повна відсутність;
- рівень професійної підготовки вчителя, який викладає гурткові заняття з футболу в школі;
- подальшого програмно-методичного удосконалення, потребує програма гурткової роботи з футболу 10-11 класів.

Для підвищення ефективності реалізації гурткових занять з футболу зі школярами необхідна система, яка б визначала, як організаційне (вибір та підготовку місць для занять, матеріально-технічне забезпечення, побудову занять, керівництво групою, добір методів навчання), так і методичне (методичні рекомендації, розклад занять, щоденник успішності, самоконтролю та ін.) забезпечення гурткової роботи з футболу.

Список використаної літератури

1. Віхров К. Л. Футбол у школі : Навчально-методичний посібник / К. Л. Віхров, М. Д. Зубалій, Є. В. Столітенко. – К. : Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
2. Магльований А. Системне уявлення про здоров'я людини / А. Магльований, О. Дуліба // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : збірник наукових праць. – Рівне : РВЦ Міжнародного університету "РЕГІ" імені академіка Степана Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 192–196.
3. Постанова Кабінету Міністрів України № 904 «Про схвалення Комплексної програми розвитку футболу на 2004-2008 роки» [Електронний ресурс]. – Режим доступу до дж. : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/904-2004-п.
4. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом: навч. посіб. / Є. В. Столітенко, Т. П. Черевко. – К., 2013. – 304 с.
5. Угніч І. В. Концептуальні напрями вдосконалення шкільного фізичного виховання / І. В. Угніч // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук. – теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 18–21.
6. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец: 24.00.21 «Олімпійський і професійний спорт» / В. В. Шаленко. – Харків, 2005. – 20 с.

Жуков В. Л., Рибалко П. Ф.

СУТНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Дана стаття спрямована на організацію активного та змістовного дозвілля, залучення до систематичних занять ФВіС підлітків, збільшення рухової активності молоді, а також на естетичне виховання й організацію самостійних занять фізичними вправами населення за місцем проживання

Постановка проблеми. Актуальність цієї проблеми зумовлюється тим, що модернізація форм, методів, засобів і змісту фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи буде економічно невигідна, якщо намагатися докорінно, радикально змінити роботу за місцем проживанням, яка створилася у цьому напрямі [3, 4]. Здійснювати процес удосконалення цієї системи методом спроб і помилок уже не можна, оскільки соціально-економічна ситуація у нашій країні досягла своєї екстремальності.

Можливо, це питання повинно бути основним у системній підготовці студентів університетів, інститутів, академій фізичної культури до СМ і ФОР за місцем проживання.

Вона буде найбільш успішною, якщо під час вивчення теоретичних і практичних розділів формуються знання з:

– форм і методів роботи, яка проводиться за місцем проживання у сфері СМ і ФОР;

– структури роботи й обліку діяльності фізкультурних організацій за місцем проживання;

– організації і методики СМ і ФОР [1, 4].

Значне місце у поширенні СМ і ФОР за місцем проживання посідають дитячо-підліткові ФСК. Вони створюються на добровільних засадах при ЖЕО. Але останнім часом багато ФСК для поліпшення свого фінансово-економічного стану прагнуть надати юридичного статусу (печатка тощо). У своїй практичній діяльності ФСК керується законодавчими актами України, нормативними документами, які стосуються виховної і спортивно-масової роботи, а юридичний статус, свою

діяльність розвивають на основі затвердженого статуту, де, крім питань розвитку СМ і ФОР, відображена також фінансово-економічна діяльність клубу [2, 6].

Фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота за місцем проживання та в місцях відпочинку населення проводиться органами житлово-комунального господарства та частково міськими відділами у справах молоді та спорту, а також органами освіти та громадськими організаціями. Однак існують відомості, що у плануванні, організації, регулюванні, обліку і контролю, а також у ресурсному забезпеченні (матеріально-технічному, кадровому, фінансовому, науково-методичному, медичному, агітаційно-пропагандистському) усієї СМ і ФОР за місцем проживання можуть брати участь державні і громадські організації [5].

Серед державних організацій провідну роль відіграє управління у справах молоді та спорту та відділ житлового господарства. Відділ освіти виконує тільки кадрову і науково-методичну роботу. За такої структури управління, звичайно, навряд чи буде якість цієї роботи. Можливо, з огляду на це, планувалися величезні простори між будинками, однак уже зараз на цих ділянках будуються автомобільні стоянки, установлюються індивідуальні гаражі [2, 4].

Хоча існуюча структурно-функціональна модель управління СМ і ФОР з населенням за місцем проживання дозволила дійсно налагодити роботу за її цілісної реалізації.

Ця робота повинна бути спрямована на організацію активного та змістовного побуту жителів, залучення до систематичних занять ФВіС підлітків, збільшення рухової активності молоді, а також на естетичне виховання й організацію самостійних занять фізичними вправами.

Мета дослідження – розкрити сутність фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення

Завдання дослідження:

1. Дослідити діяльність педагога-організатора з фізичного виховання і спорту за місцем проживання.

2. Оцінити роботу дитячо-підліткового фізкультурно-спортивного клубу (ФСК) за місцем проживання

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У разі одного із резервів наукового пошуку у розробці проблем масової фізичної культури А.А.Новіков пропонує використати у масовій фізичній культурі принципи управління із систем вищої спортивної майстерності, а нормативні вимоги державних тестів [3], як модельні характеристики фізичного розвитку людини, фізичної підготовки і стану основних систем організму.

Ряд авторів присвятили свої роботи питанням розвитку і обладнання матеріально-спортивної бази масової фізичної культури, обладнанню кімнат відпочинку на підприємствах [1, 3, 5], розглядаються також питання комплексних програм організації і управління масовим фізкультурно-спортивним рухом за місцем проживання з обліком спілки медицини і фізкультури [2, 6].

У даний час багато фахівців роблять спроби знайти раціональний підхід щодо розробки принципів і критеріїв формування такого поняття, як здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Виділяють ЗСЖ населення і ЗСЖ людини, наукові положення про системний підхід у розвитку і саморозвитку особистості (І. Д. Бех, М. Й. Боришовський, О.В. Скрипченко); положення психології про вікові та індивідуальні особливості розвитку дітей шкільного віку (Л. І. Божович, Г. С. Костюк, О. В. Скрипченко, С.Д. Максименко), специфіку формування в них фізичної культури як один із способів самореалізації і самовдосконалення (Т. С. Апанасенко, Н. В. Андрущук, О. С. Куц); педагогіки – про організацію розвиваючого середовища, засоби педагогічного впливу на виховання, спрямовані на формування здорового способу життя (В.П. Башков,

Ю. А. Короп, В. Я. Махов, І. В. Муравов, Л. Є. Пундик); положення основних державних документів у галузі фізичного виховання школярів.

Свірідова А.Я. систематизувала ці форми. На її думку, організація масової фізкультурно-оздоровчої роботи проводиться: у трудових та навчальних колективах, за місцем проживання, у зонах відпочинку. За характером діяльності вона поділяється на суспільно організовану і суспільно неорганізовану. За механізмом впливу на організм людини, масова фізкультурно-оздоровча робота має два види: фізичного тренування та активного відпочинку. За специфікою форм занять: у режимі навчального або робочого дня, а також у режимі вільного часу.

Результати дослідження та їх обговорення. Зони масового відпочинку населення є об'єктом посиленого попиту у людей усіх вікових груп. До них відносяться: парки культури і відпочинку, зелені масиви, зони відпочинку поблизу річок, озер та ін. У цих місцях зосереджений великий резервний потенціал для розвитку СМ і ФОР.

У зонах масового відпочинку населення можуть бути організовані групи і секції з традиційних видів спорту: теніс, плавання, біг та ходьба, бадмінтон, мініфутбол, хокей, лижні види спорту, ритмічна й атлетична гімнастики та ін.

Крім того, найбільш розповсюдженими стали засоби нетрадиційного оздоровлення: йога, ушу, акватлон (боротьба під водою) тощо.

Місця масового відпочинку населення – це хороше місце для організації фізкультурних свят, а також для масових гулянь. На них можна проводити і народні свята з дотриманням національних традицій. Наприклад, близько 1000 р. в Україні відзначалося свято Івана Купала з великим вогнищем, хороводами та організаціями різних забав. Запорізькі козаки виконували традиційний танок України – "Гопак". Наприклад, такий елемент, як "щупак" (удар у стрибку зігнувшись руками і ногами) потребував відмінної фізичної підготовки. Для тих, хто займаються єдиноборствами, радимо ознайомитися з традиціями техніки бойових умінь запорізьких козаків.

У місцях масового відпочинку населення дуже цікаві різні свята на воді. Тут можна визначити місця для глядачів – берег річки, озера, художнє оформлення річки, озера і берегів, також можуть бути квіти, плакати, повітряні великі кульки, різні плавальні засоби. У зимовий час – організація катків, народних гулянь і традиційних забав.

Крім того, у парках культури і відпочинку, а також у місцях масового відпочинку населення можна проводити змагання дворових і вуличних команд, конкурси силачів, "відкритий килим" – для борців, для боксерів-аматорів – "відкритий ринг" (цей вид змагань був дуже поширеним в Україні та Росії у вигляді кулачних боїв, де билися до появи першої крові). У традиціях українських єдиноборств були популярними "силачі-мандрівники", які започаткували такі види змагань.

Звичайно, для відмінної організації, цікавого проведення, а також дотримання всіх правил і заходів безпеки необхідно мати чітко розроблений сценарій та оргкомітет.

Як відомо, всіма фізкультурно-спортивними організаціями за місцем проживання керують державні і громадські організації. До громадських організацій відносяться: управління у справах молоді та спорту облдержадміністрації, відділи охорони здоров'я, культури, внутрішніх справ, житлового господарства; громадські організації, ДФСТ "Україна", "Колос", "Спартак", "Динамо", спілки молоді, комітет спілки сприянню оборони.

Необхідно все ж таки відзначити функції комітету спілки сприянню обороні, який під час перейменування повинен сприяти розвитку СМ і ФОР за місцем проживання, оскільки за різної політичної влади оборону країни необхідно зміцнювати.

Базою для роботи педагога-організатора є дитячо-юнацькі фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) і спортивні майданчики ЖЕО.

Свою діяльність педагог-організатор здійснює за планом, узгодженим з районними або обласними відділами Міністерства освіти і науки України та управліннями з питань молоді та спорту.

Педагог-організатор здійснює систематичні заняття у групі, гуртку або спортивній секції та відповідає за життя і здоров'я дітей і підлітків, здійснює особистий контроль за дотриманням техніки безпеки, організовує медичний контроль. Він здійснює навчально-методичну, пропагандистську, а також практичну і фінансово-господарську роботу.

Якщо розглядати фінансування кожної одиниці СМ і ФОР за місцем проживання з обліком економічних процесів нашого суспільства, то воно може мати вигляд:

– ФСК – ЖЕО + громадські організації + самофінансування;

– клуб аматорів ФВіС – організація, в якій створено клуб, + членські внески + спонсори + фінансова допомога інших організацій + добровільні внески громадян + самофінансування;

– школи "Здоров'я" фінансуються так само, як і ФСК;

– культурно-спортивні комплекси – за кошторисом, розробленим координаційною радою і затвердженим на фінансовий рік згідно з рішенням виконкомів. Фінансування спільних масових заходів здійснюється за рахунок централізованих у виконкомах коштів, відрахунків підприємств, установ, організацій.

Фінансування окремих спортивно-масових заходів, організованих на випадок якого-небудь свята, пов'язаних з рекламою продукції або діяльністю підприємств (організацій), а також фізкультурно-оздоровчих заходів з метою збору населення з агітаційних питань, здійснюється за рахунок коштів організації або особи, з ініціативи яких відбувається це свято.

Аналізуючи матеріали, наукові статті та інші джерела інформації щодо СМ і ФОР за місцем проживання, можна відзначити, що ця робота дуже цікава, багатогранна, з наявністю "білих плям" за формами, засобами, методами їх організації та проведення.

На жаль, на сьогодні у цьому напрямі державні органи приділяють мало уваги розвитку СМ і ФОР за місцем проживання, оскільки, залишається стереотипне мислення про те, що за поняттям "фізичне виховання" більшість з них убачає не культуру рухів, а набір двох десятків вправ, що прищеплене некваліфікованими вчителями у школах, які викладали уроки фізкультури.

Тому доцільно починати професійну діяльність з розгляду поняття "культура": культура здоров'я, тіла, мислення, зовнішнього вигляду, поведінки та спілкування.

Висновки. Дана робота повинна бути спрямована на організацію активного та змістовного побуту жителів, залучення до систематичних занять ФВіС підлітків, збільшення рухової активності молоді, а також на естетичне виховання й організацію самостійних занять фізичними вправами.

Займатися самоосвітою, можливо, так би і було, якби суспільство не перейшло до системи ринкових відносин. Тепер вимоги до педагогів-організаторів дещо вищі. Адже крім блоків спортивно-педагогічних і методичних дисциплін, він повинен знати і володіти технологіями маркетингу та економіки у сфері ФВіС, але для цього вже необхідна фахова освіта.

Для відмінної організації, цікавого проведення, а також дотримання всіх правил і заходів безпеки необхідно мати чітко розроблений сценарій та оргкомітет.

Фінансування окремих спортивно-масових заходів, організованих на випадок якого-небудь свята, пов'язаних з рекламою продукції або діяльністю підприємств (організацій), а також фізкультурно-оздоровчих заходів з метою збору населення з

агітаційних питань, здійснюється за рахунок коштів організації або особи, з ініціативи яких відбувається це свято.

Список використаної літератури

1. Бардак З. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи / З. Бардак, Т. Штим // Палітра педагога. – 2008. – № 6. – С. 17–20.

2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (Відомості Верховної Ради України, 1994, № 4, ст. 80).

3. Мокринська Л. Організація фізкультурно-оздоровчої системи в школі / Л. Мокринська // Фізичне виховання в школі. – 2008. – №. 6. – С. 8–11.

4. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – № 33. – 23 квітня 2002 р.

5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // спортивна газета, 2003р., 4 грудня. Спец. випуск.

6. Формування навичок ведення здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи. – Режим доступу : http://sort-ref/narod/ru

Захарова У. В., Докторович Л. В.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ШАХМАТАМИ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ10-15 ЛЕТ

Инновационный Евразийский университет, г. Павлодар; Казахстан

В статье рассматривается роль игры в шахматы в формировании интеллектуальных и личностных качеств школьников 10-15 лет. Представлены результаты эксперимента, доказывающего что создание условий для индивидуального творческого процесса во время обучения игре в шахматы оказывает большее влияние на личность школьника, чем групповые занятия.

Постановка проблемы. Информация, полученная человеком из окружающего мира, позволяет ему понимать не только внешнюю, но и внутреннюю сторону предмета, представлять предметы в отсутствие их самих, предвидеть их изменение во времени, устремляться мыслью в необозримые дали и микромиры, и это становится возможным, благодаря процессу мышления.

В психологии под мышлением понимают процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности [1]. Мышление всегда опирается на данные чувственного опыта: ощущения, восприятия, представления, на ранее приобретённые теоретические знания. Косвенное познание и есть познание опосредованное. Вторая особенность мышления – его обобщённость. Обобщение как познание общего и существенного в объектах действительности возможно потому, что все свойства этих объектов связаны друг с другом.

Мышление человека протекает в форме суждений и умозаключений. Суждение – форма мышления, отражающая объекты действительности в их связях и отношениях. Каждое суждение есть отдельная мысль о чём-либо. Последовательная логическая связь нескольких суждений, необходимая для того, чтобы решить какую-либо мыслительную задачу, понять что-нибудь, найти ответ на вопрос, называется рассуждением. Рассуждение имеет практический смысл лишь тогда, когда оно приводит к определённому выводу, умозаключению. Умозаключение и будет ответом на вопрос, итогом поисков мысли [2]. Наиболее явно проследить формирование мыслительной деятельности человека можно на примере шахмат.

Подростковый период является одним из самых сложных периодов школьного онтогенеза, так как он характеризуется переходом от детства к юности, от незрелости к зрелости.Подростковый возраст – период бурного и неравномерного роста и развития организма, когда происходит интенсивный рост тела,

совершенствуется мускульный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Несоответствие, неравномерность развития сердца и сосудов, а также усиленная деятельность желез внутренней секреции часто приводят к некоторым временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления, напряжению сердечной деятельности у подростков, а также к повышению их возбудимости, что может выражаться в раздражительности, быстрой утомляемости, головокружениях и сердцебиении. Нервная система подростка не всегда способна выдерживать сильные или длительно действующие раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, сильного возбуждения [3]

Результаты исследования и их обсуждение. Особенности физического развития в подростковом возрасте определяют важнейшую роль в этот период правильного режима жизни, в частности режима труда, отдыха, сна и питания, физического воспитания и спорта. Отличительная черта психического развития состоит в том, что оно носит прогрессивный и вместе с тем противоречивый гетеро-хронный характер на протяжении всего школьного периода. Психофизиологическое функциональное развитие является в это время одним из основных направлений психической эволюции.

Характерологическая особенность 10-15-летнего ребенка проявляется в обостренном стремлении утвердить себя в обществе, добиться от взрослых признания своих прав и возможностей. На первой стадии для детей специфично стремление получить признание факта их взросления. Процесс развития личности подростка характеризуется двумя противоположными тенденциями: с одной стороны, устанавливаются все более тесные межиндивидуальные контакты, усиливается ориентация на группу, с другой стороны, происходит рост самостоятельности, усложнение внутреннего мира и формирование личностных свойств. Кризисы подростка связаны с возникающими новообразованиями, среди которых центральное место занимают «чувство взрослости» и возникновение нового уровня самосознания [2]. Всего этого подросток может добиться в шахматах.

Кризис подросткового возраста протекает значительно легче, если у школьника в этот период возникают относительные постоянные личностные интересы или какие-либо другие устойчивые мотивы поведения. Личностные интересы в отличие от эпизодических характеризуются своей «ненасыщаемостью»; чем больше они удовлетворяются, тем более устойчивыми и напряженными они становятся. Таковыми, например, являются познавательные интересы, которые ввозникают при обучении и при игре в шахматы. Удовлетворение таких интересов связано с постановкой все новых целей [4].

Наличие у подростка устойчивых личностных интересов делает его целеустремленным, внутренне более собранным и организованным. Учащиеся средних и старших классов, занимаясь шахматами, приобретают умения планировать мыслительные поиски, контролировать ход своих рассуждений, оценивать его с точки зрения результативности.

При необходимости обоснования выбранного способа решения задачи в шахматной игре шахматисты выбирают экономные способы рассуждений, но могут воспроизвести и целиком всю цепь логических посылок и выводов. Обучаясь игре в шахматы, учащиеся постепенно усваивают сложную взаимосвязь и последовательность многих мыслительных операций, составляющую в целом стратегию поиска решения новой творческой задачи. В результате у подростков развиваются такие качества ума как критичность, самостоятельность, целенаправленность, продуктивность. Значительно усложняются и специализируются мотивы познавательной деятельности, познавательные интересы, у них складываются интеллектуальные запросы, появляется специфический интерес к теории шахмат. Вместе с тем, подростки значительно

различаются по уровню развития их мышления, обнаруживается также индивидуальный склад мысли

По мнению ученых, Н. Г. Алексеева и Б. А. Злотника, умственные способности шахматистов активизируются в различных шахматных умениях: «комбинационном зрении», то есть в умении отыскать в позиции яркую идею, связанную с жертвой шахматного материала; в техникерасчета вариантов, то есть в умении далеко и точно рассчитывать последствия определенного хода;в позиционном «чутье» - в умении выбрать правильный план игры, в знании дебютных построений и точных позиций эндшпиля, владения типовыми приемами во всех трех стадиях игры [4].

Исследования, проведенные в 1986 году в Германии, подтвердили, что целенаправленное и систематическое обучение шахматной игре способствует развитию у обучающихся оригинальности и скорости мышления, увеличению количества и конкретности творческих идей [5].

С целью изучения особенностей формирования мыслительной деятельности школьников под влиянием занятий шахматами намибыли проведены исследования на базе КГКП «Детско-юношеская школа №3» г. Павлодара. В них приняли участие школьники 10-15 лет. Исследования проводились в течение6 месяцев. Были сформированы две опытные группы обучаемых. В одной группе – контрольной, больше проводились групповые занятия, а в другой группе – экспериментальной, индивидуальныезанятия.

Через полгода после начала исследования было проведено тестирование участников эксперимента. Внимательно изучивего результаты, мы пришли к выводу, что, что шахматы оказывают положительное влияние на развитие мышления детей в обеих группах и влияют на их самооценку. Однако, скорость интеллектуальной реакции у ребят, занимающихся индивидуально в период наблюдения, повысилась почти на 20%.В экспериментальной группе наблюдалось резкое повышение уровня развития умственных способностей исследуемых не только в шахматах, но и в общеобразовательной сфере их деятельности.Наблюдалосьразвитие личности подростков,ихсамосознания, самооценки, у школьников возник интерес к себе, к качествам своей личности, потребность сравнить себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях,что, естественно, формирует успешную деятельность не только в области шахмат,но и в других сферах жизни.В контрольной группе также наблюдались изменения интеллектуальных способностей школьников, но они были менее выражены.

Выводы. Таким образом, было доказано, что создание условий для индивидуального творческого процесса во время обучения игре в шахматы оказывает большее влияние на личность школьника, чем групповые занятия.

Список используемой литературы

1. Немов Р. С. Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. – 4-е изд. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 640 с.

2.Крысько В. Г. Психология и педагогика. Вопросы – ответы. Структурные схемы : учеб. пособие для вузов. – М., 2004. – 367 с.

3. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. «Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная» : учебник. – изд. 2-е, испр. и доп. – М. : Олимпия пресс, 2005. – 528 с.

4. Алексеев Н. Г. Разработка специализированных шахматных тестов / Н. Г. Алексеев, Б. А. Злотник // Шахматы. – 1983. - № 4. – С. 9.

5. Кауке М. Шахматы и творческое мышление / М. Кауке // Шахматы. – 1987. – № 23. – С. 8.

Іваній І. В., Вовк О. О.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті проаналізовано вплив позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів на формування у молодших школярів елементів фізичної культури особистості. Встановлено, що у молодшому шкільному віці формування мотивами до фізичної активності, фізичної культури особистості пов'язано, в першу чергу, з вихованням відповідальності батьків учня за рівень його фізичної підготовленості та стану здоров'я, а також за умови активної участі у цьому процесі учителів фізичної культури та класних керівників.

Постановка проблеми. Розвиток українського суспільства на засадах демократизації вимагає такого підходу до навчання школярів, який забезпечить створення оптимальних умов для духовного і культурного зростання, повноцінної реалізації психофізичних можливостей для збереження та зміцнення здоров'я. Виконання загальнодержавних програм, і в сфері фізичної культури зокрема, передбачає перехід до нового типу гуманістичної освіти, яка сприятиме зростанню самостійності особистості, формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я як найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Вирішення цих питань можливо шляхом залучення учнів до самостійного виконання фізичних вправ у повсякденному житті та в процесі проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих заходів, а розпочинати цю роботу потрібно у початковій школі з метою формування в учнів елементів фізичної культури особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У великій кількості сучасних теоретико-методологічних підходів до фізичного виховання школярів (М. В. Видрін, 2008; О. Д. Дубогай, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2006; Н. В.Москаленко, 2007; Ю. М. Ніколаєв, 2012 та ін.) важлива роль відводиться формуванню фізичної культури особистості учнів. Учені вказують, що основними ознаками фізичної культури особистості є: ведення здорового способу життя та систематичні заняття фізичними вправами; міра орієнтації учня на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які він використовує для досягнення цієї мети; організаційні вміння учня щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування (Ю. В. Васьков, 2011; В. А. Вишневський, 2010; В. И. Столяров, 2009, 2013; В. О. Сутула, 2011 та ін.).

Проблема формування фізичної культури особистості молодших школярів в умовах диференційованого фізичного виховання розглянуто у роботі О. П. Аксьонової [1]. О. В. Булгаков дослідив вплив сучасної системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів індивідуально-особистої фізичної культури [2]. Однак на даний час залишаються не дослідженими питання формування у молодших школярів фізичної культури особистості в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у позаурочний час, не вивчено вплив цієї форми фізичного виховання на становлення окремих складових фізичної культури особистості учнів.

Мета дослідження: розробити та впровадити в систему позаурочної роботи методику формування елементів фізичної культури особистості молодшого школяра засобами фізкультурно-оздоровчих заходів.

Методи дослідження: соціологічне опитування (анкетування); педагогічне тестування; методи оцінки стану здоров'я та рухової активності учнів; методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Виходили із того, що згідно нормативно-правових документів метою освіти у сфері фізичної культури є формування фізичної культури особистості учнів засобами опанування ними базовими основами фізкультурної діяльності з різною соціально орієнтованою спрямованістю [1]. У початковій школі фізкультурна діяльність має загально-розвиваючу спрямованість [7].

Базою дослідження слугували прогімназійні класи гімназії №1 м. Суми. Гімназія є закладом підвищеного рівня освіти, в якій основна увага надається інтелектуальному розвитку учнів. Заняття розумовою діяльністю потребує високого рівня інтелектуального й психічного здоров'я учнів. Тому питанням організації рухової активності учнів, забезпеченню тісної взаємодії роботи учнів у класі та в позаурочний час в системі фізичного виховання гімназії приділяється велика увага та реалізується регіональна програма «Здорові діти – могутня держава».

Діагностика фізичного розвитку учнів 2-х класів (65 осіб) показала, що рухова активність, спрямована на загальний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я, ще не стала характерною рисою способу життя учнів. Добрий стан здоров'я мають 42,3%, задовільний – 47,6%, незадовільний – 10,1%. У той же час встановлено, що під час навчальних занять відчувають утомленість 63,4%, дуже утомлюються 24,4% та лише 12,2% учнів відчувають себе в кінці занять нормально.

Ці результати суттєво корегують уявлення школярів про стан свого здоров'я. Відповідаючи на запитання, який характер має утомленість 63,4% школярів скаржаться на слабкість, 41,5% на розсіяну увагу, 55,2% – на головний біль та 45,1% на стомлюваність очей. Причинами утомленості у 85,4% учнів є розумове перевантаження, для 20,7% – фізичне перевантаження, для 19,7% – слабке здоров'я, 26,8% учнів у якості причин відзначили нецікаві заняття. У результаті дослідження виявилося, що учні, як правило, не задумуються про вплив фізичних якостей та фізичної підготовленості на підвищення роботоздатності, на розумовий та інтелектуальний розвиток. Лише 8,5% опитаних пов'язують свою утомленість та проблеми у навчанні з фізичною непідготовленістю.

Ціннісне відношення до фізичної культури виявляється у самостійних заняттях, але більше половини опитаних (67,8%) не займаються систематично фізичними вправами. Режиму дня дотримуються 23,5% опитаних, спортивні секції відвідують лише 18,1% учнів. У якості причин, які заважають займатися фізичною культурою самостійно, учні називають відсутність вільного часу (85,5%), відсутність умов для самостійних занять (46,6%). Вільний час 82,4% опитаних проводять за комп'ютерами та телевізорами.

Уроки фізичної культури не можуть суттєво змінити стан справ. Це визнають й самі учні, більшість з яких відзначили, що навчальні заняття з фізичної культури недостатні для підтримки й удосконалення їхньої фізичної підготовки. Подібна ситуація з фізичним вихованням у сучасній початковій школі характерна для більшості шкіл, у тому числі і зарубіжних [6] та об'єктивно співвідноситься з необхідністю вирішення проблеми формування фізичної культури особистості учнів.

Дослідження показало, що успішне формування фізичної культури особистості визначається не тільки зовнішньою організацією життєдіяльності учнів, але, головним чином, внутрішніми факторами, які визначають відношення учнів до занять фізичною активністю. В їх числі – інтерес, самооцінка своєї фізичної підготовленості, мотивація, вибір форм занять, рефлексія своїх дій, позиція батьків учнів тощо. У молодшому шкільному віці формування мотивів до фізичної активності в значній мірі пов'язано з вихованням відповідальності батьків учня за рівень його фізичної підготовленості та стан здоров'я [4, с. 4].

У результаті анкетування ми отримали дані, які характеризують зацікавленість батьків у покращенні стану здоров'я й фізичної підготовленості своїх дітей та їх відношення до індивідуальних занять оздоровчою фізичною культурою.

Оцінюючи рівень фізичної підготовленості своїх дітей, лише 15,1% батьків задоволені їхнім фізичним розвитком. Лише 17,5% батьків займаються спортивними вправами з дітьми, 9,7% – перевіряють рівень індивідуальної фізичної підготовленості дітей. Разом з тим у процесі дослідження було встановлено, що 84,4% батьків повністю підтримують необхідність індивідуальних занять дітей фізичними вправами усвідомлюють вплив фізичної підготовленості на здоров'я учнів. Однак переважна більшість батьків не створюють дітям необхідних умов для занять фізичними вправами, не надають їм допомоги в цьому, не проводять систематичний контроль.

У зв'язку з цим, нами було розроблено систему роботи з вчителями фізичної культури, класними керівниками та батьками, спрямовану на формування у молодших школярів елементів фізичної культури. У нашій практиці ця робота була реалізована у наступних напрямках:

1) залучення педагогічного колективу школи та батьків до процесу формування у молодших школярів позитивного ставлення до проведення в позаурочний час фізкультурно-оздоровчих занять;

2) формування в учнів початкової школи дієвого ставлення до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у позаурочний час за рахунок створення відповідних умов;

3) організація навчання (семінарів) для вчителів щодо формування у молодших школярів первісних переконань, заснованих на загальнолюдських цінностях, у необхідності занять фізичними вправами, створення ситуації успіху в навчальній діяльності з предмету «фізична культура»;

4) організація семінарів з батьками, в ході яких надавались відомості щодо режиму дня учнів та профілактики шкідливих звичок, про складові здорового способу життя, ознайомлення батьків з результатами медичних обстежень та рівнем фізичної підготовленості дітей.

Реалізація цих напрямків здійснювалась частково у межах уроків фізичної культури, частково у межах уроків загального циклу, а основна робота – у процесі підготовки учнями домашніх завдань. Для формування в учнів позитивних уявлень про оздоровчий вплив фізкультурних хвилинок (ФХ) на фізкультурних пауз (ФП) на їх організм на початку навчального року протягом перших уроків фізичної культури, учитель у поєднанні із матеріалом по техніці безпеки, гігієнічних вимог та ін., давав учням теоретичні відомості про вплив ФХ та ФП на їх організм. Як учням, так і батькам пояснювали, які основні завдання повинні вирішувати ФХ та ФП, а також інші фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводились у позаурочний час за методикою О. Д. Дубогай [3].

Ці заходи проводилися протягом першого півріччя у 2-х експериментальних класах (63 особи), де вирішувались наступні завдання:

1. Покращувати працездатність учнів на уроці шляхом короткочасного активного відпочинку.
2. Розвивати фізичні рухові якості.
3. Навчати учнів молодших класів знімати статичне напруження та розслаблювати м'язи.
4. Розвивати мовну функцію за допомогою рухів пальців.
5. Попереджувати порушення постави.
6. Формувати культуру дихання.
7. Загартування організму в умовах школи.
8. Виховувати інтерес до активного відпочинку.

9. Формувати навички самостійно проводити ФХ та ФП під час навчальної діяльності.

Оцінка ефективності нашої методики здійснювалась за критеріями, які витікають із характеристики фізичної культури особистості, а саме:

–рівень знань, умінь та практичних навичок учнів щодо використання фізичних вправ у процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у позаурочний час;

–систематичність використання молодшими школярами фізичних вправ у позаурочний час як один із факторів ведення ними здорового способу життя.

Аналіз результатів упровадження розробленої методики в двох експериментальних класах свідчить про те, що її використання по-перше, сприяло формуванню в учнів знань, умінь та навичок самостійно проводити фізкультурно-оздоровчі заходи у позаурочний час, по-друге, вплинуло на формування у них потреби в систематичних заняттях фізичними вправами (рис. 1).

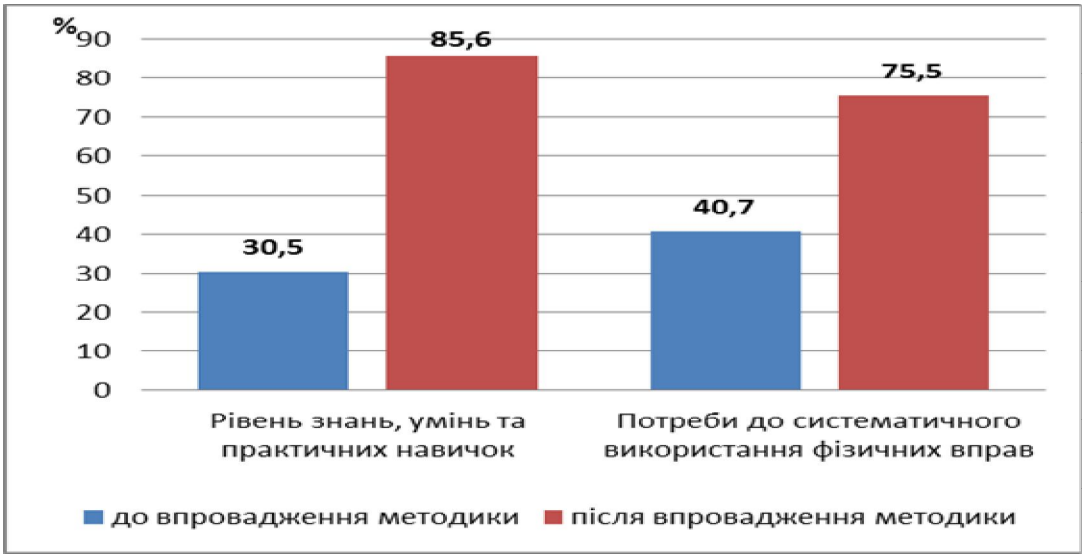


Рис. 1. Рівень знань та практичних навичок учнів, їх потреби до систематичного використання фізичних вправ до та після впровадження розробленої методики

Аналіз матеріалів проведеного дослідження засвідчив також про вплив розробленої методики на підвищення рівня рухової активності учнів у позаурочний час до обсягів 156 хвилин на тиждень (замість 90 хвилин – на уроках фізичної культури), до 80,2% зросла кількість учнів, що почали виконувати ранкову гігієнічну гімнастику (замість 32,2% до експерименту), лише 27,5% учнів (замість 87,8% до початку експерименту) вказали, що відчувають утомленість під час навчальних занять.

Висновки та перспективи подальших розробок. Розробка та апробація методики формування елементів фізичної культури особистості молодшого школяра засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у позаурочний час показала свою ефективність. Встановлено, що впровадження розробленої методики сприяло формуванню у школярів знань, умінь та навичок самостійно проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; вплинуло на формування у них потреби в систематичних заняттях фізичними вправами; привело до зростання обсягу рухової активності учнів протягом тижня та покращенню рівня їхнього здоров'я. Розроблена методика також вказує на механізм формування мотивів до фізичної активності молодших школярів, у позаурочний час, який пов'язаний з вихованням відповідальності батьків за рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я учня, а також за умови активної участі у цьому процесі вчителів фізичної культури та класних керівників.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у напрямку проектування і реалізації методики формування фізичної культури особистості школяра в системі уроків з фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / О. П. Аксьонова. – Тернопіль, 2006. – 20 с.

2. Булгаков О. І. Вплив сучасної системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів особистої фізичної культури / О. І. Булгаков // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор.журн.] – Харків: ХДАФК, 2012. – №4. – С. 132–137

3. Дубогай О. Д. Навчання в русі: здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К. : Вид.дім «Шкіл.світ», 2007. – 112 с.

4. Іваній І. В. Фізична культура – особисте здоров'я молодшого школяра : навч.-метод. посібник / І. В. Іваній. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка , 2007. – 123 с.

5. Іваній І. В. Формування фізичної культури особистості – системне завдання фізичного виховання школярів / І. В. Іваній // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор.журн.] – Харків: ХДАФК, 2010. – №4. – С. 129–132.

6. Мадейский Э. Мнение учащихся начальной школы в отношении содержания уроков физической культуры / Элигиуш Мадейский, Гражина Косиба, Януш Яворский // Теория и практика физической культуры, 2013. – №6. – С. 35–40.

7. Фізкультура від 4 до 9: Педагогіка спільного успіху [упор. А.Русанов]. – К. : Шкільний світ, 2009. – 114 с.

Карпенко С. П., Шматкова А. І.

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ «МІНІ-ФУТБОЛ – У ВНЗ» ДЛЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ УДОСКОНАЛЕННЯМ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті проводиться обґрунтування ефективності реалізації програми «Міні-футбол – у ВНЗ» в рамках навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах. Отримана позитивна динаміка рівня формування мотивації на основі використання засобів футзалу у навчальному процесі та участі студентів у програмі «Міні-футбол – у ВНЗ».

Постановка проблеми. Е. П. Ільїн стверджує, що мотив – це усвідомлена причина активності людини, спрямованої на досягнення мети. Мотив – складне психічне утворення, яке починає формуватися під впливом потреби, що виникає у людини [3]. А. В. Смірнов під мотивом розуміє конкретний або ж абстрактний об'єкт, що задовольняє потребу [7].

Проте в сучасному освітньому середовищі, особливо у студентів, спостерігається зниження інтересів і потреб до фізичного виховання і спорту [8]. Цей факт підтверджується спостереженнями, які проводилися у Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка, де незначна кількість студентів незадоволені організацією фізичної культури та виховання у навчальному закладі, рівень їх здоров'я іноді знижується. Проти того, що великої популярності у студентському середовищі набирають комп'ютерні ігри, соціальні мережі тощо [2].

Таким чином, цілком очевидна проблема дослідження – умови, засоби та методи формування адекватної спортивної мотивації студентів, які були б найбільш ефективні в сучасних умовах розвитку вищої школи.

Досліджувана тема, на наш погляд, є актуальною, оскільки мотиваційна сфера є основним компонентом в процесі організації навчальної діяльності. Вона підвищує інтерес до заняття, усвідомлює відношення до рухової діяльності, тому важливо з початком навчання формувати необхідні для раціоналізації навчальної діяльності і

підвищення ефективності педагогічних дій мотиви, що відрізняються високою мірою інтересу до заняття фізичною культурою і переконаністю в доцільності цього заняття.

Мета дослідження: визначити ефективні умови, засоби і методи формування спортивної мотивації у студентів шляхом реалізації програми «Міні-футбол – у ВНЗ».

Результати дослідження та їх обговорення. Для досягнення мети дослідження були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати зміст програми «Міні-футбол – у ВНЗ» і її можливості у формуванні мотивації студентів у сфері фізичної культури і спорту.

2. Вивчити початковий рівень мотивації до занять фізичним вихованням та спортом у студентів педагогічного навчального закладу.

3. Визначити вплив програми «Міні-футбол у ВНЗ», що впливає на формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом.

У процесі роботи передбачалося, що участь в заходах програми «Міні-футбол – у ВНЗ», реалізованих у навчально-виховному процесі вищого навчального закладу, сформує адекватну мотивацію у студентів до занять фізичним виховання та спортом; сформує розуміння цінностей здоров'я та фізичної культури взагалі; підвищить рівень фізичної підготовленості і здоров'я студентів.

Для вирішення поставлених завдань був використаний комплекс методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, тестування, анкетування, математико-статистична обробка результатів.

Дослідження проводилося на базі СумДПУ ім. А. С. Макаренка, де приймали участь 20 студентів 1–5 курсів різних факультетів, які брали участь в заходах по реалізації програми «Міні-футбол – у ВНЗ». Дослідження проводилося з жовтня 2014 по квітень 2015 рр.

Для вивчення рівня сформованості спортивної мотивації студентів навчального педагогічного закладу був використаний опитувач І. А. Іргашева (2014), що складався з 80 питань, які стосувалися відношенню опитуваних до тих або інших проблем спортивної підготовки, результативності тренувального і змагальних процесів [4]. Мотивація включала 3 компонента – спонукальні підстави, базисні підстави, процесуальні підстави. Анкети роздавалися кожному студенту, які письмово вибирали певну відповідь.

Результати анкетування вказали на початковий рівень сформованості мотивації студентів навчального педагогічного закладу. Аналіз даних показав переважання базисних підстав мотивації, які відбивають міру зацікавленості спортсмена в сприятливих соціальних умовах спортивної діяльності; міру зацікавленості спортсмена в накопиченні знань і навичок; міру зацікавленості спортсмена у відсутності больових відчуттів. Аналіз отриманих результатів дозволив зробити висновок про середній рівень сформованості мотивації студентів (табл. 1). Так, середні показники з окремих блоків (К) не перевищують 4 бали, а окремі складові мотивації студентів коливаються біля показників 4 бали. У цілому можна стверджувати, що показники мотивації студентів ВНЗ знаходяться на середньому рівні, що свідчить про явні резерви її підвищення. Таким механізмом підвищення мотивації студентівє участь в масових спортивно-оздоровчих заходах, зокрема, футзалом, що удосконалюють їхню спортивну майстерність.

Базуючись на розробленій навчальній програмі з фізичного виховання на основі міні-футболу, робочій навчальній програмі групи ПСМ з міні-футболу, а також різноманітних календарних планах з міні-футболу, нами була спланована низка змагань у рамках програми «Міні-футбол – у ВНЗ», до яких увійшли: чемпіонат міста з міні-футболу, універсіада з міні-футболу, кубок міста з футзалу, турнір «Міні-футбол – у ВНЗ», обласні змагання з футзалу.

Щодо робочої навчальної програми з міні-футболу, то вона апробована протягом багатьох років на базі групи ПСМ, яка удосконалює свою спортивну

майстерність тричі на тиждень та регулярно приймає участь у вищеперелікованих змаганнях переважно у вихідні дні. Результатом цілеспрямованих тренувань та психологічної підготовки студентів стало те, що команда з міні футболу, яка протягом п'яти років виборювала першість серед студентів першої ліги, у цьому сезоні грає у вищій. Про гарну підготовку та високу зацікавленість студентів свідчить і рейтинг команди, де три роки поспіль вона перебуває у середині турнірної таблиці, займаючи шості місця з чотирнадцяти.

Працюючи із студентами під час тренувань та змагань, автори статті базувалися на наступних складових:

- навчати студентів, формувати у них вміння і навички з різних напрямів навчально-тренувальної та спортивної роботи диференційовано з урахуванням індивідуальних можливостей,
- враховувати інтереси, схильності студентів;
- сприяти розвитку фізичних якостей відповідно до задатків та запитів вихованців, а також збереженню здоров'я;
- здійснювати контроль за додержанням норм морально-етичної поведінки,
- додержуватись етики, поважати гідність вихованців, захищати їх від будь-яких форм фізичного, психічного насильства;
- здійснювати контроль та нести відповідальність за додержанням норм антидопінгового законодавства;
- берегти здоров'я студентів, пропагувати здоровий спосіб життя, не допускати до навчально-тренувальної та спортивної роботи вихованців, які не пройшли медичне обстеження в установленому порядку;
- постійно підвищувати свій професійний рівень знань, загальну культуру;
- вести документацію з питань виконання посадових обов'язків (журнали відвідуванна занять, плани роботи тощо);
- сприяти особистим прикладом і настановами вихованню поваги до державної символіки, принципів загальнолюдської моралі;
- проходити щороку в установленому порядку медичне обстеження;
- додержуватися вимог статуту вищої школи, виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку та посадові обов'язки, накази і розпорядження керівництва ВНЗ;
- додержуватися норм санітарно-гігієнічного та антидопінгового законодавства під час проведення навчально-тренувальних занять і спортивної роботи.

У березні 2015 р. було проведене кінцеве анкетування респондентів з формування мотивації, результати якого у відсотках були порівняні з початковими показниками сформованості мотивації (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка сформованості мотивації студентів вищого навчального педагогічного закладу до занять ФКіС (n=20)

Етапи експерименту	К*1	К*2	К*3	К*4	К*5	К*6	К*7	К1+К2/2	К3+К4+ К5/3	К6+ К7/2
Жовтень 2014 р.	3,9	3,9	4,05	4,3	4,4	3,9	4,1	3,9	4,2	4,0
Квітень 2015 р.	4,3	4,0	4,2	4,4	4,4	4,3	4,2	4,15	4,37	4,15
Різниця у %	10,3	2,6	3,7	2,3	0	10,3	2,4	6,4	4,0	3,6

К 1 - К 7*- окремі складові мотивації студентів*

У цілому можна стверджувати, що пропаганда і популяризація занять фізичною культурою і спортом; розвиток спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах міста; залучення студентської молоді до активної участі у навчально-тренувальному процесі та запланованих змаганнях; визначення

найсильніших спортсменів і студентських команд з футзалу, позитивно вплинула на формування їх спортивної мотивації. Це підтверджують і результати дослідження сформованості спортивної мотивації респондентів, де показники до проведення тестування і після вказують на позитивний приріст – від 2,3 до 10,3 відсотки за окремими параметрами (табл. 1).

Відсутність достовірних відмінностей можна пояснити занадто малим терміном проведення експерименту, бо для формування стійкого мотиву у студентському віці потрібний більший час.

Висновки. 1. Нині існує ряд перешкод для формування мотивації студентів і їх залучення до спортивно-масових занять: соціальні мережі, комп'ютерні ігри, можливості відпочинку в розважальних клубах і центрах, у результаті чого спостерігається зниження інтересу до спорту в студентському середовищі.

2. Анкетування студентів дозволило виявити початковий рівень їх спортивної мотивації, де аналіз даних свідчить про середній рівень її сформованості – середній бал з різних блоків складає від 3 до 4 балів.

3. Одним з напрямів формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом є участь і розвиток програми «Міні-футбол – у ВНЗ».

4. Участь студентів в заходах програми «Міні-футбол – у ВНЗ» дозволила посилити спонукальні підстави мотивації спортсменів, проте достовірних відмінностей виявлено не було.

Вважаємо, що при продовженні експерименту можливі істотні зміни в структурі і виваженості спортивної мотивації студентів вищого навчального педагогічного закладу, що надалі може істотно вплинути на спортивний результат і ефективність спортивної підготовки в цілому.

Список використаної літератури

1. Ведерникова Л. В. Роль программы развития системы педагогического образования вуза в повышении качества подготовки современного педагога [Текст] / Л. В. Ведерникова, А. Г. Поливаев. // Современные подходы к повышению качества образования: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, отв. ред. Л. В. Ведерникова. – Ишим, 2013. – С. 6–14.

2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 508 с.

3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания [Текст]: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. – Спб.: изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.

4. Иргашева И.А. Влияние мотивации студентов на эффективность занятий физической культурой и механизмы ее формирования в современной молодежной среде [Текст] / И.А. Иргашева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 38. – С. 149–154.

5. Иргашева И.А. О возможностях формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом на основе реализации программы «Мини-футбол – в вузы» [Текст] / И. А. Иргашева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 35–2. – С. 149–153.

6. Поливаев А.Г. Качество подготовки физкультурных кадров для общеобразовательной школы в педагогическом вузе: проблемы и перспективы [Текст] / А. Г. Поливаев, А. В. Черемисов // Омский научный вестник. – 2014. – № 4. – С. 167–170.

7. Поливаев А.Г. Состояние и перспективы совершенствования качества подготовки физкультурных кадров в педагогическом вузе [Текст] / А. Г. Поливаев // Педагогическое образование и наука. – 2014. – № 9. – С. 125–129.

8. Поливаев А.Г Экспериментальное обоснование модели спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе [Текст] / А. Г. Поливаев. // Международный научно-исследовательский журнал – Research Journal of International Studies. – 2012. – № 5–3 (5). – С. 47–49.

9. Смирнов А.В. Формирование мотивации учебной деятельности у студентов технического вуза [Текст] / А. В. Смирнов. // Психология, социология, педагогика. – 2012. – № 6. – С. 121–124.

Кириченко О. І., Гвоздецька С. В.

ОСОБЛИВОТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті детально розкривається проблема розвитку швидкісно-силових здібностей у процесі занять з фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Визначено методичні підходи щодо розвитку та вдосконалення швидкісно-силових здібностей школярів у процесі фізичного виховання.

Постановка проблеми. Система засобів розвитку фізичних якостей спрямована на вирішення завдань особистісно-орієнтованого виховання, досягнення високого освітнього рівня та забезпечення індивідуального підходу в оздоровленні учнів. При цьому система враховує найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку школярів.

Пошук нових шляхів розв'язання проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей дітей середнього шкільного віку пов'язується з необхідністю вивчення закономірностей, методологічних і методичних умов вдосконалення процесу фізичного виховання.

Високий рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей позитивно позначається на фізичній і технічній підготовленості підлітків, на їх здатності до концентрації зусиль у просторі і в часі. Швидкісно-силові навантаження більш різнобічно і ефективно, ніж просто швидкісні або силові навантаження, адаптують організм до виконання роботи, створюючи передумови для зростання не тільки сили, але й швидкості [1].

Підлітковий вік вважається найважчим з точки зору організації з дітьми цього віку навчально-виховної роботи, і в той же час цей період виключно важливий у відношенні психічного, фізичного розвитку, формування особистості. Перш за все, спостерігається різке зростання тіла в довжину: у дівчаток максимум приросту зазвичай припадає на 12–13 років, у хлопчиків на 14–15 років. У цьому віці швидкими темпами розвивається і м'язова система. М'язова маса особливо інтенсивно наростає у хлопчиків 13–14 років, а у дівчаток в 11–12 років. Однак збільшення одних м'язів спостерігається при помітному відставанні інших.

Спостерігається вікова невідповідність у розвитку серцево-судинної системи. Серце значно збільшується в об'ємі, стає більш сильним, працює більш потужно, а діаметр кровоносних судин відстає в розвитку. Це часто призводить до деяких тимчасових розладів кровообігу, підвищення кров'яного тиску, наслідком чого є запаморочення, прискорене серцебиття, головні болі, слабкість, порівняно швидка стомлюваність, що спостерігаються у деяких підлітків.

Враховуючи вище зазначене, проблема розвитку швидкісно-силових здібностей дітей середнього шкільного віку в процесі занять з фізичного виховання в наш час залишається доволі актуальною.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей середнього шкільного віку в процесі занять з фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з основних задач, які вирішуються в процесі фізичного виховання, є оптимізація фізичного розвитку

людини в напрямку всебічного розвитку властивих їй якостей, удосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання трактує фізичні якості як вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини, яка одержує своє повне виявлення в цілеспрямованій руховій діяльності [2].

Серед фізичних якостей та вихідних з них здібностей людини виділяють силові здібності, швидкісні (моторна оперативність), рухова витривалість та координаційні здібності. Відомо, що високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у шкільному віці забезпечує більш ефективне вдосконалення інших рухових якостей, сприяє вдосконаленню пластичних і трофічних функцій організму, нормалізує діяльність систем кровообігу і дихання, покращує функціонування центральної нервової системи. Разом з тим, практика фізичного виховання свідчить про те, що загальна динаміка рухової і особливо швидкісно-силової підготовленості школярів за останні роки не тільки не поліпшується, а й має тенденцію до зниження.

Наша робота присвячена розвитку саме швидкісно-силових здібностей на секційних заняттях. Перш за все, визначимося, що розуміється під цим поняттям. Швидкісно-силові здібності – це різновид силових якостей, який характеризується здатністю проявляти силу при різних швидкостях виконання руху. Прояв швидкісно-силових здібностей зручно розглядати через механічну потужність. Вони проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів. Зважаючи на характер прояву зусилля та режиму роботи м'язів, виділяють такі найбільш типові для умов спортивної діяльності форми (види) силових здібностей: власно-силові, швидкісно-силові та силова витривалість [5].

Власно-силові здібності (максимальна сила) визначають найвищі можливості, які може проявити людина при максимальному вільному м'язовому напруженні. Цей вид силових здібностей характеризується тим, що активізація м'язового напруження стимулюється зовнішнім обтяженням (опором). Власно-силові здібності в найбільшій мірі виявляються при функціонуванні м'язів у статичному режимі, а також з відносно повільним скороченням м'язів, які переборюють обтяження, а також у випадку м'язових напружень міометричного типу при уступаючій роботі м'язів [1].

Швидкісно-силові здібності визначають можливості швидкого розвитку м'язових напружень для виконання руху з великою швидкістю (швидке переміщення в просторі тіла, його частини або яких-небудь предметів). Максимальним вираженням даних здібностей є так звана вибухова сила, під якою розуміємо розвиток напружень, близьких до максимальних в мінімально короткий час. Іншим вираженням швидкісних здібностей є м’язова сила, яка виявляється в умовах швидкісних рухів проти відносно невеликого зовнішнього опору. М'язова сила, яка вимірюється в умовах динамічного режиму роботи м'язів (концентричного або ексцентричного скорочення), позначається як динамічна сила. Вона визначається прискоренням, маси при концентричному скорочення м'язів, або з уповільнення (прискорення зі зворотним знаком) руху маси при ексцентричному скороченні м'язів. При цьому проявлена м'язова сила залежить від величини переміщуваної маси: у деяких межах зі збільшенням маси переміщуваного тіла показники сили зростають. Подальше збільшення маси не супроводжується приростом динамічної сили [7].

Колове тренування є однією з організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ; воно будується так, щоб створити кращі умови для комплексного розвитку фізичних здібностей .

Основне завдання використання методу колового тренування у секціях – ефективний розвиток рухових здібностей в умовах обмеженого і жорсткого ліміту часу при суворій регламентації та індивідуальному дозуванні виконуваних вправ. При цьому розвиток рухових здібностей має бути тісно пов'язаний з освоєнням програмного матеріалу. Тому в комплекси колового тренування вводять фізичні

вправи, близькі по своїй структурі до умінь і навичок того чи іншого розділу навчальної програми. Це сприяє вдосконаленню умінь, що входять до навчального матеріалу [3].

Засобами розвитку силових якостей є: вправи з вагою зовнішніх предметів, вправи з обтяженням власного тіла, з використанням тренажерів і статичні вправи в ізометричному режимі. Також є допоміжні засоби розвитку силових якостей: з використанням зовнішнього середовища і використання опору рухомих предметів. Крім засобів розвивають силу за допомогою різноманітних методів: ігровий, максимальних зусиль, субмаксимальних зусиль, коловий метод, динамічних зусиль, ударний метод, статичних або ізометричних зусиль, які дозволяють розвивати як спеціальну так і загальну силу.

Основні засоби:

1. Вправи з вагою зовнішніх предметів: штанги з набором дисків різної ваги, розбірні гантелі, гирі, набивні м'ячі, вага партнера і т.д.

2. Вправи, обтяжені вагою власного тіла:

– вправи, в яких м'язове напруження створюється за рахунок ваги власного тіла (підтягування у висі, віджимання в упорі, утримання рівноваги в упорі, у висі);

– вправи, в яких власна вага обтяжується вагою сторонніх предметів (наприклад, спеціальні пояси, манжети);

– вправи, в яких власна вага зменшується за рахунок використання додаткової опори;

– ударні вправи, в яких власна вага збільшується за рахунок інерції вільно падаючого тіла.

3. Вправи з використанням тренажерних пристроїв загального типу.

4. Ривково-гальмові вправи. Їх особливість полягає у швидкій зміні напружень при роботі м'язів-синергистів і м'язів-антагоністів.

Підвищити рівень швидкості рухів за рахунок сили м'язів можна передусім за допомогою поліпшення здатності виявляти дуже великі м'язові зусилля [3]. Тільки ця здатність і досконала нервово-м'язова координація дозволяють спортсмену виконувати потужні рухи, виявляти вибухові зусилля. Важливе значення для виховання швидкості та підвищення швидкості рухів має правильне визначення дозування швидкісних вправ. В учнів середнього шкільного віку ще не завершено формування багатьох систем, які забезпечують високий рівень розвитку фізичних якостей. Середній шкільний вік (12–15 років) характеризується інтенсивним зростанням і збільшенням розмірів тіла. Річний приріст довжини тіла досягає 4–7 см головним чином за рахунок подовження ніг. Маса тіла додається щорічно на 3–6 кг. У цьому віці швидкими темпами розвивається і м'язова система. З 13 років відзначається різкий стрибок у збільшенні загальної маси м'язів, головним чином за рахунок збільшення товщини м'язових волокон. М'язова маса особливо інтенсивно наростає у хлопчиків 13–14 років, а у дівчаток – 11–12 років. Однак збільшення одних м'язів спостерігається при помітному відставанні інших . Це може привести до викривлення хребта, який в цьому віці ще дуже гнучкий. Переважання сили згиначів мускулатури викликає сутулість. Переважна розвиток м'язів грудей при відставанні розвитку м'язів плечового пояса і спини зменшує рухливість грудної клітини. Ось чому завданням тренування дітей у цьому віці має бути попередження порушення постави та виправлення її [5] .

У підлітковому віці засобами виховання сили є швидкісно-силові вправи і вправи з невеликими обтяженнями і досить великою кількістю повторень, тобто застосовується метод неграничних зусиль з малими і середніми обтяженнями. Це дозволяє паралельно з силою розвивати у підлітків і силову витривалість. Разом з цим важливим є використання засобів швидкісно-силової спрямованості, так як вони служать основою розвитку фізичних якостей і чинником, що створює сприятливі

передумови для кращого оволодіння спортивно-технічною майстерністю у багатьох видах спорту.

Висновки. Отже, вирішення проблеми підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей середнього шкільного віку в процесі занять з фізичного виховання передбачає пошук нових методичних підходів, засобів та методів. Розглянуті методичні положення – є виправданими й сприяють різнобічному фізичному розвитку дітей.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та експериментальному обґрунтуванні методики розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей середнього шкільного віку в процесі занять з фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : дис. докт. пед. наук / А. А. Гужаловский. – М., 1979. – 285 с.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой підготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - М.: «ФиФ»,1997. – 215 с.

3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник для фізкультурних вузів / М. М. Линець. – Львів : "Штабор", 1997. – 204 с.

5. Лях В. И. Выносливость: основы измерения и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе, 1998. – №1. – С. 7–14.

6. Лях В. И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – № 3. – С. 2–8.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 1. – 248 с.

Коляденко С. А.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЖЕНЩИН И ИХ ОСОБЕННОСТИ

Национальный университет пищевых технологий, Киев

В статье представлены результаты исследования влияния регулярных физических упражнений на сердечно-сосудистую систему у женщин 36–45 лет. Определена неразрывная взаимосвязь физического здоровья женщин с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием. Проведено исследование динамики систолического артериального давления и частоты сердечных сокращений при занятиях физической культурой. Установлено, что физические нагрузки оказывают положительное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и на общее самочувствие в целом.

Постановка проблемы. Сегодня проблема занятий физической культурой для женщин стоит очень остро. Занятия физической культурой все дальше и дальше уходят на второй план. За последние годы здоровье у женщин намного ухудшилось. Одна из причин таких показателей в том, что на сегодняшний день государственные формы работы по физической культуре и спорту с населением в нашей стране заканчиваются одновременно с окончанием учебного заведения.

Физическая культура и спорт – один из реальных, проверенных жизнью факторов сохранения и укрепления здоровья всех слоев населения, и женщин в том числе. Однако бесконтрольные занятия физкультурой и спортом, незнание основных принципов физического воспитания, неумение занимающегося определить степень своей усталости, вовремя сделать самомассаж, подобрать приемлемый режим дня и т.п., могут принести не столько пользу, сколько вред.

Существуют ли сейчас оздоровительные программы и какова их эффективность? Такие программы есть. Это программа по гимнастике для суставов, танцевальная гимнастика, аэробика, шейпинг (упражнения для основных групп мышц с целью коррекции фигуры), стретчинг (упражнения на растягивание), самостоятельные формы занятий женщин физкультурой, включающие туризм, лыжи, прогулку на велосипеде, гимнастику, посещение бассейна.

Все эти программы оказывают положительное влияние на здоровье, физические кондиции, способствуют формированию хорошей фигуры у женщин и, что очень важно, – оказывают большой положительный психоэмоциональный эффект, особенно те формы, которые носят коллективный характер.

Именно они оказывают больший эмоциональный и психологический эффект по сравнению с индивидуальными и самостоятельными занятиями, так как они требуют гораздо более высокого самоконтроля, правильного распорядка дня, режима питания, гигиены, силы воли и высокой самоорганизации.

Цель исследования состоит в оценке влияния регулярных физических упражнений у женщин 36–45 лет на сердечно-сосудистую систему, а также на общее самочувствие после шести месяцев занятий в группах ОФП.

Результаты исследования и их обсуждение. Организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении занятий физическими упражнениями. В отличие от мужского у женского организма менее прочное строение костей, меньше общее развитие мускулатуры тела, более широкий тазовый пояс и более мощная мускулатура тазового дна. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов.

Одной из причин недостаточного развития этих мышц является малоподвижный образ жизни. При положении сидя мышцы тазового дна не противодействуют внутрибрюшному давлению и растягиваются от тяжести лежащих над ними органов. В связи с этим мышцы теряют свою эластичность и прочность, что может привести к нежелательным изменениям положения внутренних органов и к ухудшению их функциональной деятельности [2, с. 5].

Ряд характерных для организма женщины особенностей имеется и в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Все это выражается более продолжительным периодом восстановления организма после физической нагрузки, а также более быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок.

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения занятий. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям. Необходимо исключать случаи форсирования тренировки для того, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях мужчин. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения в положении сидя, и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

Даже для хорошо физически подготовленных женщин рекомендуется исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей и другие, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует более постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, более плавно доводить ее до оптимальных пределов, чем при занятиях мужчин.

Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами, сериями по 8–12 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у женщин значительно ниже, чем у мужчин, поэтому нагрузка на выносливость для женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение овариально-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу.

Таблица 1

Динамика частоты сердечных сокращений у женщин 36–45 лет под влиянием занятий

Продолжительность занятий	Колич. обсл.	Частота сердечных сокращений в мин.								
		108	102	96	90	84	78	72	66	60
Исходные данные	20	1	1	1	3	15	-	-	-	-
Через 6 месяцев занятий	20	-	-	1	1	3	4	9	1	1

Таблица 2

Динамика пониженного систолического артериального давления у женщин 36–45 лет под влиянием занятий

Продолжительность занятий	Колич. обсл.	Уровень систолического артериального давления (мм рт. ст.)			
		90 и ниже	91-100	101-110	111-120
Исходные данные	14	2	12	-	-
Через 6-12 мес. занятий	14	-	2	9	3

Таблица 3

Динамика повышенного систолического артериального давления у женщин 36–45 лет под влиянием занятий

Продолжительность занятий	Колич. обсл.	Уровень систолического артериального давления (мм рт. ст.)							
		101-110	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180
Исходные данные	18	-	-	-	9	4	3	1	1
Через 6-12 мес. занятий	18	3	3	4	3	3	2	-	-

Примечание к таб.1-3. *Нормой частоты сердечных сокращений для женщин указанного возраста принято считать 72-78 ударов в 1 мин; нормой систолического артериального давления – 100-130 мм рт.ст. [1 с. 6].*

Выбор количества занятий в неделю зависит от цели занятий. Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне, достаточно заниматься 2 раза в неделю. Чтобы его повысить – 3 раза, а для достижения заметных результатов 4–5 раз в неделю.

Выводы. Данные исследования показали, что заниматься физической культурой и спортом полезно женщинам любого возраста. Занятия физической

культурой и спортом повышают обмен веществ, улучшают работу желез внутренней секреции, способствуют выведению продуктов распада из организма. Под влиянием специально подобранных комплексов физических упражнений регулируется работа сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, органов дыхания и желудочно-кишечного тракта.

Занятия физической культурой и спортом препятствуют отложению солей в суставах, сохраняют хорошую их подвижность укрепляют связочный аппарат и мускулатуру тела. У женщин, занимающихся физической культурой, сохраняется стройная фигура, грация движений, легкая походка. Неприятные субъективные ощущения проходят, улучшается общее самочувствие, появляется бодрое и жизнерадостное настроение.

Как известно, в организме женщины, перешедшей 30-летний рубеж, активность обмена веществ понижается каждое десятилетие на 7–8%. Существенное снижение интенсивности окислительных процессов (как правило, после 40 лет), вызванное перестройкой функции желез внутренней секреции, способствует развитию ожирения, что влечет за собой ослабление физических сил, нарушение функции органов. Снижается сила, ухудшается подвижность в суставах, возможны нарушения функций мочеполовой системы, ухудшение деятельности желудочно-кишечного аппарата, а возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности мышц [1, с. 4].

Возрастные изменения часто начинаются с нарушений в деятельности центральной нервной системы. Это выражается в появлении неврозов, что обычно значительно опережает возникновение расстройств функции органов половой сферы. Поэтому, физическая активность становится средством не только развития мышечной системы, поддержания хорошей осанки, сохранения бодрости, но и важным фактором в борьбе со многими заболеваниями, особенно гипертонической болезнью, атеросклерозом, коронарной недостаточностью, с климактерическими неврозами, с преждевременным старением. Под влиянием регулярных физических упражнений укрепляется нервная система, улучшаются функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Занятия физическими упражнениями в сочетании с общим активным укладом жизни – с прогулками, поездками за город, с соблюдением гигиенических правил и т.д., способствуют укреплению здоровья, повышению степени физической подготовленности, поддержанию высокого уровня работоспособности.

Список используемой литературы

1. Рубцов А. Т. Уроки общей физической подготовки для женщин. – М. : Изд. «Физкультура и спорт»,1971. – 165 с.

2. Транквиллитаты А. Н. Физическая культура для женщин в пожилом возрасте. – М : Изд. «Медицина»,1964. – 92 с.

Командик Т. Д., Макарова Е. Г., Быков А. Ю.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАМКАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

Инновационный Евразийский университет, г. Павлодар; Казахстан

В результате проведенных исследований была доказана целесообразность и эффективность комплексного применения средств оздоровительной физической культуры, таких как степ-аэробика и фитбол-гимнастика в занятиях по фитнесу, силовые и аэробные упражнения в занятиях по атлетической гимнастике, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения в занятиях по настольному теннису для повышения интереса к

занятиям по физическому воспитанию, разностороннего развития и укрепления здоровья студенческой молодежи.

Постановка проблемы. В настоящее время все большую популярность приобретают не спортивные, а оздоровительные формы занятий физическими упражнениями. Социологические опросы показывают, что современных девушек привлекают эмоционально окрашенные виды двигательной деятельности с выраженным оздоровительным эффектом. Юноши предпочитают занятия с достаточной нагрузкой и влиянием, как на функциональные, так и на физические возможности человека. К таким видам занятий относятся, прежде всего, традиционные, такие как волейбол, футбол, баскетбол. Поэтому интерес к занятиям по физическому воспитанию в вузе у юношей выше, чем у девушек [1]. Но, в то же время в последние годы все большую популярность среди молодежи завоевывают атлетическая гимнастика как возможность не только укрепить здоровье, но и гармонически сформировать свое тело и настольный теннис, как форма и средство активного отдыха [2].

Целью наших исследований явилось обоснование путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию со студентами вуза за счет включения в него дополнительных видов оздоровительной физической культуры в соответствии с интересами занимающихся.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2013 по май 2014 гг. на базе Инновационного Евразийского университета. В нем приняли участие девушки и юноши 18–22 лет. Для выявления эффективности разработанных методик исследования были проведены в рамках сравнительного эксперимента по трем направлениям. В экспериментальных группах комплексно применялись средства оздоровительной физической культуры: в спортивной секции по фитнесу – степ-аэробика и фитбол-гимнастика, в секции атлетической гимнастики – силовые упражнения и аэробные упражнениия, в секции по настольному теннису – специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения. В контрольных группах занятия проводились по традиционной методике в соответствии с программой по физическому воспитанию 2 раза в неделю по 100 минут. Учебно-тренировочные занятия в экспериментальных группах проводиличь во внеучебное время: фитнестренировки – 2 раза в неделю по 60 минут, настольный теннис – 2 раза в неделю по 90 минут, атлетическая гимнастика – 3 раза в неделю по 90 минут.

Для оценки влияние занятий степ-аэробикой и фитбол-гимнастикой на показатели физической и функциональной подготовленности студенток вуза были сформированы две группы: экспериментальная – 20 студенток и контрольная 22 студентки. Перед началом эксперимента достоверных различий между контрольной и экспериментальной группой по всем среднегрупповым показателям, характеризующим физическое развитие и физическую и функциональную подготовленность, не обнаружено ($P>0,05$).

По окончании исследования было выявлено, что в показателях физического развития, в опытных группах достоверных изменений не произошло (таблица 1). Это объясняется завершением физического развития девушек к 18 годам и относительной стабилизацией его основных показателей – длины и массы тела.

Анализ динамики функционального состояния свидетельствует о том, что в контрольной группе за время эксперимента ни по одному из рассмотренных показателей (жизненный индекс, коэффициент выносливости и индекс Руффье) достоверных изменений также не наблюдается ($P >0,05$, таблица 1).

В экспериментальной группе, наоборот, отмечена существенная динамика показателей функционального состояния студенток. Причем, во всех трех показателях (ИР, КВ, ЖИ) эти изменения носят статистически значимый характер.

Таблица 1

Динамика показателей физического развития и функционального состояния в контрольной и в экспериментальной группах

Показатели	Контрольная группа n=22				Экспериментальная группа n=20			
	Сент. $\overline{X} \pm m$	Май $\overline{X} \pm m$	%	t P	Сент. $\overline{X} \pm m$	Май $\overline{X} \pm m$	%	t P
Индекс массы тела	21,18± 0,45	21,03± 0,42	0,7	0,15 P>0,05	21,27± 0,47	20,67±0,43	2,8	0,6 P>0,05
Индекс Руффье	11,88± 0,64	11,14± 0,54	6,2	0,60 P>0,05	11,99± 0,60	9,37± 0,52	21,8	2,21 P<0,05
Коэф-т выносливости	21,08± 0,63	20,35± 0,68	3,5	0,55 P>0,05	20,7± 0,82	17,7± 0,49	14,5	2,30 P<0,05
Жизненный индекс	52,4± 1,51	53,9± 1,47	2,9	0,68 P>0,05	50,68± 1,65	56,30± 1,68	11	2,28 P<0,05

За период эксперимента выявлено улучшение и показателей физической подготовленности, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако в контрольной группе установлены статистически достоверные изменения лишь в одном из показателей физической подготовленности – силовой выносливости (P<0,05). В экспериментальной же группе в трех из четырех исследуемых показателей (бег на 1000м, прыжок в длину с места и поднимания туловища из положения лежа) произошли достоверно значимые приросты показателей (P<0,05). Наименьшая недостоверная динамика (2%) отмечена в беге на 100м. Это, на наш взгляд объясняется тем, что упражнения на степ-платформе и с фитболом не располагают к развитию скоростных способностей. К тому же, студенческий возраст для девушек не является сенситивным периодом их развития [3].

Таким образом комплексное применение средств степ-аэробики и фитбол-гимнастики обеспечивает более выраженную динамику показателей здоровья студенток. Особую ценность составляет лучшение функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также улучшение таких показателей физической подготовленности, как общая и силовая выносливость.

Для оценки влияние занятий атлетической гимнастикой на показатели физической подготовленности и физического развития студентов вуза было создано две опытные группы юношей 18–22 лет среднего телосложения, ранее не занимавшихся силовой подготовкой. В начале эксперимента они не отличались по уровню физического развития и физической подготовленности, за исключением жима лежа на горизонтальной скамье, в котором студенты экспериментальной группы достоверно превзошли студентов контрольной.

Программа занятий в ЭГ содержала большой объём силовых упражнений. Для расширения адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы в конце каждой тренировки студенты занимались на степ-тумбах высотой 35-50 см – нашагивание на тумбу и спуск поочередно каждой ногой в среднем темпе 5-8 мин.

За учебный год в экспериментальной группе произошли значительные положительные сдвиги по всем показателям силовой подготовленности и общей выносливости. (табл. 2). Больше всего они выражены в таких тестах, как: жим штанги лежа, отжимания от пола, подтягивания на перекладине, вис на согнутых руках. Прирост этих показателей составил от 90 до 150%. В контрольной же группе, занимавшейся на занятиях общего физического воспитания (2 курс) таких изменений не наблюдалось. Более того, по таким показателям, как: прыжок в длину с места и 6-минутный бег произошло достоверное снижение результатов.

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп

Название теста	Экспериментальная группа(n=25)				Контрольная группа (n=20)			
	Сентябрь	Май	Сдвиг $\overline{X} \pm \sigma$	Достоверн. разл t P	Сентябрь	Май	Сдвиг $\overline{X} \pm \sigma$	Достоверн. Разл. t P
Подтягивания на перекл. (раз)	16,42	25,34	8,92 ± 1,14	t=18,43 P<0,001	14,34	15,98	1,64 ± 2,19	t=1,43 P>0,05
Жим штанги лежа (кг)	55,67	95,76	40,09 ± 8,76	t=10,15 P<0,001	48,66	51,57	2,91 ± 3,03	t=1,62 P>0,05
Отжимания на брусьях (раз)	10,08	18,18	8,1 ± 0,89	t=19,0 P<0,001	8,95	9,54	0,69 ± 2,17	t=0,97 P>0,05
Отжимания от пола (кол.)	26,73	68,14	41,41 ± 7,37	t=16,25 P<0,001	28, 14	30,16	2,02 ± 3,19	t=1,04 P>0,05
Вис на согн. руках (сек)	28,17	62,17	34,00 ± 6,98	t=12,12 P<0,001	30,0	26,51	3,49 ± 3,24	t=1,43 P>0,05
Бросок мяча 4 кг сидя (см)	186,8 7	260, 96	74,09 ± 6,98	t=12,12 P<0,001	191,83	185,3 7	4,46 ± 9,62	t=1,40 P>0,05
Прыжок в дл.с места (см)	198,3 8	232, 25	33,87 ± 6,64	t=18,27 P< 0,01	202, 17	187, 37	14,80 ± 8,08	t=2,33 P<0,05
6-минутный бег (м)	1304, 47	1567, 85	213,38 ± 76,35	t=6,33 P< 0,001	1326,5 6	1299, 07	27,49 ± 1,18	t=2,38 P< 0,01

За период эксперимента и в физическом развитии студентов экспериментальной группы (кистевая и становая динамометрия, окружности плеча, бедра и голени) под влиянием силовой нагрузки произошли заметные изменения. В контрольной достоверных изменений физического развития не наблюдалось.

Для оценки влияние занятий в секции настольного тенниса на физическое состояние студентов вуза нами были сформированы две опытные группы студентов: контрольная – 30 студентов (из них К1-15 юношей и К2-15 девушек) и экспериментальная – 28 человек (из них Э1-14 девушек и Э2-14 юношей). В экспериментальных группах основная часть занятия была помимо специальных технических упражнений у теннисного стола насыщена специальными упражнениями силового и скоростно-силового характера.

За учебный год в экспериментальных группах произошли значительные положительные сдвиги по всем показателям физической подготовленности. У юношей больше всего они выражены в тестах, отражающих развитие быстроты реакции, силы мышц верхнего плечевого пояса и общей выносливости (P<0,001, таблица 3). Также значительными были приросты и в скоростно-силовых упражнениях (P<0,01). В контрольной же группе достоверный прирост результата наблюдался только в отжиманиях от пола.

У девушек в контрольной группе произошло ухудшение по всем тестируемым показателям. Более того, в отжиманиях от гимнастической скамейки и 6-минутном беге оно имело достоверный характер (P<0,05). В экспериментальной же группе, напротив, во всех упражнениях произошли достоверные положительные сдвиги. Наибольшую выраженность они имели в силовом, скоростно-силовых показателях и выносливости (P<0,001).

Таблица 3

Динамика показателей физической подготовленности юношей экспериментальной и контрольной групп

Название теста	Экспериментальная группа (n=14)				Контрольная группа (n=15)			
	Сент.	Май	Сдвиг $\overline{X} \pm \sigma$	t P	Сент.	Май	Сдвиг $\overline{X} \pm \sigma$	t P
Проба с линейкой	16,42	12,34	4,08 ± 3,14	t=9,61 P<0,001	14,84	15,98	1,14 ± 4,19	t=1,05 P>0,05
Челн. бег 3х10м	7,42	7,08	0,34 ± 0,46	t=2,83 P<0,05	7,6	7,41	0,19 ± 0,54	t=0,17 P>0,05
Отжим.от пола (раз)	25,51	36,18	10,67 ± 2,17	t=18,39 P<0,001	27,44	28,78	1,35 ± 1,70	t=2,41 P<0,05
Бросок мяча 1 кг сидя (см)	407,33	437,35	29,90 ± 28,52	t=3,31 P<0,01	390,29	401,60	11,6 ± 17,55	t=2,09 P>0,05
Прыжок в длину с места (см)	198,38	218,29	19,91 ± 6,41	t=7,41 P<0,001	214,25	216,85	2,60 ± 5,24	t=1,43 P>0,05
6-мин. бег (м)	1354,47	1387,75	33,29 ± 43,54	t=12,12 P<0,001	1328,16	1319,29	8,87 ± 27,83	t=1,23 P>0,05

Выводы. Полученные нами данные в экспериментальных группах свидетельствуют о том, что разработанная методика проведения учебно-тренировочных занятий может обеспечить достоверную положительную динамику показателей физической подготовленности при условии регулярных нагрузок.

Список используемой литературы

1. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. – М., 2004. – 240 с.

2. Криволапчук, И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека // Теория и практика физической культуры. – 2004, №5. – С. 8–14.

3. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств школьников. – Минск: Народная Асвета, 1978. – 88 с.

Командик Т. Д. Чернышова О. В., Чернышов М. Н.

ЗАВИСИМОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ И СТАРШЕЙ СТУПЕНИ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ ШКОЛ ОТ УРОВНЯ ОРГАНИЗОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Инновационный Евразийский университет, г. Павлодар; Казахстан

Статья отражает результаты исследований, в которых показано, что в средней ступени даже при меньшем охвате организованными формами двигательной активности сельские мальчики опережают городских в силовых показателях, Городские девочки превосходят сельских по скоростным и скоростно-силовым показателям. В старших классах наблюдается выравнивание городских и сельских школьников, как по показателям физической подготовленности, так и по показателям физического развития.

Постановка проблемы. В среднем школьном возрасте, с 11 до 15 лет, в развитии физических качеств подростков происходят значительные изменения [1]. Как у девочек так и у мальчиков начинают активно развиваться скоростно-силовые и собственно силовые способности, быстрота движений. Таким образом, особенности

физического воспитания имеют определяющее значение в развитии физических качеств школьников средней ступени.

Анализ результатов тестирования девушек, окончивших 8 класс, показал, что в скоростной, в силовой подготовленности и в выносливости городские девушки достоверно, причем значительно, превосходят сельских. Здесь нашел отражение тот факт, что для динамики показателей в этих видах физической подготовленности в среднем школьном возрасте необходимы специально организованные тренировочные занятия [2]. Именно в этом возрасте многие подростки начинают активные занятия спортом как в школьных, так и во внешкольных спортивных секциях и, как показали результаты проведенного нами в 2013 году анкетного опроса выпускников школ, процентное соотношение занимающихся в секциях и кружках среди городских и сельских девушек и юношей в этом возрасте почти одинаковое 79–81%. Но характер этих занятий имеет различия. Если сельские школьники посещали в основном школьные спортивные секции 2 раза в неделю, то городские – спортивные секции в ДЮСШ 3–4 раза в неделю.

А вот сельские юноши, несмотря на равный охват их занятиями спортом, достоверно превзошли городских в показателях выносливости в беге на 2000м, в подтягиваниях на перекладине и броске мяча, т.е. опять же в тестах, содержащих силовой компонент.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами появляются благоприятные возможности для воспитания максимальной силы мышц и специальной выносливости. В период 16–18 лет сохраняются еще немалые резервы для улучшения всех двигательных способностей, особенно у юношей, если это делать систематически и направленно в рамках организованных форм двигательной активности.

Однако, в старшем школьном возрасте, как среди сельской, так и особенно среди городской молодежи заметно сокращается число занимающихся в спортивных секциях и кружках(до 54–63%), что связано с подготовкой к ЕНТ и к поступлению в вузы.К тому же, судя по результатам анкетного опроса, в старших классах многие школьники по ряду причин теряют интерес и к занятиям физической культуры в школе, т.к. они не отвечают их склонностям и потребностям. Таким образом, регулярно посещают занятия по физическому воспитанию только 68–72% юношей и 54–63% девушек. [3].Но известен и другой факт. Во многих школах, как сельских, так и городских, уроки физической культуры нередко используются для усиленной подготовки учащихся выпускных классов к ЕНТ.

Получается такая ситуация, что именно в возрастной период, когда у юношей должны происходить наибольшие темпы развития двигательной функции, наблюдается существенный отток школьников из организованных форм физического воспитания.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ результатов тестирования старших школьников, проведенный в мае 2014 года, обнаружил, что по большинству показателей физической подготовленности выпускники городских и сельских школ почти не имеют достоверных различий (таблица 1). Только в прыжках в длину с места, как сельские юноши, так и девушки достоверно превзошли городских сверстников. Но при этом городские девушки опередили сельских в челночном беге 3х10 м, а юноши в броске килограммового мяча в положении сидя.

Полученные результаты, на наш взгляд, напрямую связаны со снижением двигательной активности учащихся старших классов.

Для подтверждения полученных результатов мы также провели сравнительный анализ уровня физического развития юношей и девушек, проживавших в школьные годы в городской и сельской местности.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности выпускников городских и сельских школ

Показатели физической подготовленности	Юноши			Девушки		
	Городские n = 102	Сельские n = 72	Достоверность различий t / P	Городские n = 98	Сельские n = 56	Достоверность различий t / P
	$\overline{X}$±σ	$\overline{X}$±σ		$\overline{X}$±σ	$\overline{X}$±σ	
Бег 100 м (сек)	14,73 ±3,36	15,28 ±2,17	t =0,89 P> 0,05	17,10 ±2,35	17,45 ±3,15	t=0,56 P> 0,05
Челночный бег 3х10м (сек)	7,44 ±2,11	7,64 ±1,49	t=0,56 P> 0,05	8,35 ±2,39	9,13 ±1,52	t=2,83 P< 0,01
Прыжок вдлин с места (см)	198,38± 22,18	214,25± 17,9	t=2,38 P< 0,05	172,86± 18,80	184,61 ±15,41	t=2,78 P< 0,05
Бросок мяча весом 1 кг (см)	445,33± 82,18	390,29± 92,95	t=2,93 P< 0,01	385,67 ±125,0	345,60± 135,0	t=1,75 P> 0,05
Бег:2000 м/1000м (сек)	476,32 ±75,18	4628,45 ± 102,91	t=1,09 P> 0,05	319,85± 112,62	342,67± 152,43	t=1,03 P> 0,05
Подтягивания (раз)	18,55 ±2,18	14,28 ±3,98	t=1,78 P> 0,05	-	-	-
Поднимания туловища (раз)	-	-	-	24,87 ±12,61	27,63 ±11,48	t=1,19 P> 0,05

Нами было установлено, что ни в одном из изучаемых показателей, таких как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия кистевая и становая, ни девушки – ни юноши городской и сельской местности не имеют достоверных различий. Другими словами, в настоящее время и городские и сельские условия проживания и жизнедеятельности оказывают на физическое развитие молодежи одинаковое влияние.

Однако сами по себе параметры физического развития еще не дают характеристики его гармоничности, т.к., находясь в одном и том же возрасте, люди могут иметь значительные различия в физическом развитии. Поэтому оценка гармоничности изучаемых параметров для каждого испытуемого производилась нами по индексам [4]. После расчета индексов мы провели их анализ и распределили на три уровня: ниже нормы, норма, выше нормы (таблицы 2, 3).

По приведенным в таблицах данным видно, что половина обследованных нами юношей и девушек имеет отставание в физическом развитии, т.к. значительная часть их показателей находится в зоне: ниже нормы.

Так у 35-45% молодых людей отмечается несоответствие весо-ростовых параметров: индекс Кетле.У более чем 50% выпускников выявлен низкий индекс крепости телосложения (Индекс Пенье).

Обращает на себя внимание тот факт, что у 60% девушек, как сельских, так и городских, и у 40–55% юношей жизненный индекс находится в диапазоне «ниже нормы». А это говорит об их низкой общей работоспособности, напрямую зависящей от продуктивности дыхательной системы.

Но более всего настораживает отставание в силовой подготовленности молодого поколения. При этом если низкий становый индекс имеют от 40 до 65% выпускников то кистевой 85–96%

Таблица 2

Оценка физического развития студентов по индексам (Девушки)

Уровни	Выше нормы		Норма		Ниже нормы	
	Городские	Сельские	Городские	Сельские	Городские	Сельские
Весоростовой индекс Кетле	6.7%	7.6%	44.6%	56.4%	46.6%	35.8%
Жизненный индекс	2.9%	2.5%	40.7%	38,4%	59.7%	61.5%
Силовой индекс (кистевой)	0%	0%	3.8%	5,1%	96.1%	94.8%
Силовой индекс (становый)	4.8%	2.5%	45.6%	30.7%	49.5%	66.6%
Индекс Пенье (гармоничности развития)	0%	0%	31.8%	33.3%	67.9%	66.6%

Таблица 3

Оценка физического развития студентов по индексам (Юноши)

Уровни	Выше нормы		Норма		Ниже нормы	
	Городские	Сельские	Городские	Сельские	Городские	Сельские
Весоростовой индекс Кетле	7.1%	10.7%	57.1%	39%	35.7%	46%
Жизненный индекс	3.5%	3.5%	39.2%	53%	55.35%	42%
Силовой индекс (кистевой)	0%	0%	5.3%	10.7%	94%	85%
Силовой индекс (становый)	0%	14.2%	55.3%	39%	44.6%	42%
Индекс Пенье (гармоничности развития)	-	-	53.5%	50%	46.4%	50%

Резюмируя вышесказанное, можно отметить, что полученные нами результаты, подтверждают имеющиеся в литературе данные о том, что в определенные периоды школьного обучения городские дети опережают сельских по показателям, включающим в себя скоростной компонент, а сельские – силовой компонент и выносливость. Даже при меньшем охвате организованными формами двигательной активности сельские мальчики опережают городских в силовых показателях, т.к. уровень их свободной двигательной активности и силовой компонент в жизнедеятельности больше, чем у городских. А у девочек уровень двигательной подготовленности напрямую зависит от вовлечения их в организованные формы физического воспитания, т.к. свободная двигательная активность девочек во всех возрастах меньше, чем у мальчиков. Однако, в отличие от других авторов, проводивших исследования 10-15 лет назад, по нашим данным у сегодняшних выпускников школ различий в физической подготовленности и в физическом развитии почти не наблюдается. Как уже было сказано, за последние годы в социо-культурном пространстве, как города, так и села произошли значительные изменения. И выросшее новое поколение является их отражением.

Выводы. Результаты наших исследований также ясно очерчивают задачи, которые нуждаются в неотложном решении в современном физическом воспитании: это усиление работы по развитию таких жизненно важных физических качеств как сила и выносливость, т.к. именно уровень этих способностей тесно взаимосвязан с состоянием здоровья человека.

В современной литературе имеется много рекомендаций по повышению

уровня физической подготовленности детей, подростков и молодежи. Среди них:

– усиление агитационно-просветительской работы по вовлечению школьников в регулярные занятия спортом;

– улучшение качества уроков физической культуры путем использования дополнительных заданий и внесение изменений в содержание учебных программ по физическому воспитанию;

– включение в расписание четырех уроков физической культуры и пр.

Но, на наш взгляд, наиболее актуальным, современным и перспективным направлением является идея о создании новой концепции многолетнего школьного физического воспитания, включающей творческий перенос доступных передовых методик, наработанных в области спорта, в практику физического воспитания [5]. Исследования в данном направлении уже проводятся несколько лет в России и имеют положительные результаты.

Список используемой литературы

1 Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств школьников. – Минск: Народная Асвета, 1978. – 88 с.

2 Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. – Киев: Здоровъя, 1981. – 117 с.

3 Командик Т. Д., Струценко Л. И., Фоменко Е. Н. Факторы, обуславливающие отношение молодежи к занятиям физической культурой // Вестник ПаУ. – 2002. – №1. – С. 121–123.

4 Практические занятия по врачебному контролю: Пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. А. Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 167 с.

5 Бальсевич В. К., Наталов Г. Г. Конверсия основных положений теории спортивной тподготовки в процесс физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №6. – С. 19–22.

Комисар С. В., Сексенов В. А., Ходотчук А. С.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

Инновационный Евразийский университет, г. Павлодар; Казахстан

В статье рассматривается проблема развития силовых и скоростно-силовых способностей студентов на занятиях по физическому воспитанию в вузе. Показана эффективность методики физического воспитания с применением на каждом занятии комплексов силовых и скоростно-силовых упражнений.

Постановка проблемы. Задачи, которые преследует преподаватель физической культуры при развитии силовых способностей, состоят в следующем.Первая – это общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата путем использования избирательных силовых упражнений; вторая – разностороннее развитие силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости) в единстве с освоением жизненно важных двигательных умений и навыков; третья - создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки (Л. П. Матвеев, 1991).

При решении первой задачи особое значение имеет объем и содержание используемых силовых упражнений. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных групп мышц. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых

упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной деятельности. По данным ученых [1, 2] скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными «периферическими сердцами», активно помогающими кровообращению, особенно венозному.

Вторая задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов двигательной деятельности. Хотя современные условия жизнедеятельности предъявляют все меньшие требования к проявлению силовых способностей, особенно предельных, в жизни еще не мало ситуаций, когда об их нехватке приходится сожалеть, а успехи во многих видах спортивной и трудовой деятельности напрямую связаны с развитием собственно-силовых, скоростно-силовых способностей или силовой выносливости. Необходимый каждому студенту оптимальный уровень развития этих способностей представлен в соответствующих программах по физическому воспитанию.

Наконец решение третьей задачи силовой подготовки позволяет и удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии, и создать условия и возможности для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.Например, юноши, пожелавшие специализироваться в тяжелой атлетике, стремятся достичь максимальной степени развития собственно-силовых способностей. Для избравших своей спортивной специализацией легкоатлетические прыжки или метание, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) первостепенное значение приобретают скоростно-силовые способности. Каждый может приумножить свои возможности в профессиональной деятельности или при осуществлении многих бытовых операций, которые предъявляют высокие требования к силовым способностям.

Результаты исследования и их обсуждение. Развитие силовых способностей осуществляется в единстве и взаимосвязи с развитием других – кондиционных и координационных способностей, обучением двигательным действиям и их совершенствованием, воспитанием личности. При решении этих задач в рамках учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в вузе преподаватель должен принимать во внимание особенности возрастного, полового и индивидуального развития студента, необходимость акцентированного воздействия на различные стороны и виды силовых способностей в соответствии с особенностями периода их возрастного развития.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений ставится цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы.

Юноши 17–18 лет могут практически выдерживать почти такие же по объему и продолжительности физические нагрузки, как и взрослые. Им доступны упражнения со статической нагрузкой, упражнения, требующие большой скорости и длительности движений, связанные со значительными мышечными напряжениями. Вместе с тем использование подобных упражнений на занятиях с учащимися данного возраста, без предварительной подготовки их организма, в первую очередь сердечно - сосудистой системы, весьма нежелательно. Это во многом связано с тем,

что сердце у студентов 1 курса в отличие от взрослых обладает большей возбудимостью; при мышечной нагрузке усиление его деятельности происходит гораздо быстрее и бывает ярче выражено. Для неподготовленных юношей частые и длительные нагрузки оказываются иногда чрезмерными и могут вызвать серьезные расстройства в деятельности сердечно-сосудистой системы, с появлением общей слабости, болей в области сердца, перебоев, учащенного пульса и др.. При правильном, систематическом проведении занятий физическими упражнениями и тренировке их сердца подобных явлений, как правило, не наблюдается. В этом случае сердце укрепляется, работа его совершенствуется, кроме того, изменяется в лучшую сторону и состав крови, в частности увеличивается число эритроцитов, тромбоцитов, в связи, с чем улучшаются дыхательные и защитные ее функции.

К 18–19 годам высокого совершенства достигает нервная и гуморальная регуляция деятельностью сердца и кровеносных сосудов. Работа сердца и сосудов становится слаженной, реакция сердца на внешние раздражения делается более адекватной, соразмерной. Благодаря этим особенностям заметно повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, в частности возрастает выносливость сердца по отношению к физическим напряжениям [3].

В этом возрасте наблюдается заметное увеличение легочной вентиляции, как в покое, так и при предельной физической нагрузке. Кроме того, более эффективным становится газообмен в легких: повышается процент использования кислорода. Несмотря на это, дыхательный аппарат у студентов в 18–19 лет по своим функциональным возможностям не достигает еще предела, свойственного взрослым. При интенсивных физических нагрузках у них быстрее снижается уровень насыщения крови кислородом, быстрее наступает кислородная недостаточность (гипоксия). По этой причине и в связи с более высокой возбудимостью дыхательного центра юноши не могут столь же длительно, как и взрослые, задерживать дыхание и переносить затруднения дыхания при физических упражнениях, сохранять высокую работоспособность. Под влиянием физических упражнений функциональные способности дыхательного аппарата у студентов 1 курсов значительно возрастают, в частности становится редким и более глубоким дыхание, увеличивается жизненная емкость легких, повышается уровень потребления кислорода при максимальных физических нагрузках. В итоге более устойчивой становится общая работоспособность организма по отношению к длительным нагрузкам [3].

В связи с интенсивным физическим развитием и ростом функциональных возможностей в этот возрастной период у студентов можно развивать в широких пределах силу и выносливость. Для развития силы могут с успехом использоваться различные упражнения с кратковременными усилиями – скоростно-силовые упражнения. На занятиях с юношами большое значение приобретает применение упражнений с отягощением. При правильном использовании их в комплексе с другими упражнениями можно активно влиять на физическое развитие юношей. Для применения таких упражнений, очень важно подбирать вес отягощений, с учетом физических возможностей обучающихся.Необходимо соблюдать большую осторожность при применении отягощений, которые приближаются к весу самих занимающихся. Для воспитания собственно силовых способностей и одновременного увеличения мышечной массы применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе. Каждое упражнение выполняется до явно выраженного утомления [4].

Исходя из вышесказанного, целью наших исследований явилась разработка и оценкаэффективности методики развития силовых способностей юношей 1курса на занятиях по физическому воспитанию в вузе.

Исследования проводились на базе Инновационного Евразийского университета в форме сравнительного эксперимента. Были созданы две опытные

группы. В контрольной группе (15 человек) занятия проводились по традиционной методике. В экспериментальной группе (15 человек) на каждом занятии, в соответствии с разделом программы по физическому воспитанию, во второй половине основной части в течение 10–15 минут проводились силовые и скоростно-силовые комплексы упражнений.Силовое упражнение в одном подходе повторялось 8–15 раз. Всего выполнялось 2–4 упражнения в одном комплексе. Они были направлены на развитие основных мышечных групп: мышцы спины, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, ног. Упражнения подбирались общедоступные, поэтому при выполнении скоростно-силовых упражнений группа делилась на 2-3 команды, часто применялся соревновательный метод. При выполнении силовых упражнений применялся фронтальный или групповой метод, что позволяло поддерживать высокую моторную плотность урока. Таким образом эксперимент предполагал целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных физических качеств при преимущественном использовании силовых и скоростно-силовых упражнений на всех уроках в течение учебного года. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2013 года по май 2014 года

Тестирование силовых способностей проводилось по следующим видам испытаний (таблица 1): подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, динамометрия правой и левой кисти, становая динамометрия, удержание угла в упоре на параллельных брусьях; прыжок в длину с места.

Таблица 1

Изменение силовых и скоростно-силовых показателей у студентов экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

№	Тесты физической подготовленности	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
		M±m	M ±m	Сдвиг %	t	M±m	M ± m	Сдвиг %	t
		Сент.	Май		P	Сент.	Май		P
1	Подтягивания на перекладине (раз)	7,0 ± 0,74	16,12 ± 1,0	128	5,61 P<0,001	7,82 ± 0,35	10,41 ± 1,29	32,9	2,42 P<0,05
2	Сгибан. и разгиб. рук в упоре.лежа(раз)	24,04 ± 1,11	34,14± 1,51	33,3	4,30 P<0,001	26,60 ± 3,64	33,45 ±3,37	25,6	2,38 P<0,05
3	Сгиб.и разгиб. рук в упоре на брусьях(раз)	5,06 ± 0,74	12,0 ± 0,85	137	2,65 P<0,05	8,20 ± 1,17	9,07 ± 1,52	12,5	0,57 P>0,05
4	Динамометрия правой кисти(кг)	46,0± 0,85	52,24± 1,11	13	3,32 P<0,01	46,4 ± 2,98	47,8 ± 3,66	03	0,29 P>0,05
5	Динамометрия левой кисти (кг)	43,5 ± 1,08	47,4±1 ,22	8,9	2,48 P<0,05	42,2 ± 2,63	41,6 ± 3,29	1,4	0,14 P>0,05
6	Динамометрия становая (кг)	108,43 ±6,84	131 ±5,81	21,3	5,8 P<0,001	100,7 ± 7,56	108,8 ± 6,17	13, 9	1,86 P>0,05
7	Удержание угла упоре.напарал. брусьях. (с)	3,53 ±0,80	6,0± 0,56	69,9	5,66 P<0,001	3,66± 0,50	3,2±0,64	17	1,36 P>0,05
8	Прыжок в длину с места (см)	198,38± 22,18	232,25 ±16,85	17	18,27 P<0,01	202,1 7 ±19,1 3	197,37 ±22,12	2,4	1,33 P>0,05

Сравнительный анализ показателей силовой подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента выявил, что в таких тестах как сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, динамометрия левой кисти, становая динамометрия студенты экспериментальной группы достоверно превосходили студентов контрольной (P>0,05, таблица 1).

Анализ динамики результатов силовой подготовленности юношей за период эксперимента показал, что в экспериментальной группе они по всем силовым тестам улучшились на достоверно значимую величину (таблица 1). Наиболее заметны эти изменения в таких показателях как сгибания-разгибания рук в упоре на параллельных брусьях,подтягивания на перекладине, удержание угла в упоре на параллельных брусьях, где прирост составил соответственно 137, 128, 169,9 процента.

У испытуемых контрольной группы достоверный прирост был отмечен лишь в 2х из 8 силовых тестов (подтягивание на перекладине и сгибания и разгибания рук в упоре лёжа). Заметный прирост отмечен и в становой силе, однако он не носил достоверного характера (P>0,05)

Список используемой литературы

1. Могендович М. Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем / М. Р. Могендович. – Л.: Медгиз, 1957. – 429 с.

2. Аганянц Е.К. Очерки по физиологии спорта: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – Краснодар: Экринвест, 2001. – 204 с.

3. Ермолаев Ю. Л. «Возрастная физиология». – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 443 с.

4. Хомяков Г. К., Павличенко А. В., Исмиянов В. В. Развитие силовой выносливости у студентов вузов: методические рекомендации. – Иркутск: ИрГУПС, 2009. – 38 с.

Кравченко А. О., Гвоздецька С. В.

ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДОШКІЛЬНЯТ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядаються сучасні інноваційні технології, які позитивно впливатимуть на фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку. З цією метою відзначається доцільність застосування деяких засобів дитячого фітнесу, а саме фітбол-гімнастики та ігрового стретчингу.

Постановка проблеми. Дошкільний вік складає десяту частину життя людини і має важливе значення в становленні особистості. В цьому віці відбувається бурхливий розвиток моторної функції, інтенсивно формується центральна нервова система, мова і свідомість. Гармонійний розвиток цих компонентів є необхідною умовою для підготовки дітей до школи.

У системі вікової періодизації, заснованої на соціальних і педагогічних критеріях, дошкільний період (3–7 років) займає третє місце після дитячого і перед дошкільного. Саме в цьому віці відбувається бурхливий розвиток моторної функції, а також формується велика кількість рухових навичок – спритності, сили, швидкості та інших; закладаються основи здоров’я і довголіття; різко збільшується спілкування із зовнішнім світом; інтенсивно формується і розвивається центральна нервова система, мова та свідомість. У жодному з наступних періодів дитина не набуває так багато, як у цей час. Саме в дитинстві формується краса тіла і душі майбутньої людини [1].

У наш час все більше усвідомлюється той факт, що традиційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку не відповідають сучасним

вимогам і мають бути замінені новими, більш ефективними. Отже на сьогодні дане питання є актуальним і підлягає обговоренню [5].

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність застосування деяких інноваційних технологій в системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити ефективні інноваційні засоби фізичного виховання, що сприятимуть покращенню рівня фізичних якостей та залучення до здорового способу життя.

2. Розробити модель фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному навчальному закладі.

Методи дослідження: аналіз науково методичної літератури, системний аналіз і синтез.

Результати дослідження та їх обговорення. Дошкільний вік є вирішальним у формуванні фундаменту фізичного та психічного здоров'я, адже відбувається інтенсивний розвиток органів та становлення функціональних систем організму, закладаються основні риси особистості, формується характер, ставлення до себе та оточуючих. Дуже важливо саме на цьому етапі сформувати у дітей базу знань та практичних навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

Нами була розроблена «Модель фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ», мета якої – формування фізично досконалої людини та зміцнення її здоров'я з раннього віку. Зміст та форми реалізації Моделі спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я дітей шляхом оптимізації їхньої рухової активності протягом усього часу перебування у дошкільному закладі.

Для досягнення мети ми визначили основні завдання:

- створення умов для охорони та зміцнення здоров'я дітей;
- формування правильної постави, профілактика плоскостопості;
- оволодіння різноманітними рухами,вправляння в основних рухах під час рухливих ігор та вправ спортивного характеру;
- забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей шляхом інтеграції здоров'я зберігаючи технологій з різними видами дитячої діяльності;
- формування фізичних якостей, навичок зорового способу життя та розвиток рухових здібностей дошкільників;
- виховання моральних та вольових рис характеру, інтересу до активної рухової діяльності.

У ДНЗ застосовуються різні організаційні форми роботи з фізичної культури, з яких складається руховий режим у кожній віковій групі ДНЗ (таблиця 1).

Таблиця 1

Організаційні форми роботи з фізичної культури у ДНЗ

Основні форми роботи з дітьми		
Постійні: - рухливі ігри; - ранкова гімнастика; - заняття з фізкультури; - гімнастика пробудження; - індивідуальна робота; - самостійна рухова діяльність	**Періодичні:** - фізкультурні свята; - фізкультурні розваги; - Дні здоров'я; - пішохідний перехід; - ігри спортивного характеру; - спартакіади; - дитячий туризм	**Додаткові:** - різні види масажів; - навички самострахування; - валеологічні хвилинки; - загартувальні заходи; - оздоровчі технології терапевтичного спрямування;

Для зміцнення фізичного здоров'я дітей і розвитку фізичних якостей, формування в них упевненої красивої постави, створення позитивних емоцій і оптимістичного світовідчуття необхідно використовувати нетрадиційні оздоровчі технології, а саме: релаксації, різні види масажів та самомасажів, дихальна та звукова гімнастика, ходіння дітей по доріжках здоров'я, та інноваційні технології: фітбол-гімнастика та ігровий стретчинг.

Фітбол-гімнастика – нетрадиційна форма роботи з дітьми і галузь ефективного, продуктивного використання психотерапевтичних казок, що є засобом психотерапії і психокорекції.

М'яч має певні властивості, що використовуються для оздоровчих і корегувальних цілей. Це і розмір, і колір, і його особлива пружність. Куля посилає оптимальну інформацію всім аналізаторам. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, які включаються під час виконання вправ з м'ячем, підсилює ефективність занять.

Комплекси вправ на фітбол-мячах мають різноманітну спрямованість:

- для зміцнення м'язів рук і плечового поясу, пресу, спини та тазу;
- для збільшення гнучкості та рухливості суглобів;
- для розвитку функції рівноваги та вестибулярного апарату;
- для формування постави;
- для профілактики розвитку плоскостопості;
- для регулювання психомоторних функцій.

Заняття на фітболах розвивають у дітей гнучкість, почуття рівноваги, координацію рухів, допомагають виправити порушення постави, тощо. Діти з задоволенням виконують вправи у швидкому темпі під музичний супровід.

Ігровий стретчинг – розтягування м'язів тіла та хребта, суглобів рук та ніг. Найефективнішим при ньому є самоманіпулювання тілом у повільному темпі. Вправи спрямовані на профілактику різних деформацій хребта, зміцнення м'язів і суглобів, координацію рухів, оздоровлення дітей, виховують витривалість та старанність. Заняття проводять у формі сюжетно-рольової або тематичної гри. Кожна вправа передбачає втілення дитиною якогось образу, сприяє розвитку її творчих і акторських здібностей. Завдяки заняттям в дітей зникають комплекси пов'язані з фізичною недосконалістю тіла. Малюки набувають нового рухового досвіду, що дозволяє їм почуватися сильнішими і впевненішими, у них підвищується опірність організму до різних захворювань.

Заняття ігровим стретчингом доцільно починати проводити з дітьми чотирирічного віку. Кожну вправу виконують 4–6 разів під музику з чіткими ритмом. Вони мають образні назви і поєднуються в захопливий сюжет,щоразу інший. Заняття складається з кількох фрагментів, які передбачають вправи на статичне розтягування м'язів, стрибки, стимуляцію точок на стопі, розслаблення та відновлення дихання. Після заняття у дітей поліпшується настрій, взаєморозуміння. Вивчивши вправи діти самостійно розігрують відомі сюжети і придумують свої, таким чином розвиваються їхні творчі здібності.

Головною запорукою формування фізично досконалої людини та зміцнення її здоров'я з раннього віку повинно бути комплексне використання оздоровчих технологій, наприклад: фітбол-гімнастики, плавання, ігрового стретчингу у поєднанні з традиційними формами фізичного виховання. При цьому важливо дотримуватись чергування і дозування цих технологій, з урахуванням віку та рівня фізичної підготовленості дітей.

Висновки. Отже, для підвищення фізичного розвиту і фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку інноваційні технології слід використовувати у

поєднанні з традиційними методами фізичної культури. Саме таке поєднання сприяє зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку дитини.

Перспективи подальших наукових досліджень. Подальші дослідження передбачаються в перевірці ефективності розробленої моделі фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі.

Список використаної літератури

1. Доман Г. Як зробити дитину фізично досконалою : Пер. з англ. – М. : АСТ, Акваріум, 2002. – 333 с.

2. Демиденко А. М. Проблема поиска новых форм роботи с детьми раннего возраста на занятиях физической культурой / А. М. Демиденко // Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста : сб. научн. и метод. статей / сост. Л. А. Виноградова. – СПб. : Изд-во ОИ НМЦ ВРУО, 1998. – С. 32–36.

3. Чернишенко Ю. К. Інноваційні напрямки розвитку системи фізичного виховання дітей дошкільного віку / Ю. К. Чернишенко // Теорія і практика фізичної культури. – 2004. – № 3. – С. 34–35.

4. Потапчук А. А. Фитбол-гимнастика в дошкольном воздасте : Учеб.-метод. пособие / А. А. Потапчук, Г. Г. Лукина. – СПб.,1999. – 80 с.

5. Фізичне виховання дітей дошкільно говіку : кн. для вихователя дит. саду / Укл. Ю. Ф. Луурі. – М. : Просвещение, 2002. – 61 с.

Красовська О. Г., Рибалко П. Ф.

ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З ПІДЛІТКАМИ В УМОВАХ ЛІТНЬОГО НАМЕТОВОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається проблема оздоровлення дітей 11–14 років в умовах літнього оздоровчого наметового табору відпочинку. Виявлення значення мотивів та рівня знань у дітей підліткового віку..

Постановка проблеми. В сучасних умовах всебічний і гармонійний розвиток дитини є не тільки бажаним, а й життєво необхідним. Фізичний гарт є невід'ємною складовою гармонійного розвитку молоді, що є, в свою чергу, запорукою майбутнього держави. Одним з напрямків, який впливає на стан здоров'я, є активно-спортивний спосіб життя, який має особливе значення для дітей.

Науковий підхід до розв'язання проблеми оздоровлення дітей в ТОВ вимагає чіткого планування соціально-педагогічної роботи та вибір методик діагностування вихованців, які б дозволили об'єктивно зафіксувати зміни фізичного стану дітей за період перебування в таборі.

Основна проблема фізичного виховання, у літніх оздоровчих таборах, полягає у необхідності досягнення дітьми та підлітками оптимального рухового режиму. Це можливо тільки за умови ефективного використання всіх форм фізичного виховання – навчальних і позанавчальних.

З метою підвищення ефективності позанавчальної роботи з фізичного виховання, слід впроваджувати комплексні програми фізкультурно-оздоровчої роботи в літніх оздоровчих таборах, які охоплюють основні напрямки: підготовку кадрів, планування і методичне забезпечення занять з урахуванням специфіки матеріально-технічної бази, рівня кваліфікації нетехнічної бази, розвитку професійно-прикладних видів спорту у таборі [3, 5].

В умовах оздоровчих таборів робота з дітьми повинна здійснюватися в рамках фізичного виховання, особливістю якого в період шкільних канікул є її домінуюче оздоровче завдання. При цьому необхідно враховувати, що оздоровча фізична

культура засобами і методами відрізняється від фізичного виховання, не всі вправи є оздоровчими, а тільки ті, які направлені на розвиток фізичних якостей і компонентів, що забезпечують здоров'я [2, 6].

Але дотепер залишаються невирішеними питання, пов'язані, зокрема, з визначенням інтенсивності, об'єму і направленості фізичних навантажень для дітей з різним рівнем фізичного стану. Раніше в нашій країні було визначено в режимі дня піонерських таборів обов'язкове тригодинне рухове навантаження, але ефективність оздоровчого результату була низькою, лише 30% відводилося на туризм, фізичну культуру і спорт. Формальні організовані спортивно-масові заходи приводили до зниження інтересу до них у дітей. Довгий час діяльність установ дитячого відпочинку оцінювалася за кількістю проведених заходів, завойованих місць і одержаних нагород [5; 6].

В умовах динаміки сучасних економічних і соціальних процесів постійно збільшується навантаження на школярів, яким необхідний повноцінний відпочинок. Проблему оздоровлення та повноцінного відпочинку дітей ефективно вирішують дитячі оздоровчі табори. Проте в літній період важливим є не тільки рішення завдань оздоровлення і відпочинку дітей, а й організація виховного процесу, оскільки безперервність виховання дозволяє підвищити ефективність виховних впливів. Тому організація виховного процесу в умовах дитячого наметового оздоровчого табору сьогодні стає все більш актуальною. Таким чином, важливість теми полягає в тому, що на сучасному етапі літній оздоровчій наметовий табір відпочинку посідає важливе місце в оздоровленні та вихованні дітей [2; 3; 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема створення сприятливих умов для всебічного розвитку дітей в умовах заміських оздоровчих таборів знайшли своє відображення у працях: Зінченка В.А., Козлової Е.В., Махоніна О.Д., Самковського Ю.Л., Шологон Р.П.; питання розвитку рухових здібностей та навичок під час літнього відпочинку розкриваються в роботах: Бочарова М.І., Грицишина Т.І., Єгорової К.Ю., Тимошенка Л.О.; зміцнення здоров’я підвищення функціональних можливостей, працездатності і фізичного розвитку школярів в роботах: Байкова В.П., Девицького Г.Н., Коваль М.Б., Лях В.І., Мазур Л.О.

Деякі автори вивчали специфічну роль дитячого табору для раціонального фізичного виховання дітей (Алексєєв С. В., Янушанец О.І.), а також питання використання можливостей природного оточення не лише для фізичного розвитку, але і для оздоровлення підростаючого покоління. З діяльністю міських літніх таборів з денним перебуванням ми ознайомилися за роботами таких авторів: Алєксєєв С.В., Бочарова Н.І., Грицишина Т.І., Зав’ялова Т.П., Пангелов Б.П.

У роботах Рибалка П. Ф. опублікованих у співавторстві з Анохіним Є.В. "Зміст фізкультурно-оздоровчої роботи у наметовому таборі скаутських організацій "Європа вектор", автору належить розробка та наукове обґрунтування спеціального комплексу занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості у літньому таборі. У статті написаній у співавторстві з Жуковим В.Л., Матвєєнко К.Е., "Підготовка фізкультурно-спортивного активу літнього наметового оздоровчого табору скаутських організацій", автором розглянуті проблеми низької ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи під час літнього відпочинку дітей та запропоновані шляхи їх вирішення.

Актуальність цієї проблеми, необхідність її реалізації й зумовила вибір теми нашої роботи.

Мета дослідження: підвищити ефективність організації оздоровчої діяльності у дітей в наметовому оздоровчому таборі відпочинку.

Завдання дослідження:

1. Розкрити особливості організації фізичного виховання дітей підліткового віку в літньому наметовому оздоровчому таборі.

2. Виявити мотиви та рівень знань дітей 11–14 років з фізичної культури оздоровчого спрямування.

3. Модифікувати та експериментально перевірити технологію організації оздоровчої діяльності дітей підліткового віку в літньому оздоровчому таборі.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору

Предмет дослідження: методика фізичного виховання дітей середнього шкільного віку в умовах літнього оздоровчого табору.

Результати дослідження та їх обговорення. У відповідності до мети та завдань роботи нами було досліджено мотиви та рівень знань підлітків з фізичної культури оздоровчого спрямування, модифіковано технологію організації оздоровчої діяльності дітей підліткового віку.

Основні дослідження проводилися в умовах літнього наметового оздоровчого табору «КУРГАН» Лебединського району Сумської області.

Рішення поставлених задач проходило в три етапи.

На першому етапі здійснювалося теоретичне обґрунтування проблеми, узагальнення даних науково-методичної літератури, визначені мета і завдання дослідження.

На другому етапі була розроблена методика розподілу дітей по групах для занять фізичними вправами. Суть експерименту на даному етапі полягала в тому, щоб дізнатися рівень мотивів до занять фізичною культурою підлітків 11–14 років в літніх оздоровчих таборах, що відповідає сформульованим раніше вимогам, це дозволить визначати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, з метою розподілу їх по групах для занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості в умовах наметового табору.

Завершальний, третій етап був направлений на розробку спеціального комплексу оздоровчих програм фізичного виховання стосовно роботи оздоровчих наметових таборів.

Підбір засобів і методів фізичного виховання оздоровчої спрямованості здійснювався, виходячи з вимог до програм, визначених в ході теоретичного дослідження, умов оздоровчих таборів, а також індивідуальних особливостей дітей середнього шкільного віку.

На основі проведеного педагогічного експерименту та результатів експертного опитування дітей 11–14 років нами було розроблено технологію організації оздоровчої діяльності підлітків у дитячому таборі відпочинку, яка враховує мотивацію дітей і спрямована на створення належних умов фізичного відновлення школярів після навчального року, на формування у підлітків знань і умінь з активного відпочинку.

Технологія базується на принципах системності, самоврядності, компетентності, цілісності, іноваційності, адекватності, комунікативності, адаптивності, має чотири етапи: концептуальний, організаційний, діагностичний, програмно-методичний, включає розробку та впровадження оздоровчої програми, яка враховує період перебування підлітків у таборі відпочинку та містить оцінку ефективності оздоровчого ефекту за визначеними критеріями (рис. 1).

Висновки. Проблема збереження здоров'я дітей в Україні є на сьогодні проблемою збереження нації.

Між об'єктивними показниками здоров'я, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями і руховою підготовленістю та суб'єктивним ставленням індивіда до свого здоров'я існує тісний взаємозв'язок. Організаційною передумовою здорового способу життя особистості є фізичний розвиток дитини та якісні зміни, що відбуваються у зміцненні й вдосконаленні фізичних сил людини під впливом середовища та спеціально організованого виховання і регулятивної

діяльності, і розглядаються нами як сукупність антропометричних показників і функціональних можливостей основних систем організму, які забезпечують рухову активність.

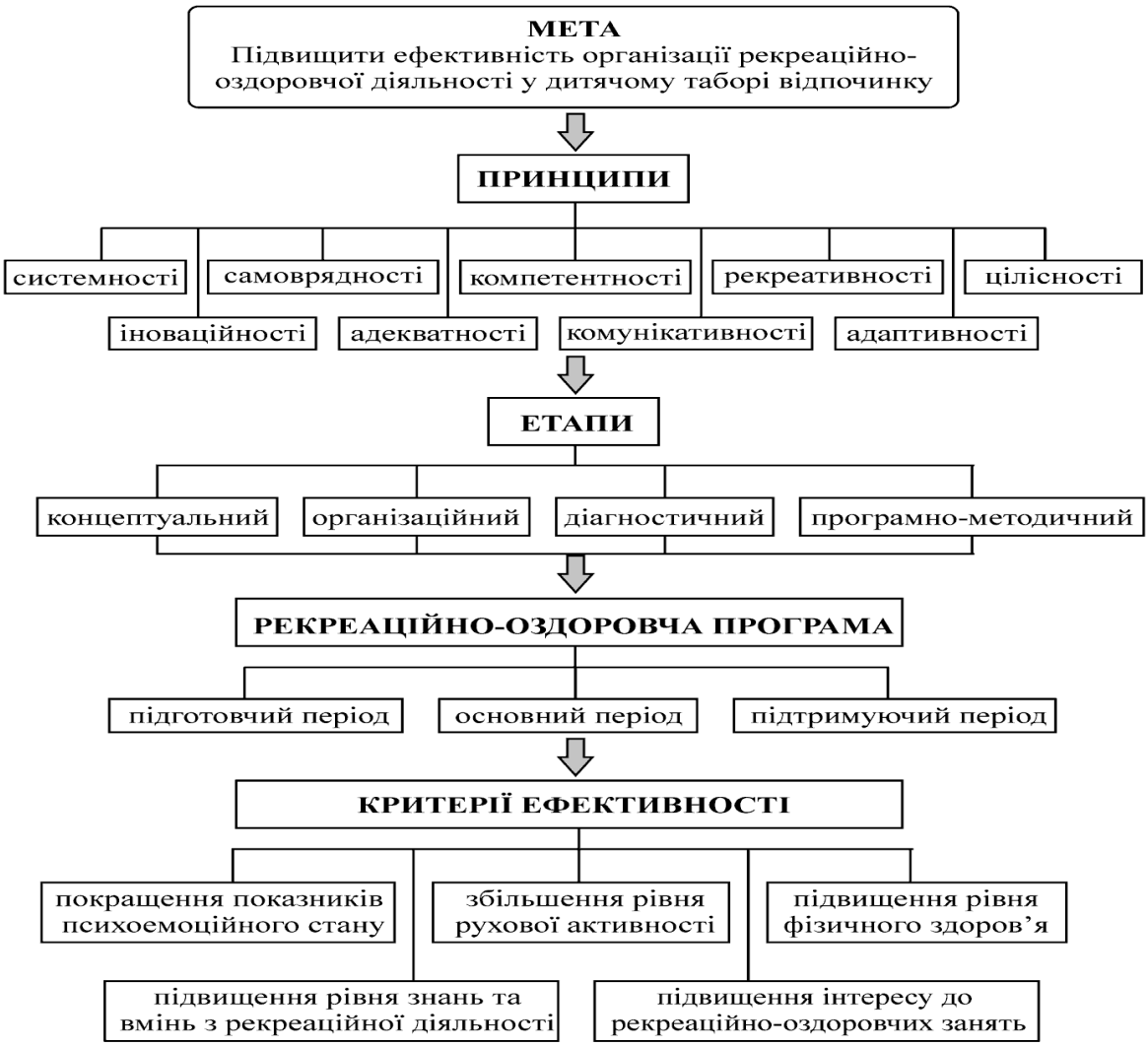


Рис. 1. Технологія організації оздоровчої діяльності в літньому оздоровчому таборі

1. У результаті аналізу науково-методичної літератури нами було встановлено, що багато вчених розглядають питання про створення сприятливих умов в оздоровчих таборах відпочинку, про розвиток рухових якостей і навичок, підвищення працездатності, функціональних можливостей школярів, вивчення специфічної ролі дитячого табору, як соціально-педагогічного середовища для раціонального фізичного виховання і розвитку підростаючого покоління

2. Результати дослідження вікової динаміки мотивів занять фізичною культурою показали, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат, займає мотив покращення здоров'я і активного відпочинку, однак розвиток цього мотиву має свої особливості.

3. На основі проведеного педагогічного експерименту та результатів експертного опитування дітей 11-14 років було модифіковано технологію організації оздоровчої діяльності підлітків у дитячому таборі відпочинку, яка враховує мотивацію дітей і спрямована на створення належних умов фізичного відновлення школярів після навчального року, на формування у підлітків знань і умінь з активного відпочинку.

Перспективи подальших досліджень передбачають удосконалення

технології організації оздоровчих занять в умовах оздоровчого наметового табору відпочинку.

Список використаної літератури

1. Баранов А. А. Окружающая среда и здоровье / А.А. Баранов // Педиатрия. – 1994. – №5.1. – С. 5–6.

2. Барканов С. Идеология каникул / С. Барканов // Здоровье детей. – 2006. – № 11. – С. 3–5.

3. Гакман А. Рухова активність підлітка як запорука всебічно розвиненої особистості / А. Гакман // Педагогіка та психологія. – Чернівці : Чернів. нац. ун-т, 2011. – С. 18–23.

4. Исаев. А.П. Образовательный проект «Валеологический лагерь» (лагерь здоровья) : учеб. пособ. / А. П. Исаев, В. В. Ходас, Ю. М. Чернецкий [и др.]. – Челябинск, 2001. – 88 с.

5. Рибалко П. Ф. Ефективність реалізації освітньо-оздоровчої програми «ПРОСТІР» у літньому наметовому оздоровчому таборі скаутських організацій / П. Ф. Рибалко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали X всеукр. Наук.-практ. Конф. – Суми: СДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – С. 395–399.

6. Рибалко П. Ф. Рухова активність і мотивація дітей 11–15 років у літньому наметовому оздоровчому таборі / П. Ф. Рибалко // Молода спортивна наука України – 2007. – Вип. 11. – Том 5. – С. 290–291.

Кулик В. Ю., Лоза Т. О.

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ДІТЬМИ 5–6 РОКІВ

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У роботі приставлена методика використання елементів легкої атлетики на заняття фізичного виховання старшого дошкільного. Також, приставлені результати дослідження рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Постановка проблеми. Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості підростаючого покоління, зокрема дошкільників. За статистичними даними під час вступу до школи кожна третя дитина має різні відхилення у стані здоров'я, обумовлені, як правило, недостатнім обсягом рухової активності внаслідок раннього початку дошкільного систематичного навчання та інтенсифікації навчально-пізнавальної діяльності [5].

Інтенсифікація сучасного життя та реформування освіти, які призводять до ускладнення навчальних програм і збільшення кількості занять, де переважає статичний компонент – негативно впливають на стан здоров'я дітей. У зв'язку з цим виникає необхідність забезпечити такі педагогічні умови, які б дозволили підготувати дітей до підвищених інтелектуальних навантажень і при цьому не зменшувати обсяг її рухової активності. Тому, на сучасному етапі розвитку системи освіти більшість дошкільних закладів намагаються відійти від традиційної системи виховання, частково змінити форми і зміст, спрямувати навчально-виховний процес на потреби та інтереси дітей. Тобто, спостерігається перехід до інноваційного типу освітнього процесу, який потребує вдосконалення дошкільної фізкультурної освіти шляхом розробки та впровадження інноваційних технологій використання різноманітних засобів, методів та форм фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна кількість наукових праць присвячена вивченню фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. В своїх роботах фахівці вказують на підвищення її рівня за рахунок впровадження в процес фізичного виховання різноманітних оздоровчих засобів фізичної культури. Так, Н. І. Дворкіна, [3]; В. В. Поліщук [6] – туризм; В. Ю. Давидов, С. Кравчик, Я. Кравчик

[2] – плавання; В. В. Лобода, В. В. Мулік [4] – теніс та інші. Однак всі ці дослідження не порушували питання підвищення ефективності фізичного виховання засобами легкої атлетики у дошкільних навчальних закладах освіти. При цьому легкоатлетичні вправи є універсальним засобом фізичного виховання, оскільки містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та відрізняються широким діапазоном впливу на функціональну, рухову, емоційну та пізнавальну сферу дитини Н. М. Борейко [1].

Отже, обумовлення модернізація дошкільної фізкультурної освіти шляхом широкого використання у навчальному процесі з фізичного виховання елементів легкої атлетики з методикою подання, що буде сприяти покращенню рівня фізичної підготовленості підростаючого покоління, тому тема є актуальною.

Сучасні підходи до підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, їх наукова обґрунтованість та перспективність використання дають можливість варіативного використання процесу фізичного виховання, що дозволяє зробити його більш цікавим і ефективним для дітей.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводиться в рамках згідно плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФК навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Підвищення рівня здоров’я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», (номер державної реєстрації 0111 U 005736).

Мета дослідження: розробити методику використання елементів легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання спрямовану на покращення фізичної підготовленості дошкільників.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, інформації в мережі Internet, педагогічне тестування, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження були проведені на базі дошкільних закладів освіти м. Суми № 8 “Космічний” і № 13 “Купава”. У дослідженні взяло участь 76 дітей 5–6 років (дівчат – 40 n і хлопців – 36 n). Усі обстежені діти віднесені (за даними медичних карт) до основної групи з фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Досліджуючи рівень фізичної підготовленості дітей ми визначали за показниками ступеню розвитку основних рухових здібностей – координаційних, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та витривалості. Так рівень розвитку *координаційних здібностей* визначався за тестами «смуга перешкод (с)», здібність до підтримки статичної рівноваги (тест «збереження певної статичної пози (с)») (рекомендовано Т. А. Тарасовою [8]); *гнучкості* визначалася за результатами виконання тестів: «нахил тулуба вперед з вихідного положення сидячи (см)» (рекомендовано Т. А. Тарасовою [8], та «згинання ступні (см)» (рекомендовано Л. П. Сергієнком [7]); *швидкісні здібності* визначалися за результатами виконання тестів «біг 10 м з ходу (с)»; *швидкісно-силові здібності* дітей визначалися за результатами виконання тестів: «метання малого м’яча на дальність (м)», «стрибок у довжину з місця (см)», «стрибок вгору з місця (см)»; *витривалість* за результатами тесту «біг на 90 м (с)» запропонованих за методикою Т.А. Тарасовою [8]. Результати проведеного експерименту приставлені в таблиці 1.

У показниках фізичної підготовленості у статевому аспекті спостерігається різноспрямований характер відмінностей: результати рівню розвитку гнучкості; швидкісно-силових якостей у тесті «стрибок вгору з місця» дані дівчат достовірно кращі, ніж у хлопців ($p<0,05$ – 0,001). Також, у тесті «збереження певної статичної пози» результати дівчат кращі за хлопців, але мають не достовірний характер змін ($p>0,05$). А показники швидкісних, швидкісно-силових якостей у тестах «стрибок у

довжину з місця» і «метання малого м'яча на дальність», розвитку координаційних здібностей у тесті «подолання смуги перешкод» та витривалості дані хлопців превалюють над результатами дівчат (p<0,05 – 0,001).

Таблиця 1

Показники рівня розвитку фізичної підготовленості дітей 5–6-ти років

Тести / Вік	$\overline{X}$ 1 ±m1	min	max	$\overline{X}$ 2 ±m2	min	max	t	p
5-6 років	**Дівчата (n=40)**			**Хлопці (n=36)**				
Координаційні здібності								
Смуга перешкод, с	12,42±0,56	11,60	13,70	12,05±0,52	11,50	14,00	4,30	<0,001
Збереження певної статичної пози (с)	6,83±2,64	1,90	11,50	5,81±2,85	2,10	10,00	1,99	>0,05
Гнучкість								
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	4,48±3,23	-1,00	11,00	2,61±3,44	-5,00	8,00	3,88	<0,001
Згинання ступні, см	9,35±2,38	5,00	15,00	10,56±2,26	6,00	14,00	3,49	<0,01
Швидкісні здібності								
Біг на 10 м з ходу, с	3,51±0,60	2,20	5,10	3,02±0,49	2,30	4,20	6,27	<0,001
Швидкісно-силові здібності								
Метання малого м'яча на дальність, м	5,59±1,95	3,00	10,00	6,31±1,64	3,00	10,00	2,82	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	67,30±9,99	39,00	92,00	77,89±10,76	59,00	101,00	6,21	<0,001
Стрибок вгору з місця, см	8,88±3,39	4,00	19,00	6,69±2,44	2,00	11,00	4,61	<0,001
Витривалість								
Біг на 90 м, с	33,14±3,45	28,40	43,20	31,03±2,89	26,80	37,60	4,26	<0,001

Визначаючи рівень фізичної підготовленості дітей 5–6 років за показниками прояву основних фізичних якостей встановлено «середній рівень» рухової підготовленості, показники якого, при порівнянні з оціночними критеріями, в середньому, відповідають оцінці 3 бали, як у хлопців, так і у дівчат обох груп [7; 8].

Враховуючи отриманні результати проведених досліджень нами була розроблена і запропонована методика використання елементів легкої атлетики у фізичному вихованні старших дошкільників. Методика спрямована на підвищення рівня фізичного здоров'я, рухової підготовленості, творчого і різностороннього формування ініціативної, вільної у рухах дитини-дошкільника.

Основна мета методики – підвищення рівня фізичного стану дітей 5–6-ти років.

Основні завдання:

1) Оздоровчі: покращення фізичного розвитку дитини; зміцнення здоров'я дитини; підвищення фізичної працездатності; формування правильної постави.

2) Навчальні: формування життєво важливих умінь і навичок засобами легкої атлетики; розвиток рухових якостей (спритності, швидкість, сили, гнучкості,

витривалості); оволодіння необхідними знаннями і уявленнями у галузі фізичного виховання.

3) Виховні: виховання таких особистісних якостей як: сміливість, дисциплінованість, взаємодопомога, працелюбність, відповідальність та ін.; виховання у дітей позитивних емоцій, життєрадісності; виховання вміння творчо ставитися до отриманих знань і навичок у своїй руховій діяльності; прищеплення гігієнічних навичок, пов'язаних із заняттями фізичного виховання; виховання інтересу до активної діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і спортом.

В основу розробленої методики використання елементів легкої атлетики у фізичному використанні старших дошкільників були покладені принципи оздоровчого тренування і загальнодидактичні принципи: системності і послідовності, принцип домінанти, індивідуального підходу, доступності, наочності, варіативності навантаження.

Новаторством методики є новий підхід до організації фізичного виховання з пріоритетними використанням елементів легкої атлетики. Із встановлених 3 занять з фізичного виховання на тиждень, на освоєння запропонованої нами методики відводилося 2 заняття, які будувалися за принципом секційної роботи, третє заняття проводилося відповідно до змісту державної програми "Я у світі" і включало вивчення основних рухів (елементи гімнастики, рухливих ігор, танцювальні вправи тощо).

Елементи легкої атлетики за розробленою нами методикою також включалися до інших організаційних форм роботи з фізичного виховання старших дошкільників (ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, рухливі ігри на прогулянках, гімнастика після денного сну, активний відпочинок тощо). В ході занять у дошкільників експериментальних груп поступово підвищували навантаження: збільшували дозування, швидкість і складність вправ, що виконувалися. Навантаження змінювалося відповідно до віку, фізичної підготовленості та з урахуванням індивідуальних особливостей дошкільників. Експериментальні заняття, спортивні свята та інші форми фізичного виховання з пріоритетним використанням елементів легкої атлетики проводилися за розробленими нами конспектами та сценаріями. Продовж експерименту дошкільники контрольної групи займалися за державної програмою "Я у світі", а всі організаційні форми занять фізичними вправами проводились згідно із загальноприйнятою методикою.

На підставі проведених нами досліджень можна зробити такі **висновки:** результати визначення рівня фізичної підготовленості дітей 5–6 років та теоретично обґрунтування методики використання елементів легкої атлетики у навчально-виховному процесі з фізичного виховання старших дошкільників є надійним засобом підвищення рухової активності дітей.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження передбачають визначення ступеню впливу занять з елементами легкої атлетики дітей 5–6 років на рівень фізичного стану старших дошкільників.

Список використаної літератури

1. Борейко Н. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики : автореферат дис. кандидат наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.М. Борейко – Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 22 с.

2. Давыдов В. Ю. «Водное спасательство» как средство обучения и совершенствования навыков плавания детей-дошкольников (польский опыт) / В. Ю. Давыдов, С. Кравчик, Я. Кравчик // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 51–55.

3. Дворкина Н. И. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста на основе подвижных игр / Н. И. Дворкина // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 2. – С. 65.

4. Лобода В. В. Вплив занять тенісом на координаційні здібності юних спортсменів 6 – 8 років / В. В. Лобода, В. В. Мулик, Л. В. Дугіна // Слобожанський науково-спортивний вісник : ннаук.-теорет. журн. Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 51–55.

5. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н. В. Москаленко. : – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.

6. Поліщук В. Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників рухової підготовленості, морфо функціонального стану і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя / В. Поліщук // Спортивний вісник Придніпров'я. – № 1. – 2008. – С. 56–58.

7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.

8. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. – М. : Сфера, 2006. – 176 с.

Леоненко А. В.[1], Шовкопляс М. А.[2]

ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ТРАДИЦІЯХ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЕТНОПЕДАГОГІКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка[1]
Ободівський НВК І–ІІІ ступенів Білопільського району[2]

У даній статті висвітлено проблему недостатньої національної свідомості підростаючого покоління і знецінення моралі загалом та представлена технологія виховання патріотизму в учнів шкільного віку, яка дасть змогу сформувати і розвинути особистість як активного громадянина України.

Постановка проблеми. Уся трагічна історія українського народу пронизана боротьбою за державність, за побудову Української Самостійної Соборної Держави. Але зараз, на сучасному етапі розвитку України, настали такі часи, коли слід боротися не за державність, а, головним чином, за національну свідомість підростаючого покоління. Кризові явища в економіці, в громадсько-політичному житті негативно відбиваються на молоді, яка не має належних умов для свого всебічного розвитку.

Наука доводить, що справжнє виховання є глибоко національним за сутністю, змістом, характером та історичним покликанням. «Як немає людини взагалі (абстрактної, безликої, без конкретної приналежності), так і немає виховання взагалі, а є виховання національне, стрижнем якого є виховання національної свідомості». Зараз молодь, як ніколи, потребує підвищення національної свідомості. В школах, коли заходить розмова з дітьми про їхні родоводи чи видатних українських діячів, українські традиції, то виявляється, що більшість не знають своїх прадідів, не те що б дотримувалися чи поважали національні звичаї чи традиції. Отчий дім, його сімейне вогнище, народні традиції, батьківське слово, авторитет старших, відчуття патріотизму – усі ці духовні скарби залишають наше соціальне середовище з вражаючою швидкістю. Українська пісня, наш надзвичайний, неоціненний скарб, вибуває з народного вжитку, а їй на зміну приходить бульварна «попса». Ситуація з духовністю, патріотизмом нашої молоді ганебна. Збайдужілі до всього люди кажуть: «Можна прожити і без патріотизму». На жаль, і в цьому є доля істини. Можна прожити без патріотизму, без любові до Батьківщини, відвернутися від неї, коли їй важко, зробити вигляд, що мене нічого не хвилює, крім особистих справ,але якщо тільки добробут стає для людини сенсом життя, це спричиняє як для самої людини, так і для суспільства в цілому великі духовні втрати.

На сьогодні підняття національної свідомості підростаючого покоління є дуже важливим, адже якщо наш народ перестає мислити по-українськи, він перестає бути нацією.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Національне виховання є основою культурно-історичного розвитку народу, і ,відповідно, й особистості. Саме цю думку підтримали за К. Д. Ушинським М. Бердяєв, Д. Донцов, сучасні науковці Ю. Руденко, Б.Червак . Адже ці видатні науковці стверджують , що національне виховання без патріотизму – немислиме. Саме відданість рідній землі, любов до Батьківщини, рідного народу, його історії, мови, культури породжують національний менталітет, психіку і характер людини. На нашу думку, дуже цінними є також праці академіка АПН України М. Стельмаховича, професора О. Вишневського, котрі намагались відродити українське національно-патріотичне виховання і водночас піднести його на сучасний рівень наукового і культурного розвитку [1].

Чимало зробили з цього огляду академіки України А. М. Алексюк, П. П. Кононенко, А. Г. Погрібний, відомі педагоги В. І. Каюков, Є. І. Сявавко. Відомий критик-демократ В. Г. Белінський наголошував на тому, що патріотизм містить у собі загальнолюдські цінності та ідеали . «Любити свою Батьківщину, - підкреслював він, – означає палко бажати бачити у ній здійснення ідеалу людства і міру сил своїх сприяти цьому»[1].

На впливі патріотизму на особистість, на вироблення почуття людської вдячності, мужності та самопожертви, якщо цього потребують інтереси Батьківщини, наголошував А. Н. Радищев: «… І якщо (патріот) переконаний у тому, що смерть його принесе силу і славу Вітчизні , то не побійтеся пожертвувати життям. Той є прямо благородним, котрого серце не може не трепетати при одному слові Вітчизна…» [2].

Ми повністю погоджуємося з відомими вченими, адже якби не хоробрість, високе почуття патріотизму, котре було притаманне нашим пращурам в часи війн, то не бачили б ми сонця над головою, не відчували б теплих батьківських долонь і не дізналися б про той подвиг, який коштував нашого ще ненародженого життя.

Мета дослідження: виявити зміст методів і форм навчання й виховання, які впливають на підвищення національної свідомості учнів, та з’ясувати шляхи виховного впливу на учня, що сприятиме формування свідомого громадянина нашої держави.

Результати дослідження та їх обговорення. Наші дослідження системно і цілеспрямовано були узгоджені з програмою, розробленою Міністерством освіти і науки України [5].

Дослідивши досвід наших сучасників та досвід власної роботи в школі (М. А. Шовкопляс, 2014), ми можемо стверджувати, що одним із найважливіших їх завдань є патріотичне виховання, яке повинно здійснюватися ще з раннього дитинства. Особливу роль у формуванні патріотичної поведінки відіграє діяльність учнів щодо охорони природи рідного краю.

На прикладі роботи Ободівського НВК І–ІІІ ступенів Білопільського району Сумської області нами була запроваджена пошукова робота учнів. Школярі записували спогади ветеранів війни, здійснювали походи до пам’ятних місць, проводили пошукові операції, організовували волонтерські проекти, тощо.

Особливу увагу в школі звертали на літературу, яку читають діти, музику, яку слухають, як оцінюють політичні події в Україні і за кордоном , в яких гуртках і заходах беруть участь , чи вміють відстоювати власну думку.

Визначено, що у вихованні підростаючого покоління важливу роль має організація суспільно-корисної діяльності школярів [4]. Така суспільно-корисна праця у школі була організована протягом навчального року – участь у створенні навчальних кабінетів, ремонту шкільних меблів, робота на пришкільній ділянці тощо. Це виховує в учнів бажання зробити свій внесок в покращення шкільного життя, розвиває почуття відповідальності і самостійності, формує їх прогресивне суспільне ставлення до навколишньої дійсності.

Щоб сформувати в учнів активну життєву позицію, громадянські переконання та ідеали, необхідно насамперед їх навчити визначати моральні цінності. Нам необхідно опиратися на наші корені, нашу історію – славетне козацтво. Велике пізнавальне і виховне значення мають вікторини, вечори козацької слави, конкурси козацьких інтелектуалів, лицарів-любомудрів , фестивалі козацької пісні і танцю, організація спортивних гуртків, секцій з метою оволодіння учнями видами козацьких спортивних змагань, зокрема козацьких одноборств [3].

Нами визначено, що для оптимізації процесу патріотичного виховання доцільно організувати козацькі вечірньо-недільні школи, колегіуми, де учні виховуватимуть на козацьких традиціях. Необхідно стимулювати учнів самоорганізовуватися в коші, курені, гурти, вступати до лав дитячого і юнацького товариства “Січ”, «Молодіжної організації», “Молода Січ” та ін.

Розвиваючи козацьке краєзнавство, ми запропонували організовувати наукові групи, пошукові загони, експедиції козаків, які вивчатимуть пам’ятні місця з лицарською героїкою, братимуть участь у відновленні історичних пам’ятників, упорядкуванні козацьких могил. Наше гіпотетичне припущення про те, що традиції українського козацтва пробуджуватимуть у молоді любов до героїчного, переконуватимуть у тому, що за будь-яких історичних часів в житті завжди є місце для подвигів, вірного служіння рідному народу, Батьківщині, було підтверджено опитуванням дітей та батьків учнів.

Самі батьки учнів зазначали, що слід кардинально змінити підхід до виховання дітей у сім’ї та дошкільних закладах, бо у школі їх уже потрібно перевиховувати, а це набагато важче робити, ніж виховувати. Для батьків потрібно створювати курси, на яких ознайомити із їх відповідальністю за виховання дітей перед державою, а також перед самими дітьми.

Більшість з батьків на перше місце ставить матеріальне забезпечення своєї дитини, а задля досягнення цієї мети нехтують моральними принципами виховання. Вони бачать свій обов’язок в тому, щоб нагодувати дитину і одягнути так, щоб не була гірша за інших. В таких сім’ях ведуться розмови в основному про те, як і де заробити побільше грошей, використовуючи будь-які шляхи.

Ми вважаємо, що виховна робота в дит’яслах і дитсадочках також потребує докорінної реформи. В виховній роботі основний акцент треба ставити на виховання справжнього патріота своєї землі, міста, села. Щоб дитина, яка приходить в перший клас, була уже справжнім патріотом свого рідного краю. А вчитель молодших класів повинен, навчаючи дітей, продовжувати виховувати в них любов до свого краю, свого народу, використовуючи для цього краєзнавчий матеріал, а також козацьку педагогіку, в якій відводилася особлива роль лицарській честі і лицарській звитязі, бо кожен молодий козак, стимульований громадською думкою, прагнув розвинути в собі ці шляхетні якості.

При проведенні патріотичних заходів ми акцентували свою увагу, щодо патріотичної свідомості учнів у реальному житті, де у поведінці мають проявлятися такі правила: закони кодексу лицарської честі, що передбачали виховувати у дітей та юнацтва; любов до батьків, рідної мови; вірність у коханні, дружбі, побратимстві, товаришуванні; ставленні до Батьківщини-України; поважне, з підкресленою ввічливістю, ставлення до дівчини, жінки, бабусі; готовність захищати слабших, турбуватися про молодших, вболівати за дітей, їхню долю; непохитну вірність ідеям, принципам народної моралі, духовності (правдивість і справедливість, скромність і працьовитість, культ волелюбних заповідей батьків і дідів, вшанування пам’яті загиблих та волелюбних та ін.); відстоювання повної свободи і незалежності особистості, народу, держави; турботу про розвиток національних традицій, звичаїв і обрядів, бережливе ставлення до рідної природи, землі; прагнення робити пожертвування на будівництво храмів, навчально-виховних і культурних закладів;

цілеспрямований розвиток власних фізичних і духовних сил, волі, постійне самовдосконалення і самореалізацію в ім'я підвищення добробуту народу; уміння скрізь і усюди поступати благородно, шляхетно, проявляти доброзичливість і доброчинність та інші чесноти.

Отже, патріотичність у дітей необхідно виховувати, впливаючи на всі інститути соціалізації, починаючи із сім'ї і закінчуючи нашою державою, а аналіз стану національно-патріотичного виховання свідчить про необхідність активізації виховної діяльності як у школі, так і в нашому суспільстві загалом.

Висновки. Підростаюче покоління – це майбутнє кожної держави. Сьогоднішнім учням належить будувати сучасну Україну завтра. Нами визначено, що головним завданням виховання учнів у школі має бути формування та підвищення національної свідомості з осмисленою патріотичною позицією. Школа повинна мати власну адаптовану до своїх умов систему виховання, яка б виховувала учнівську молодь успішно жити в оновленому суспільстві, забезпечувала би виховання національної свідомості різних вікових груп.

Необхідно, щоб у навчальному закладі панував український національний дух, виховувалося нове покоління українських громадян, вчили школярів бережливому, шанобливому ставленню до державної символіки. Школа повинна стати творчою лабораторією педагогів, що має на меті розробити модель національно – патріотичного виховання учнівської молоді.

Саме зараз, у нелегкі для нашої країни часи, постало завдання: сформувати в учнів стійку систему цінностей: моральних, громадянських, світоглядних, інтелектуальних, екологічних, естетичних, родинних. Ми вважаємо, що учитель, підвищуючи національну свідомість учнів, повинен звернути увагу на ієрархію цих цінностей у кожної особистості і відповідно будувати плани своєї діяльності та йти до поставленої мети.

Отже, ми прийшли до висновку, що в учнів можливо сформувати високий рівень національної свідомості за умови організації правильної, змістовної, систематичної, цілеспрямованої діяльності із застосуванням оптимальних прийомів та форм роботи.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Т. Патріотичне виховання – основа духовного розвитку національної свідомості / Т. Апанасенко // Позакласний час. – 2005. – №13–14. – С. 55–63.

2. Бех І. Д. Спадкові передумови розвитку особистості / І. Д. Бех // Рідна школа. – 2001. – № 7. – С. 8–12.

3. Борець Ю. Слово до молоді / Ю. Борець. – Львів : ЛА Піраміда, 2003. – С. 21–26.

4. Гончаренко С. У. Козацьке виховання молоді / С. У. Гончаренко. – К. : Веселка, 2004. – С. 68–124.

5. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти // Інформаційний збірник Міністерства освіти і України. – 1996. – № 13. – С. 5–6.

Лоза Т. О.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті визначені основні напрями прагнення людини до гарного здоров'я, які пов'язані з потребою її до самоствердження та самовираження. Проаналізовані фактори та їх взаємозв'язки, які визначають можливість та надійність досягненні мети оздоровлення особистості.

Постановка проблеми. Одним із найважливіших станів людини є здоров'я. Воно підґрунтя його життєдіяльності, матеріального благополуччя, трудової активності, творчих успіхів, довголіття.

Здорова людина – це перш за все та, яка адекватно, без хворобливих проявлень пристосовується до підвищених вимог навколишнього середовища і може у нових умовах повноцінно виконувати свої біологічні та соціальні функції [5]. При цьому треба розуміти, це потребує специфічної цілеспрямованої діяльності самої людини.

Оздоровче значення рухової активності велике для усіх етапів життя людини. При цьому треба мати на увазі, що зріст та розвиток організму продовжується до 20–25 років, 25–35 років – це період розцвіту можливостей організму; з 35–40 років починається поступове зниження його можливостей, які найбільш швидко та виражено протікає у 50–60 років. Відносна стабільність рухових функцій прослідкується у чоловіків до 45–50 років, у жінок до 30–40 років.

Така динаміка природних можливостей організму зумовлює і характерні особливості оздоровчого тренування: до 35-40 років воно повинно мати розвиваючий напрямок, в послідуючі вікові періоди – в більшій мірі зберігачу здоров'я направленість. Хоча застосування розвиваючих вправ можливо і в відносно старшому віці – 45–55 років (прикладів цьому багато).

Літній людині фізкультурні заняття необхідні для попереджування захворювань, долання їх наслідків та знищення накопичуваних у організмі недоліків, розширення функціональних можливостей, підвищення фізичної підготовленості та життєвого тонусу, покращення психологічної стійкості та працездатності. Це зовсім не виключає, і навпаки – потребує удосконалення рухових можливостей, підтримки їх на високому рівні, що полегшує життєздатність. Причому, це відноситься не тільки до людей розумової праці, але і тих, що займаються фізичною працею, і не тільки важкою, а і будь-якою – для переключення на інший характер діяльності і навіть для розвантажування постійно працюючих груп м'язів.

У похилому віці фізичні вправи сприяють попередженню притаманних віку хвороб, збереженню життєво важливих вмінь і навичок, уповільненню вікового зниження працездатності. Багатьма науковими працями показано, що можна успішно протидіяти передчасному старінню вдало підібраними фізичними вправами [4] Тому, актуальним є визначення основних напрямків прагнення людини до гарного здоров'я з використанням засобів та методів оздоровчого тренування.

Результати дослідження та їх обговорення. Здоров'я завжди історично вважалось однією з найважливіших життєвих цінностей. І завжди стояла проблема забезпечення його високого рівня.

Завдяки великому арсеналу засобів оздоровлення та форм їх використання історично першочергову роль належить оздоровчому тренуванню. Тому оздоровчому тренуванню, яке несе в собі широкий зміст як система фізичних вправ [5].

До цього слід додати, що завжди оздоровче тренування займало і займає першочергові позиції в розробці загальнотеоретичних концепцій та особистих методик різних видів вправ та іх методичного узагальнення.

Взагалі заняття фізичними вправами переслідує одну мету – досягнення психофізичного удосконалення, в залежності від індивідуальних особливостей тих, хто займається, стану здоров'я, фізичного розвитку, рухових задатків та здібностей, підготовленості, мотивації, умов для занять та інше. Однак головною суттю занять залишається – прагнення до покращення своїх психофізичних кондицій та вміння їх реалізовувати.

У зв'язку з цим можливі два напрямки цього удосконалення:

– забезпечення такої психофізичної дієздатності, яка б гарантувала людині здійснювати побутові та професійні види діяльності;

– досягнення найбільших рівне розвитку якостей, які можна реалізовувати в особливо важких та складних умовах. При цьому достатньо велика вірогідність, що можуть відбутися довільні проявлення спеціалізованих здібностей в умовах побутової та професійної діяльності, тобто відбудеться деяке позитивне перенесення результативності із специфічної діяльності в діяльність, як такою дією не охоплена [2].

Відомо що, методологія оздоровлення, яка базується на оздоровчому тренуванні, відрізняється системністю [3].

Якщо побудувати ідеальну модель здорової людини, до реалізації якої потрібно прагнути, то включає такі головні блоки: абсолютне здоров'я, надійний руховий потенціал, стійкий комплекс психічних якостей при відсутності патології, інтелект як системний інструмент керування створеними блоками і системою в цілому [2] .

Виділення певних блоків моделі робиться з аналітичними цілями; вся суть моделі та принципіальні можливості її функціонування обумовлені єдність її складових частин. Відсутність будь-якого із блоків або зв'язків між ними виключає вірне уявлення як про модель, так і про систему її реалізації, тобто уже і про технології психофізичного удосконалення.

Можливість реалізації такої моделі залежить перш за все від стану індивідууму, і побудова конкретної технології оздоровлення повинно бути скореговане в залежності від натурального стану кожної значимої характеристики того, хто займається оздоровчим тренуванням. Але це все рівно потребує побудови узагальненої методології, яка визначає задачі, основні групи засобів, можливості їх роздільної та комплексної дії, кінцевого ефекту, методи використання, засоби контролю, корекції та оцінки результатів. Тому, перш ніж розглядати безпосередньо методологію оздоровлення, необхідно проаналізувати фактори і ті їх взаємозв'язки, які визначають можливість та надійність досягнення мети оздоровлення і надійність сформованої здорової особистості.

Метою оздоровчого впливу на конкретну особистість є забезпечення її життєдіяльності, тобто здатність до великої кількості дій, обумовлених необхідністю існування в певних природних та соціальних умовах, а також виконання трудових операцій побутового та професійного характеру. Такий вплив здійснюється через функціональні системи організму, які є головними в здійсненні життєдіяльності: нервову, серцево-судинну, дихальну, кістково-м'язову, рухову, видільну, ендокринну та інше. Різність розвитку цих систем, наявність та ступінь їх захворювань визначає який оздоровчий вплив принципово можливо та доцільно допустити по відношенню до людини: педагогічні або тільки медичні, і які конкретно повинні бути адекватними функціональному стану. Саме вони диктують вибір медичних показань та обмежень, режимів праці та відпочинку, харчування, фармакологічних добавок та інше [6].

Рівень розвитку та дієздатності всіх перерахованих вище функціональних систем напряму пов'язані з фізичною сферою людини: її цільністю, наявністю та рівнем розвитку рухових якостей та вміння реалізувати їх в побутових, професійних, соціальних умовах.

При цілісній кістково-м'язовій системі вже існують певні рівні розвитку сили, гнучкості, швидкості, закладених природно і визначає зв'язок фізичних якостей з нервовою, серцево-судинною, дихальною, видільною системами. Цільність функціональних систем та відсутність патологічних порушень одвічно визначає саму можливість проявлення фізичних якостей, але удосконалення цих систем та їх дієздатність забезпечуються та лімітуються саме фізичними якостями, які, в свою чергу, покращуються за рахунок педагогічних, тобто тих, що спеціально підбираються, і керованих дій.

У нормальному педагогічному процесі неможливо впливати на людину, обминаючи його психічну сферу, під якою розуміється сукупність психічних властивостей і здібностей до саморегуляції в адекватних психічних реакціях на зовнішні і внутрішні спонукання. Комплекс психічних властивостей людини має велике значення не тільки в сприйманні та віддзеркаленні зовнішнього світу, але і в конкретному засвоєнні впливових на нього дій виховного, освітнього та розвиваючого характеру.

Однак при цьому найважливішу роль в вихідному відношенні до самовдосконалення грає осмисленість необхідності, мотивація своєї оздоровчої діяльності та її організація. Але для цього потрібний певний інтелект. Інтелект визначається як розумові здібності людини і в різних язикових джерелах трактується як „поняття, розуміння, відчуття, сприяння, розуміння, глузд, пізнання".

При цьому психофізичне оздоровлення слід розглядати не стільки як процес тільки фізичного тренування, скільки як соціально-педагогічну систему, яка формує осмислене відношення до занять фізичними вправами, певні морально-етичні сприйняття їх, потребу у здоровому стилі життя і відносну побудову її змісту і режиму, регулярну активність в використанні науково обґрунтованих принципів і засобів оздоровлення – у цілому забезпечуючи активність життєвих позицій та осмисленість своєї особистої значимості та соціальної корисності.

В узгодженості з таким відправним положенням загальнотеоретичні та загальнометодологічні принципи оздоровчо-розвиваючого направлення фізичної культури, трансформується в певні умови, беззаперечне виконання яких можуть дати значні позитивні результати. В оздоровчому тренуванні ці результати майже всеціло залежать від правильного вибору та вірності застосування педагогічного впливу.

При цьому найбільш значимими є:

- вибір оздоровчої дії в залежності від присутності і ступеню функціональних відхилень в стані здоров'я;
- індивідуальне відношення до змістовного складу та характерним особливостям обраного виду і засоби оздоровлення;
- ступінь навантаження, при використанні певної оздоровчої дії;
- можливості психічного стану для перенесення запропонованого навантаження;
- оптимальне співвідношення комбінацій різних оздоровчих засобів;
- співвідношення характеру та кількості навантаження із станом оточуючого середовища та індивідуальними біоритмами.

Стан функціональних систем є першочерговим фактором, від якого залежить практично все оздоровлення: від можливостей до результату. Насамперед від нього визначається відношення індивіду до самої необхідності оздоровлення. Ця необхідність повинна підсилитись осмисленням можливості вірогідності результатів оздоровлення. В цілому вони складають перший рівень мотивації, яка забезпечить виникнення активного інтересу до оздоровлення взагалі та вибору того, чи іншого виду і конкретного засобу.

Відношення до оздоровлення відрізняється недостатньою упевненістю в необхідності тратити час та енергію та пов'язано із звиканням до особливих умов, а також, як правило, з відкладеним у часі проявленням результатів занять. Тому тут потрібен особливий підхід в визначенні і форм, і складу, і характеру, і рівня навантаження, і способів стимулювання [1].

Саме тому підбір засобів і методів, режимів їх використання – повинні постійно підкріплювати інтерес до занять і поступово трансформувати мотивацію у позитивні навички. І хоча будь-який вид оздоровлення потребує певної праці, тут, в відрізненні від спорту, осмисленість необхідності та корисності занять повинна забезпечуватися

задоволенням. А це значить, що саме такий критерій повинен використовуватися при виборі виду оздоровлення та раціонального співвідношення або комбінацій різної оздоровчої дії.

Так або інакше, вся дія впливу замикається на особистості того, хто займається оздоровчим тренуванням. А це значить, що використання будь-яких оздоровчих засобів повинно узгоджуватися з індивідуальними біоритмами та станом оточуючого середовища. Як було сказано, ефективність дії різних засобів оздоровлення залежить від особистого інтересу того, хто займається оздоровчим тренуванням. У цьому зв'язку слід відмітити, що і різні функціональні системи однієї і тієї ж людини практично однозначно реагують на певні види оздоровчого впливу, але на різні види їх реакції не однакові. Цим і треба користуватися, більш точно підходячи до вибору засобів і методів їх використання в оздоровчих цілях на основі індивідуальних особливостей тих, хто займається оздоровчим тренуванням.

На основі узагальнення теоретично-методичних основ оздоровлення та аналізу результатів їх впровадження в практику потрібно виділити слідуючи методичні принципи оздоровчого тренування: необхідність, доцільність, адекватність, комплексність впливу, раціональність побудови, керованість навантаженням, стимулювання інтересу.

Необхідність занять фізичними вправами оздоровчо-розвиваючого спрямування визначена станом функціональних систем та психофізичної підготовленості, а також осмисленістю прагнення до їх покращення. В цілому саме ці два фактори і визначають початок занять людини оздоровчою фізичною культурою. При будь-якому, навіть найкращому, стані функцій організму потребується системне застосування спеціальних засобів психофізичного впливу, які дозволяють подовжити такий стан, ефективно використовувати в специфічній діяльності професійного або спортивного характеру, створювати передумови для досягнення більш високого рівня удосконалення. Без осмислення такої необхідності і позитивного впливу мір, що використовуються, оздоровчого ефекту досягти неможливо. Формуванню осмисленню необхідності оздоровлення і повинні бути підпорядковані будь-які доступні засоби, які є змістом педагогіки і психології фізичного виховання [7] Доцільність оздоровлення навіть в більшій мірі визначається вищеназваними причинами. Але самі по собі вони не обґрунтовують звертання саме до оздоровчо-розвиваючому напрямку, а не, наприклад, до санітарно-курортної форми оздоровлення, ні тим більше до якихось інших окремих видів оздоровлення. Тому доцільність звертання до оздоровлення і вибору того чи іншого виду його визначається в більшій мірі подібністю певних ознак психофізичного стану людини та можливістю впливу на нього конкретного виду оздоровлення, в свою чергу маючого певні ознаки (властивості). Наприклад, абсолютно різні властивості статичних і динамічних силових вправ, бігових та вправ на гнучкість інше.

Безумовно, доцільність оздоровлення, переважний його вид та форму краще визначить лікар, але рекомендації відносно конкретного засобу, методів його використання і деяких умов – більш професійно зробить спеціаліст з області фізичного виховання. Тому потрібний їх тісний зв'язок. Адекватність вибору напрямку і виду оздоровлення, крім перелічених причин, залежить від інтересу, бажання займатися саме цим видом вправ і його відповідності мети занять. Інтерес виникає під впливом суб'єктивних та об'єктивних причин. Для виникнення бажання, крім інтересу, потрібно не тільки осмисленість можливості оздоровлюватися і швидкості результативності занять, але і привабливості форм і характеру діяльності, а також зовнішніх супутніх ознак її: красивість, комфортність умов, відповідність смаку та інше.

Але збереження бажання плюс до всього необхідна фактична результативність занять. Без неї виникає сумнів і в доцільності, і в необхідності

занять, і в адекватності обраного виду оздоровчого тренування. Добре ще, коли відсутність або невелика результативність обумовлені не зовсім вдалим або зовсім невдалим вибором виду оздоровлення, який виявився невідповідним індивідуальним особливостям того, хто займається оздоровчим тренуванням. Це часто буває, коли індивідуальний підхід поглинається груповим способом організації занять.

В цьому разі ще залишається можливість виправити помилку і підібрати більш ефективний спосіб оздоровчого тренування. Але часто, особливо на початкових етапах занять, розчарованість буває така велика, що зникає бажання займатися зі всіма негативними наслідками. Тому край важливо на кожний найближчий період ставити задачі таким чином, щоб їх можна було б вирішити, добираючи засоби, які б в максимальній мірі задовольняли того, хто займається, по засобу застосування, змісту, зовнішнім ознакам, але у той же час потрібне постійне заохочення його успіхів хоча б в незначному і за рахунок цього формування осмисленості корисності та результативності занять.

З іншого боку, сам організатор занять повинен аналізувати з різних позицій адекватність засобів, що застосовуються, критично оцінювати їх ефективність і свою роль в її забезпеченні, і при цьому вносити свої корективи. Комплексність впливу, як методичний принцип обумовлює по можливості одночасний вплив на психофізичну сферу, функціональні системи, рухливі здібності та інтелект [3].

Що стосується психофізичної сфери, то її складові, по суті, невід'ємні одна від одної. Якщо усяка фізична вправа, яка спрямована на м'язову систему, одночасно здійснюється і психіка займаючогося, тому що вона знаходить віддзеркалювання в продуктивності психічних процесів: активності мислення та поведінки, аналізу задач, установок і умов їх виконання, протікання реалізації, а також в корекції та оцінки результативності, то в цілому оздоровче тренування керується інтелектом. Але, в свою чергу, тренування стимулює удосконалення інтелекту як інструменту осмисленого керування руховою діяльністю.

Функціональні системи реагують на дію значними зрушеннями тільки при сильних подразниках. В якості їх виступають великий об'єм рухових дій та концентрація в одиницю часу (інтенсивність), великий час роботи, фізична тяжкість і психічна напруженість вправи, насичений режим діяльності та повторність навантаження при різних ступенях підновленості функцій та інше. Саме комплексна дія навантаження призводить до найкращого удосконалення функцій, фізичних якостей і рухових здібностей. Але це не означає, що треба займатися великим різноманіттям вправ. Сутність полягає в оптимальному підборі найкращих поєднань варіантів вправ і постійне урахування динаміки різних показників стану організму. Це являється запорукою відповідності застосованих вправ індивідуальним особливостям того, хто займається, результативності занять і задоволенню внутрішніх потреб.

Раціональність, або розумне обґрунтування застосування різних засобів оздоровлення складається із адекватності самого засобу індивідуальним особливостям того, хто займається та конкретним задачам оздоровлення, оптимальності довготривалості та частоті його використання і співвідношення з іншими засобами та заходами, позитивної тенденції динаміки показників [8].

У відрізнення від розвиваючих вправ спортивної направленості, в оздоровчому тренуванні допускається одночасне застосування різнохарактерних вправ (наприклад: на швидкість, силу та витривалість). В той же час, як і в спорті, доцільно спочатку роздільне, але акцентоване виховання фізичних якостей та рухових здібностей – що, згідно з фізіологічними закономірностями та досвідом практичної роботи, дозволяє добитися високих результатів удосконалення з меншими затратами часу та зусиль [2].

Однім із найважливіших принципів оздоровлення є керованість навантаження. Але це не означає мінімізації навантаження, тобто використання тільки розминаючих навантажень. Вони гарні при втягуванні в роботу, використання з метою відпочинку, відволікання від основної діяльності або зберігання постійності занять фізичними вправами. Але без напруження, без затрати зусиль неможливо не тільки підвищення психофізичного потенціалу, але і збереження його.

Часто буває так, що вправи які регулярно виконувались з однім і тім же навантаженням, при одних і тих же співвідношеннях праці та відпочинку, займаючийся починає переносити з почуттям дискомфорту. Часто це розцінюється як симптом перетренування або втоми і, тому навантаження різко знижують або зовсім на певний час виключають із сталого режиму життєдіяльності. В результаті виникає розтренованість і невідновлюваність, і на цьому фоні – зниження функціональних можливостей, тому що мале навантаження перестає виконувати роль фактора, якій стимулює функціональні резервів. Тому, у даному випадку, потрібно було б не знижувати навантаження, а змінити його характер, можливо навіть збільшити інтенсивність при одночасному зменшенні об'єму та тривалості, але у цілому зберегти її енергетичну забезпеченість. Одне і теж навантаження при різних функціональних станах викликають різні фізіологічні зміни. Неоднакові навантаження несуть в собі і різні оздоровчі вправи при одній і тій же їх тривалості.

Ще один із важливих факторів в керуванні навантаженням – розподіл її в одному занятті. У кожному виді оздоровчих вправ є свої традиційні правила побудови і критерії, які встановлюються, виходячи із показників середнього навантаження вправ, що застосовуються; вікових і кваліфікаційних особливостей контингенту займаючихся. Тому важливо знати навантажувальну цінність використовуємих вправ, індивідуальні реакції на навантаження певного виду, характеру і різного дозування, ступеня відновлення займаючихся одразу після заняття і до початку чергового тренування – та в умілому варіюванню навантажувальних параметрів створювати найкращі умови для ефективного процесу оздоровлення.

При цьому на відміну від спорту, де доцільні стрибкоподібна побудова навантаження, в оздоровчих вправах у повній мірі повинен використовуватися принцип послідовності підвищення та плавного варіювання навантаження.

Узгодженість відносної легкості та стимулюючої важкості вправ – найважливіший принцип методичного забезпечення оздоровлення. Тільки за рахунок легких вправ та малих навантажень неможливо не тільки покращення, але і збереження необхідного рівня психофізичного стану на протязі продовженого часу. Тому доцільно визначати максимальні можливості займаючогося і тільки після цього потім по відношенню до цього максимуму встановлювати втягуючі, основні, розвантажувальні, стимулюючі рівні навантаження і відносно легкі або важкі вправи. Тоді ці легкі вправи будуть нести навантаження у межах 20-40% від максимуму дійсного і при умові варіювання їх застосування в узгодженості з іншими засобами сприяти підтримки сталого стану організму. В узгодженості з такими легкими вправами використовуються і середні і великі навантаження. Це підвищення навантаження повинно бути індивідуальним. Використання підвищених навантажень забезпечить тенденцію до підвищення навантажень і перенесенню їх на більш високому рівні, а значить і відносного функціонування організму. [2]

Стимулювання інтересу до оздоровлення взагалі і до обраного виду оздоровчого тренування відбувається при дотриманні вищеописаних основних методичних принципів. Але і застосовуються і спеціальні прийоми. Стимулювання в оздоровленні забезпечується великою кількістю вправ та умовами їх виконання, сприятливим фоном, який викликає позитивні емоції, подачою уваги та допомоги, подякою діяльності, підбором адекватних критеріїв оцінки результативності занять, і залучення займаючогося до оцінки результатів; вибір у зв'язку з індивідуальними

особливостями критичних і заохочувальних способів оцінки як одного з можливих варіантів стимулювання активності, інтересу та прагнення до самовдосконалення.

Висновки. 1. Фізичне тренування буде ефективним тільки у тому разі, якщо воно є частиною широкої програми оздоровлення, у центрі якої знаходяться психологічні та соціальні, а не тільки – тренувальні аспекти. Тренування може називатися оздоровчим, якщо проходить на позитивному психоемоціональному фоні, сприяє зняттю стресів та розслабляти психіку, викликаючи стан спокою і комфорту.

2. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчого тренування в цілому характеризуються забезпеченням педагогічно керованого процесу психофізичного удосконалення особистості на основі вибору ефективного використання індивідуально адекватних засобів та позитивної оцінки їх як значимого вкладу у соціальне середовище. У цьому сенсі важливо усвідомити що набір засобів повинен бути оптимізований відносно найефективнішої дії на організм людини.

3. Стимулювання інтересу до оздоровлення забезпечується задовільністю заняттями та осмисленості їх корисності.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д Особливості, зорієнтоване виховання : науково-метод. посібник / І. Д. Бех. – К.; ІЗМН,1998 – 204 с.

2. Верблюдов І. Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури / І. Б. Верблюдов, Т. О. Лоза, С. В. Чередниченко : навч. посібник для студентів вищих пед. навчальних закладів фізичної культури. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2011. – 211 с.

3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю.Круцевич. – К. : Олімп. література, 2008. – Т.2. – С.3 20–354.

4. Іващенко Л. Я. Фізичне виховання дорослого населення / Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій // Теорія і методика фізичного виховання, за ред. Т.Ю. Круцевич; К. : Олімп. література, 2008. – Т. 2. – С. 190–238

5. Круцевич Т. Ю. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні. / Т. Ю. Круцевич, В. М. Платонов / Теорія і методика фізичного виховання: за ред. Т.Ю.Круцевич. – К. : Олімп. література, 2008. – Т.1. – С. 127–150.

6. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту / В. М. Мухін. – К. :Олімп. література, 2008. – Т. 2. – С. 190–238.

7. Розин В. М Психологическая реальность,способность и здоровье человека / В. М. Розин. – М. : Эдиториал УРСС, 2001. – 224 с.

8. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровчого фитнеса / Э. Т.Хоули, Б. Ю. Френкс. – К. : Олімп. л-ра , 2004. – 376 с.

Мариненко С. І., Биченко Б. І., Лавренюк С. А.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ І СПОРТОМ

Черкаський державний технологічний університет

У роботі розглянуто фактори, що впливають на формування мотивів та інтересів до занять фізичними вправами і спортом, фізичного самовдосконалення, щоб виробити потребу в постійних заняттях фізичними вправами.

Постановка проблеми. Фізичне виховання – система заходів спрямованих на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвиток фізичних якостей, рухових навичок і умінь.

Його завданням є створення умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси які відбуваються, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом,підтримання і розвиток фізичних якостей.

Студенти, щоб мати хорошу спортивну форму мають бути зацікавлені самостійно займатись фізичними вправами і бути готовими до майбутньої професійної діяльності і ведення активного способу життя.

Важливо аби усвідомлена інформація стала мотивованим спонуканням до практичної роботи. Ми хочемо розглянути фактори які впливають на формування мотивів та інтересів до занять вправами і спортом, фізичного самовдосконалення щоб виробити потребу у заняттях фізичними вправами на довгі роки життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування нового способу свідомості, або удосконалення власної позиції і себе у сучасному світі, внаслідок чого студент може отримувати знання для саморозвитку , самовиховання та самоосвіти.

Воно повинно розглядатися пріоритетним у загальній культурі молодої людини, здоровому способі життя і життєдіяльності майбутніх спеціалістів виробництва.

Формування соціально-активної особи в гармонії з фізичним розвитком – важлива умова підготовки випускника вузу до професійної діяльності.

На думку М. Я. Віленського «Стержнем в структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент». Виникаючі на основі потреб мотиви визначають спрямованість особи,стимулюють і мобілізують її на прояв активності.

Потреби у фізичній культурі – головна спонукальна, направляюча і регулююча сила поведінки особи, що має широкий спектр потреб в рухах і фізичних навантаженнях, в спілкуванні, в контактах і поведінці, проведенні вільного часу в колі друзів, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, в самоствердженні, зміцненні свого «Я», отримання естетичної насолоди, комфорту та інше.

Потреба - це спрямованість активності людини, психічний стан, що створює передумову діяльності. Однак сама по собі потреба; не визначає характеру діяльності, тому що може бути задоволена різними підходами та способами. Предмет задоволення визначається тоді, коли людина починає діяти.

Потреби тісно пов’язані з емоціями, переживаннями, відчуттями приємного і неприємного, задоволення, або незадоволення.

Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, незадоволення – негативними. Тому людина вибирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити потребу, яка виникла, щоб отримати позитивні емоції.

Формування цього відношення залежить від багатьох об’єктивних і суб’єктивних факторів, що знаходяться в тісному зв’язку з іншими психічними особливостями, серед яких важливими компонентами є відносно завершальний етап, ціль якого може бути досягнута шляхом активної дії.

Виховання систем потреб і інтересів проходить на основі стимуляції і активності особистості.

До таких форм можливо віднести спеціально створені умови для емоціонального переживання від особистої участі і успіху, вкладу в спільну справу, оцінку діяльності, сприйняття цього оточуючими і т.п. Потрібно створювати у студентів такий психологічний стан, щоб вони сприймали це як захоплююче, нове і намагалися його зберегти. При частому повторенні даного стану воно стає привичним.

Важливу роль в мотивації відіграють змагання. Радість від участі, перемоги, відчуття своєї значимості у складі команди - своїх друзів.

Мотив – це спонукання до дії, вчинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає нові стимули дій людини, певний напрямок і змушує діяти визначеним способом. Мотив не тільки визначає поведінку людини, але і обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотивована людина більш ефектно іде до своєї мети.

Тобто мотив – це спрямованість активності, концентрація внутрішнього стану, що спрямовується на активність. Щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і

співставленнями з мотивами фізичного самовдосконалення. Ціль рухової активності може бути сталою, а зміст змінюватись – це оздоровча направленість,поліпшення постави, спортивна спрямованість, а також можливість подобатись представникам протилежної статі, тощо.

Будь-яка діяльність починається з потреб. Потреби – це спрямованість активності людини, стан психіки, що створює передумову діяльності. Вона починає задовольнятися коли студент починає діяти.

Низька мотивація пов'язана з певними факторами, що можуть виступати відповідно до умов проживання, матеріального стану, оточуючих, сімейного виховання і т.п. На студентів діють зовнішні і внутрішні фактори. До зовнішніх причин – вплив батьків, друзів, засобів масового впливу , хороша фізична форма і т.п. До внутрішніх – задоволення свого я, бажання похудіти, вийти в число лідерів і т.п. Виникаючи на основі потреб система мотивів визначає спрямованість особи у області фізичного виховання, стимулюватиме і мотивуватиме її на прояв рухової активності.

Процес формування стійкої потреби у фізичній досконалості повинен бути гуманістичним за формою і орієнтованим за змістом на особистість.

Важливо врахувати, що будь-якій людині властиве не прийняття примусу і опір йому. Це викликає упертість, небажання слухати порад. Ігноруючи цю педагогічну активність, не можливо добитися позитивних результатів у формуванні будь-якої активної потреби, у тому числі і у фізичному розвитку.

Для того, щоб вести діалог з студентами і мати уявлення про потреби у сфері фізичної культури і спорту, нами було проведено анкетування.

У анкетуванні взяло участь 125 студентів, які займаються у групах ст. викладачів Мариненко С. І., Биченко В. І.

До вступу у ВУЗ 39% займалась спортом, танцями. Мало студентів розрядників 6,1%. На запитання якої спрямованості навчальної програми вони хотіли б мати, то багато студентів відповіли , що спортивно-орієнтовану програму занять, але для цього немає певних умов. У студентів недостатньо сформовані потреби у заняттях певним видом спорту. Деякі з них активно шукають ті види рухової активності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал.

Вивчення мотиваційного відношення студентів до занять фізичного виховання розподілились так:

Потрібно отримати залік 31, 8%, відчуваю необхідність 10, 3%, хочу бути фізично здоровим 47, 2%, корекція ваги фігури набуття необхідних вмінь, навичок, самовдосконалюватись 13, 4% і ін. 21% студентів під час навчання відвідують секції, 29% самостійно і систематично займаються спортом, 25% займаються епізодично, 11% не займаються взагалі, згідно розкладу.

Серед причин які заважають займатись спортом вказуються такі причини: 30,7% – велика завантаженість навчальним матеріалом; 3% – захворювання або проблеми зі здоров'ям; 15,2% – відсутність вільного часу; 12,1% – матеріальні труднощі; 23% – лінощі; 7% – не хочуть взагалі займатись.

Приорітетними мотивами занять фізичною культурою і спортом у студентів є зміцнення здоров'я, удосконалення форм тіла досягнення високих спортивних результатів,спілкування з друзями, особистість викладача, постановка фізичного виховання у ВНЗ, активний відпочинок, дозвілля студентів. Мотиваційна сфера мінлива і має вікові особливості, зумовлені деякими природними і соціальними факторами. Активність людини здебільшого визначається метою її діяльності. Специфіка людської мотивованої діяльності полягає в тому , що вона завжди цілеспрямована..Більшість студентів свідомо ставиться до фізичної культури і можуть досить виразно вказати на їхні недоліки. Незадоволеність в організації процесу фізичного виховання у навчальних закладах призводить до нерегулярного

відвідування занять так і до зниження мотивації самостійної роботи у позаурочний час. Крім цього багато студентів вказують що недостатньо реалізується диференційований підхід що призводить до неадекватності фізичних навантажень(25%);

– не враховуються інтереси студентів у виборі фізичних вправ, які включені у програму фізичного виховання у навчальному закладі (22-32%), що вимагає перегляду програми , а також відвести більше годин варіативного компоненту і адаптувати до інтересів студентів;

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

– використовувати змагальний метод на заняттях який ефективно буде зацікавлювати студентів у регулярних заняттях спортом. Крім цього необхідно розробити ряд стимулів які сприяли б підвищенню мотивації для досягнення результату.

Проводити більше змагань на рівні академічних груп , а також проведення їх під девізом «Участі у змаганнях і перемоги над собою». Крім цього враховувати вікові особливості студентів під час навчального процесу з фізичного виховання у навчальному закладі. Необхідно допрацювати програми адекватно віково-статевим потребам, мотивам і інтересам студентів, що буде сприяти підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами як в системі обов'язкових так і позаурочних занять фізичною культурою повинно мати не тільки фізичну спрямованість, а і задовольнити фізичну активність. Мотиваційна сфера мінлива і має вікові та змістово-значимі особливості, зумовлені деякими природними і соціальними факторам. Крім цього велике значення має самооцінка – це ставлення і почуття до себе, уявлення людини про себе. Чим повніше самоцінність людини,тим критичніше, вимогливіше вона ставиться до себе. Така людина відчуває себе важливою і потрібною бачить, що світ стає кращим від того, що вона в ньому існує. Тільки відчуваючи свою власну високу цінність від інших людей вона здатна робити вибір і цьому йому допомагає її інтелект. Самооцінка - це річ яка надається іншими людьми. Кожна людина повинна відчувати свою значимість з дня народження і впродовж всього життя. Самоцінність визначає шлях людини. Така людина відчуває себе важливою і потрібною. На основі цього формуються основні складові національної самосвідомості: любов до рідної землі і свого народу патріотизм і готовність захищати Українську державу. Це показують і останні події на сході України. Де прості люди поставили мотив захищати свою Батьківщину жертвуючи собою.

Ми повинні підтримувати і розвивати цю мотивацію до захисту і любові до Батьківщини через мотив фізичної підготовки і заняття спортом.

Висновки. 1. За результатами дослідження виявлено слабо сформовану ціннісно-мотиваційну базу, якої не достатньо для стійкої потреби в активній самостійній фізкультурно-активній діяльності.

2. Фізкультурні заходи повинні викликати задоволення і починатись з участі в змаганнях за команду своєї академічної групи на першості факультету.

3. Пропаганду вати і створювати моду на спортивну, здорову, гармонійно розвинену людину не тільки на рівні університету, а особливо важливо, на державному рівні.

4. Надавати спеціальні знання про засоби та методи підтримання і контролю за власним здоров'ям.

5. Зберегти залік для контролю за фізичним розвитком студентів, або ввести в 11 класі школи і на 4 курсі університету екзамен з теоретичних знань і 5 тестів по фізичній підготовці, що дають змогу самим студентам і їхнім батькам мати стимул щоб вести здоровий спосіб життя.

6. Враховувати інтереси студентів їхні запити у руховій активності, які можуть змінюватись в залежності від оточення , пори року і інших факторів.

Перспективи подальшого дослідження. У подальшому вести пропаганду здорового способу життя, визначити вплив кураторів, засобів масової інформації, студентів після вступу у ВНЗ на мотивацію і активну участь студентів у заняттях спортом і фізичними вправами.

Список використаної літератури

1. Асеев В. Г. Мотывация поведения и формирование личности В. Г. Асеев. – М. Мысль, 1976. – С. 150–158.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитание : учебные пособие для студентов пед. ин-тов. Физическое воспитание / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – С. 280–285.
3. Кедров Б. М. Философия и естествение / Б. М. Кедров. – М. : Наука, 2010. – С. 10–12.
4. Кириленко С. М. Дослідження студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою і спортом / С. М. Кириленко // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – № 12. – С. 35–36.
5. Шалар Г. О. Проблема учення в системі фізичної освіти молоді / Г. О. Шалар // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – № 12. – С. 6–7.

Меліков О. Я., Квітко О. М., Кухта О. С.

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький національний університет»

У статті проаналізовано роль виховання та ставлення студентської молоді до здорового способу життя під впливом зовнішніх об'єктивних природно-соціальних факторів в процесі навчання.

Постановка проблеми. Питання виховання у студентської молоді цілісного усвідомлення взаємовідношень культури здоров'я і особистості досі знаходиться у стадії дослідження. Цікаву концепцію педагогічного напрямку у розвитку здорового способу життя розробляла Л. Г. Татарнікова [1], яка вважає, що шкільний курс з основ здоров'я повинен бути направлений не тільки на забезпечення фізичного та психічного благополуччя молоді, але і являється важливим компонентом світогляду та гуманістичної освіти. Такий підхід дозволяє вирішувати задачі осмислення цінності людського життя та кожної окремої людини в природно-соціальному середовищі. Залишається не вирішеним питання про роль виховання здорового способу життя і системи цінностей студентської молоді. Різним аспектам формування здорового способу життя й здоров`я, валеологічному вихованню дітей та молоді присвятила дослідження Т. Г. Шаповалова [2]. Проблеми здоров'я студентів детально розглядаються в роботах колективу авторів під керівництвом Н. О. Агаджаняна [3], Н. П. Абаскалової, Н. К. Ковальова, та ін. [4,5], де висвітлені питання динаміки здоров'я студентських колективів, аналіз статистичних даних за останні два десятиліття.

Проведений аналіз літератури присвячений проблемі формування здорового способу життя і збереження здоров'я свідчить, що існують декілька теоретичних напрямків, таких як поширення поінформованості про стан проблеми погіршення здоров'я у сучасної молоді та виховання студентської молоді. Також важливе значення має розробка концепції оздоровлення студентів та молоді у процесі навчання в освітніх закладах.

Аналіз матеріалів в галузі збереження і розвитку різноманітних аспектів здоров'я студентської молоді свідчить не тільки про встановлення загальних проблем розвитку освіти та культури здоров'я, але і необхідність розроблення

методичних підходів до вирішення питань із здорового способу життя і створення концепції здоров'я молоді в освітніх напрямках. Потрібно систематично оновлювати засоби, програми, методи і форми проведення різних видів фізичної культури та знаходити шляхи адекватного їх впровадження в навчально-виховний процес [6].

Метою дослідження є визначення ролі виховання та ставлення студентської молоді до здорового способу життя під впливом зовнішніх об'єктивних природно-соціальних факторів в процесі навчання.

Звернення до цієї проблеми обумовлено, в першу чергу, негативними тенденціями в напрямку погіршення здоров`я молоді, затримки та ускладнень психофізіологічного розвитку, зростанням рівня захворюваності при навчанні в процесі професійної підготовки та навчання у ВНЗ.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами дослідження понад 54,6% опитуваної студентської молоді вживають алкоголь, 22,7% спробували його до 16 років, причому 5,4% вживає спиртне частіше ніж раз на тиждень. Більша половина опитаних вважає, що алкоголь шкідливий для них, впливає на репродуктивне здоров'я. Особливо небезпечно вживання алкоголю в період зачаття і вагітності. Частіше вживають вино (35%), слабоалкогольні коктейлі (18,1%), пиво (17,6%) (рисунок 1).

На період вступу до вищого навчального закладу багато студентів перенесли різні захворювання. Найчастіше хворіли на грип та гострі респіраторні захворювання (понад 40%), вітряну віспу (34%), краснуху (10%), пневмонію (7%), тонзиліт (11%), бронхіт (7,7%), епідпаротит (3,2%), отит (2,6%), скарлатину (2%), гепатит (3%), кашлюк та кір (≥1%). У 2% спостерігались різні алергічні прояви.

Отримані результати по дослідженням рухової активності студентів вказують, що фізичними вправами самостійно займаються 50,3% юнаків і 24,4% дівчат. Лише 16,5% студентів відвідують спортивні секції. Ще 16,7% юнаків та 26,2% дівчат мають фізичні навантаження 2–3 рази на тиждень. Вранішні гімнастичні вправи щодня виконують 9,8% студентів. Але рівень рухової активності студентів у ВНЗ за всіма формами фізичних навантажень знижується протягом навчання, що створює негативну динаміку, яка не може не викликати занепокоєння.

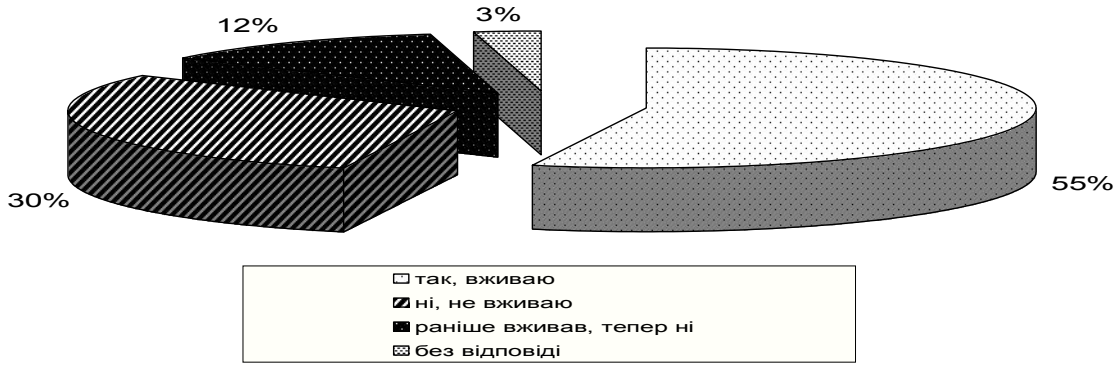


Рис. 1. Рівень вживання алкогольних напоїв серед молоді

Проведені дослідження показують, що сучасний рівень відношення до здорового способу життя молоді зумовлений низьким економічним рівнем забезпеченості, психологічними навантаженнями, наявністю стресових ситуацій та іншими чинниками. Провідну роль у зниженні рівня здоров'я та відхилень від дотримання здорового способу життя молоді відіграють наявність негативних прикладів шкідливих звичок, які призводять до збільшення захворювань.

Висновок. Таким чином отримані результати свідчать про необхідність виховання у студентської молоді в процесі навчання. Дослідження питання по формуванню здорового способу життя та підвищенню рівня здоров'я студентів постає як нагальна потреба, так як спеціалізовані заняття з фізичної культури не є щодобовими тому існує необхідність у систематичних щоденних заходах із підвищення рівня рухової активності студентів педагогічного інституту для підтримання, збереження і зміцнення здоров'я.

Список використаної літератури

1. Татарникова Л. Г. Валеология фемины и культуры общества / Л. Г. Татарникова // Женское образование как альтернативное. – СПб., 1995. – С. 94–104. – (Серия «Альтернативное образование в мире»).
2. Шаповалова Т. Г. Особистісна спрямованість педагогічної діяльності вихователів станції юних натуралістів / Т. Г. Шаповалова // Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки. – Київ-Запоріжжя, 2002. – Вип. 21. – С. 262–266.
3. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье как предмет исследования / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 1997. – № 4. – С. 44–46.
4. Абаскалова Н. П. Программа «Культура здоровья» в системе валеологического образования / Н. П. Абаскалова, Т. П. Грязнова, Е. В. Кушнеренко // Валеология. – 1997. – № 2. – С. 67–68.
5. Ковалев Н.К. Динамика показателей здоровья студентов подготовительного отделения / Н. К. Ковалев, И. В. Ефимова, Т. А. Булавина, Л. Б. Смирнова // Мат-лы Московской межвуз. научно-метод. конф. - М. : МГУ, 1995 – С. 73.
6. Меліков О. Я До питань оптимізації рухового режиму студентів / О. Я. Меліков, Л. А. Шумлянський, Л. А. Лукаш // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молод і: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І.Франка, 2010. – С. 269–270.

Михно Л. С.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЙОГААЕРОБІКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розкрито сутність проблеми формування постави учнів молодшого шкільного віку. Описано методику використання засобів йогааеробіки у фізичному вихованні молодших школярів, яка сприятиме формуванню правильної постави та адаптації до початку навчання в школі.

Постановка проблеми. Спеціалісти вважають, що уроки фізичної культури у школі повинні бути зорієнтовані на вивчення фізичних вправ, які мають життєво важливе значення для розвитку дитини та зміцнення її здоров'я [7]. Дослідження багатьох фахівців свідчать про те, що особливу увагу у фізичному вихованні учнів 14 класів слід приділяти саме профілактиці порушень постави [1; 3; 5].

Аналіз літературних джерел свідчить про розповсюдженість порушень постави серед дітей шкільного віку [1; 5; 6]. Існує велика кількість причин дефектів постави в молодших школярів. До них належать медико-біологічні: уроджені аномалії розвитку хребта, хромосомні аномалії, розлади центральної та периферичної нервових систем, перенесені травми опорно-рухового апарату та інші; санітарно-гігієнічні: недостатня фізична підготовленість, недотримання правил гігієни праці та відпочинку, незбалансоване та нерегулярне харчування, тривале сидіння в неправильній позі та інші; а також педагогічні причини: недостатній рівень компетентності вчителів початкової школи, низький рівень знань батьків та учнів, відсутність єдиної програми дій педагогів, шкільних лікарів, батьків щодо виховання правильної постави. Особливо несприятливо позначаються зовнішні умови на

поставі дітей, організм яких ослаблений. Недостатність загальної та силової витривалості м'язів призводить до нестабільності хребта, сприяючи виникненню і прогресуванню функціональних порушень.

Інтенсифікація навчального процесу, своєрідність соціально-економічних та екологічних умов існування вимагають від організму школярів, особливо в період навчання в початкових класах, специфічної адаптації до статичного компонента, пов'язаного з навчальним навантаженням на фоні зниження загального опору до несприятливих факторів довкілля [3].

Приступаючи до даної роботи ми провели аналіз щорічного медичного обстеження учнів 14 класів, який проводився лікарями на протязі 20042013 років у Шосткинській загальноосвітній школі IIII ступенів № 7 і Шосткинській загальноосвітній школи I ступеню № 13 Сумської області. В обстеженні взяли участь 1175 учнів молодшої школи, з них 498 хлопців і 677 дівчат [6]. У ході дослідження були підтверджені дані про те, що дефекти постави в дітей молодшого шкільного віку мають масовий характер, при цьому переважну більшість із них становлять функціональні порушення постави, які з віком здатні ускладнюватись і переходити в органічну патологію. Вже на першому році навчання від 4 до 48 % хлопців і від 9 до 52 % дівчат мають порушення постави. Спостерігається негативна динаміка деформацій хребта з року в рік.

Учні 2006–2007 року народження навчаються за новою програмою з фізичної культури [4]. Нова програма передбачає використання вправ із розділу «Школи постави» на кожному уроці тричі на тиждень, однак поки що в учнів, які навчаються за цією програмою покращення стану порушень постави не спостерігається. Так, на першому році навчання в хлопців 2006 року народження дефекти постави склали 34%, у дівчат – 37%, на другому році навчання кількість порушень постави збільшилася до 36% у хлопців і 42% у дівчат.

Високий показник порушень постави і низький відсоток випадків сколіозу в учнів молодшої школи свідчить проте, що активну профілактику порушень постави слід починати саме в дитячому віці.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні методики використання засобів йогааеробіки в розділі «Школа постави».

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що доведену ефективність профілактики порушень постави має такий вид фізичної культури, як плавання. Однак, відсутність басейнів у переважній кількості шкіл України не дає можливості його використання.

Звичні ж загальнорозвиваючі вправи не приносять значних результатів. Вважається, що потужні м'язи спини, які формують фігуру людини, є тим «м'язовим корсетом», що забезпечує захист хребта, проте це не зовсім правильно [8]. М'язи спини розміщуються в два шари: поверхневий – це основні м'язові групи, які формують поставу та забезпечують різноманітність рухових актів, глибокий шар – це короткі міжхребцеві м'язи, які виконують захисну функцію, охороняючи всі структури хребетного стовпа. Ці м'язи відіграють роль своєрідних розтяжок, які утримують хребет у стані рівноваги, оскільки розташовуються спереду і позаду від нього. Саме ці м'язи утримують хребет у стані досягнутої корекції при виконанні спеціальних вправ лікувальної гімнастики при сколіозі та порушеннях постави. Внаслідок того, що організм функціонує за принципом економії, глибокі м'язи спини не долучаються до роботи при виконанні динамічних вправ із великою амплітудою, а також махових та пружних рухів у швидкому темпі [8].

Дослідження свідчать про необхідність розвитку і зміцнення передусім глибокого шару м'язів спини. Для цього застосовуються статичні вправи з тривалістю напруження не менше 6 с або спеціальні вправи з малою амплітудою рухів, які виконують у повільному темпі [2]. У зв'язку з цим вважаємо доцільним застосовувати

асани йогааеробіки в розділі «Школа постави», адже вони чітко підпадають під цю характеристику.

Вправи, виконання яких примушує напружуватись м'язи спини, необхідно чергувати з вправами на розтягування і розслаблення м'язів. Це сприяє формуванню міцного та еластичного м'язового корсету, необхідного для формування правильної постави. При цьому перевагу потрібно надавати вправам, що виконуються із вихідних положень лежачи на спині, животі, в упорі лежачи та упорі лежачи позаду, в упорі на колінах. Саме ці вправи ефективно зміцнюють м'язовий корсет, при цьому не перевантажуючи хребет.

Розробка експериментальної методики базується на основних положеннях програми з фізичної культури для учнів 14 класів загальноосвітньої школи [4]. Програма з фізичної культури передбачає виконання вправ із розділу «Школа постави» на кожному уроці. Вважаємо за необхідне наприкінці основної частини виконувати вправи йогааеробіки, які сприяють гармонійному розвитку сили і гнучкості м'язів, які формують поставу. На перших заняттях доцільно виконувати 34 вправи йогааеробіки, які виконуються під текст віршів. Спочатку, залежно від підготовленості дітей, після виконання кожної вправи доцільно робити невеликий відпочинок. У якості активного відпочинку можна використовувати вправи стретчингу, спрямовані на розтягування м'язів, які були задіяні при виконанні асани.

Перша вправа повинна бути спрямована на розвиток м'язів спини, друга – на розвиток м'язів черевного пресу, третя вправа – комбінована, яка одночасно спрямована на розвиток як гнучкості, так і сили, четверта – вправа на розтягування або розслаблення. До вправ, які зміцнюють м'язи спини належать: «міст», «коник», «змія», «орел», та інші. До вправ, що зміцнюють м'язи черевного пресу належать: «човник» і «собака». Комбіновані вправи: «трикутник», «перевернутий трикутник», «кіт», «стіл». Вправи, що сприяють розслабленню – «черепаха» і «дитина».

Після засвоєння учнями техніки виконання окремих вправ йогааеробіки в розділі «Школа постави» доцільно використовувати спеціально розроблені комплекси вправ, які виконуються без пауз для відпочинку. Комплекси складені так, що вправи на зміцнення м'язів спини і черевного пресу чергуються з вправами на розслаблення, вправами для розвитку здатності утримувати статичну рівновагу. Нами розроблені три комплекси вправ для формування постави різного рівня складності, які виконуються в формі сюжетної гри. Назва сюжету першого рівня складності: «Острів Мадагаскар», другого – «Подорож до країни книжок», третього – «Пригоди у школі магії». Вправи в комплексах виконуються в повільному темпі, що дозволяє поступово знизити рівень навантаження на уроці і перейти до заключної частини.

У заключній частині уроку доцільно використовувати елементи дихальних вправ та релаксації, які сприятимуть позбавленню від м'язового напруження і заспокоять нервову систему учнів.

Деякі науковці вважають, що порушення постави зумовлені не стільки соматичними причинами, скільки психологічними проблемами, які мають тілесне відображення у вигляді локальних напружень у м'язах спини, особливо поздовжних, що призводять до деформацій хребта. Звідси випливає необхідність своєчасної корекції психічного стану дитини. Адже порушення постави є причиною величезної кількості функціональних порушень і дистрофічних уражень різних органів, больового синдрому, астенії [1]. Метою релаксації є заспокоєння і відпочинок нервової системи, максимальне позбавлення від розумового та фізичного напруження.

Для ефективного проведення релаксації необхідно дотримуватись певних умов: створення заспокійливої обстановки, клімату довіри та безпеки для кожної дитини.

Сеанси релаксації бажано проводити наприкінці уроку фізичної культури, використовуючи спокійну музику. Ефективно розслабити м'язи допомагає їх попереднє напруження. Для цього учні приймають положення лежачи на спині, руки вгору і намагаються напружити всі м'язи тіла, ніби розтягуючи його в довжину. Утримують зусилля на 5 рахунків. Потім опускають руки вздовж тулуба, долонями догори і намагаються розслабити всі м'язи тіла.

Спочатку першокласники опановують техніку релаксації, слухаючи текст спеціально написаного нами для цього вірша. Надалі можна використовувати звичайний текст релаксації.

Діти досить швидко запам'ятовують текст вірша і свої дії під нього, це робить можливим використання техніки релаксації в самостійних заняттях учнів.

Висновки. Посилити ефективність уроку можна за рахунок різних засобів фізичної культури, які мають високий оздоровчий ефект і становлять інтерес для дітей. До одних із цих засобів слід віднести йогааеробіку, яка поєднує в собі статичні та динамічні асани, дихальні вправи, стретчинг та релаксацію.

Вважаємо, що навички технік релаксації і заспокійливого дихання сприятимуть психоемоційному становленню дитини, а використання гімнастичних вправ йогааеробіки матиме позитивний вплив на розвиток сили і силової витривалості м'язів спини і черевного пресу, рухливість хребта у фронтальній і сагітальній площині, симетричність розвитку м'язового корсета, а також на показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів.

Представлені засоби фізичного виховання слід використовувати на уроках фізичної культури, у режимі навчального дня, а також батькам у позаурочній роботі з дітьми, що дозволить оптимізувати процес фізичного виховання молодших школярів і сприятиме їх адаптації до початку навчання у школі.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарівслухачів закладів (факультетів) післядипломної педагогічної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л, А. Попова, А. В. Магльований. – Львів: ПП «Кварт», 2011. – 303 с.

2. Бойчук Т. В. Профілактика та лікування сколіозів у дітей та підлітків / Т. В. Бойчук, Л. І. Войчишин // Слобожанський науковоспортивний вісник. – 2006. – № 9. – С. 20–25.

3. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі: методичний посібник / О.Дубогай. – Київ: Шкільний світ, 2005. – 112 с.

4. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.

5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев.: Олимпийская литература, 2003. – 279 с.

6. Михно Л. Дослідження проблеми поширеності порушень постави в дітей молодшого шкільного віку / Л. Михно // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 : у 4х т. – Л. ЛДУФК, 2014. – Том 3. – С. 133–138.

7. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 314.

8. Фищенко В. Я. Сколиоз / В. Я. Фищенко. – Макеевка, 2005. – 550 с.

Мірошніченко Р. В.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧЛЕНІВ МОЛОДІЖНИХ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ НА ОСНОВІ ТРАДИЦІЙ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально–науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається проблема удосконалення методики навчання рукопашному бою членів молодіжних громадських організацій з урахуванням традицій розвитку українських національних єдиноборств. Автором розроблено й впроваджено програму навчально-тренувальних занять з рукопашного бою для молодіжних громадських організацій.

Постановка проблеми. Військове мистецтво і бойова культура кожного народу викристалізовуються і формуються від початку усвідомлення його етнічної ідентифікації і впродовж всього подальшого історичного розвитку. Однак доля бойового мистецтва українського народу має свою певну специфіку, воно неначе випало з цього закономірного процесу [2; 3; 4].

У скандинавських, грецьких, римських, арабських, турецьких та індійських літописах є чимало інформації про наш народ, його військову силу, торговельні спромоги, вірування, звичаї та культуру. Тому даючи опис історії бойової культури нашого народу, ми змушені посилатися на історичні джерела сусідніх держав, бо вони зазвичай об'єктивніші, ніж вітчизняні або ж російські [3].

Українські козаки створили ефективні спеціальні фізичні і психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, розвиток, тілесне, психофізичне і моральне удосконалення воїна. Серед запорізьких козаків значне поширення набули різні системи єдиноборств. Найвідоміша з них лягла в основу козацького танцю гопак. У жагучому, закрученому і запеклому, зі складними фізичними, навіть підступними прийомами в гопаку і сьогодні помітна його першооснова - бойовий дух, віра у власні сили, пристрасть до життя, напруга своїх духовних і фізичних сил, наступальний і захисний характер дій, торжество перемоги. Психофізичний і історико-етнографічний "розріз" гопака переконує в тім, що всі збережені на сьогодні елементи - складні акробатичні вправи, багато ударів руками і ногами – були складовими самозахисту наших предків у боротьбі з ворогами [2].

На Запоріжжі існували й інші види козацької боротьби. Серед них: бойовий гопак, спас, на ременях, навхрест, на булавах. Найменш відома сьогодні система козацької боротьби "спас". Вона має не атакуючий, а суто оборонний характер. Для неї характерно багаторазове, відпрацювання блокування дій суперника. Тренування козаків для оволодіння технікою і тактикою цих видів боротьби ґрунтувалися на високоморальних принципах, що забезпечувало всебічний розвиток особистості [4; 5].

У час масового захоплення українською молоддю вітчизняними і східними бойовими мистецтвами ми маємо надію, що саме наша робота стане актуальною, оскільки дозволить краще виховувати у підростаючого покоління патріотизм та почуття відповідальності перед народом, на захисті прав якого ми стоїмо. А також будемо намагатися виховати в сучасної української молоді наступні вміння виборювати для себе і свого народу місце під сонцем, вміння відстоювати правду, вміння працювати пліч-о-пліч із своїми побратимами, вміння бути дисциплінованими та ініціативними, і, що найголовніше – вміння понад всякі інтереси і понад власне бажання, життя поставити волю, славу і велич своєї Держави і свого Народу.

Цілі дослідження: проаналізувати й узагальнити історію розвитку українських національних єдиноборств; розробити й впровадити програму навчально-тренувальних занять з рукопашного бою для молодіжних громадських організацій.

У роботі нами використані наступні **методи дослідження**: порівняльний і науково-теоретичний аналіз наукових праць, присвячених розвитку національних єдиноборств, узагальнення, систематизація фактичного матеріалу, психологічне тестування, педагогічне спостереження, моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури дозволив розширити представлення про теорію організації та побудови круглорічного тренувального процесу і використовувати в роботі сучасні погляди на механізми корекції технічних дій, особливості становлення технічної майстерності з українського рукопашного бою, основи контролю за ефективністю застосування спеціалізованих тренувальних навантажень, основні принципи програмування і планування тренувальних засобів в мікроциклах.

На основі особистого досвіду й аналізу літератури, пов'язаної з методикою тренувань з різних видів єдиноборств, а також з питаннями організації фізичної культури в молодіжних об'єднаннях, нами було розроблено програму тренування з рукопашного бою, яка була впроваджена в діяльність молодіжних організацій.

Програма включала 20 навчально-тренувальних занять на яких розучувалися й удосконалювалися: самостраховка, основні положення бійця з навчальної (фронтальної), а також бойової стійки, переміщення, підсічки, звільнення від захватів за одну руку, прямі удари руками й захисти від них, прямі удари ногами й захисти від них, бокові удари руками й захисти від них, бокові удари ногами й захисти від них, кидки виведенням із рівноваги ривком з падінням, звільнення від захвату одежі на грудях, захисти від ударів ножем, контратакуючі удари руками, контратакуючі удари ногами, поєднання атакуючих ударів руками і ногами, передня підсічка з захватом рук, захист від ударів палкою тощо.

Ефективне управління тренувальним процесом пов'язане з використанням різноманітних моделей. Прагнення до максимальної об'єктивізації тренувального процесу на основі ідей і вимог наукового управління являється головною тенденцією сучасного спортивного тренування. Проявляється це в широкому використанні різних моделей і модельних характеристик, які служать орієнтиром при розробці і корекції перспективних, поточних і оперативних тренувальних програм. Під моделлю прийнято розуміти зразок (стандарт, еталон) у ширшому розумінні - будь-який зразок (уявний або умовний) того чи іншого об'єкта, процесу чи явища.

У наших дослідженнях у якості еталонної (модельної) використовувалась техніка нанесення ударів майстра спорту з рукопашного бою. На рисунку 1 зображена кінограма виконання ним прямого удару ногою з бойової стійки. У процесі навчання рухових дій проводилось співставлення особливостей техніки виконання ударів початківцями з еталонною із наступною її корекцією.

У процесі тренувань еталонна (модельна) техніка використовувалась наступним чином. По-перше, моделі мали завданням виступити в якості замінювача об'єкта з тим, щоб дослідження на об'єкті дозволили отримати відомості про сам об'єкт. У цьому випадку при експериментуванні з моделлю вдається отримати нові знання, які представляють собою відображення структури і функцій моделі.

По-друге, моделі використовуються для узагальнення емпіричного знання, досягнення закономірних зв'язків різноманітних процесів та явищ під час тренувань. По-третє, нами досліджувалися моделі раніше проведених експериментально-наукових робіт [1, 2].

У результаті досліджень була підтверджена ефективність розробленої програми навчально-тренувальних занять з рукопашного бою, а також методів контролю для занять єдиноборствами. Аналіз результатів досліджень показав, що запропоновані методи педагогічного і біомеханічного контролю пройшли апробацію у процесі дослідницької діяльності і можуть бути використані у процесі фізичного виховання молоді.

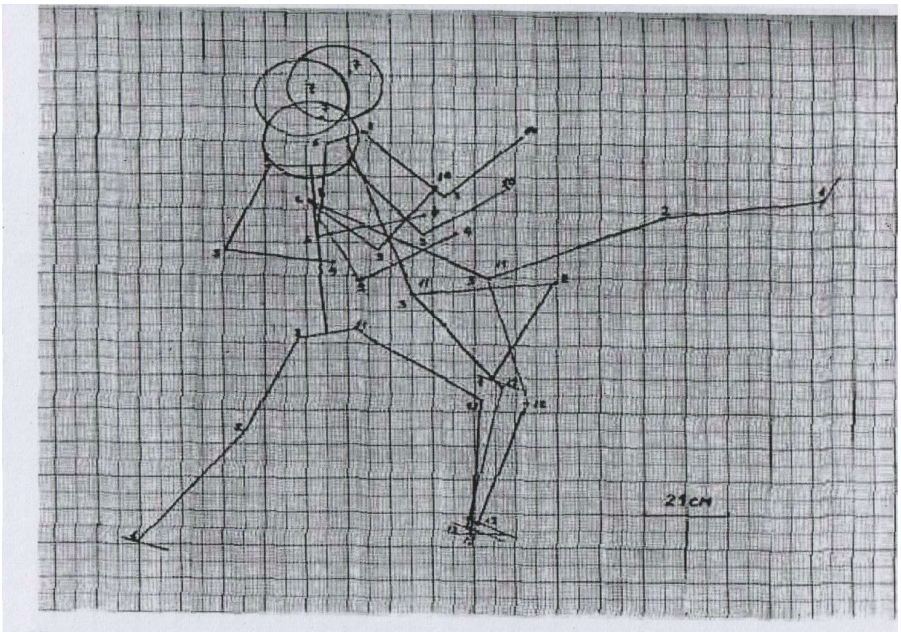


Рис. 1. Кінограма виконання кваліфікованим спортсменом прямого удару ногою з бойової стійки

Поставлені задачі в процесі дослідження були виконані, зокрема нами була розроблена, удосконалена й упроваджена в практику діяльності громадського молодіжного об'єднання "Республіка «Шкід»" методика навчання рукопашному бою, програма педагогічного і біомеханічного контролю під час занять, визначені особливості техніки рукопашного бою, як виду бойових єдиноборств.

Висновки. 1. Розвиток бойових мистецтв на Україні мав значний вплив на поєднання тіловиховання із спортивними сучасними єдиноборствами, де тілесність є однією із форм становлення молодої людини. В історії розвитку національної фізичної культури України визначне значення мав і розвиток бойової культури нашого народу, що знаходить своє відображення в концептуальному підході розвитку традиції фізичного виховання. Так, як дане питання являється недостатньо розглянутим в історичних джерелах та роботах попередників, що працювали над даною проблемою нами були проаналізовано джерела виникнення бойового мистецтва на території України і за її межами, які історично інтегрувалися у видах єдиноборств. У сучасних дослідженнях науково-обгрунтована необхідність проведення з підростаючим поколінням різноманітних форм фізичного виховання. Одним із напрямків такої роботи є впровадження різних видів єдиноборств в програму діяльності громадських молодіжних об'єднань.

2. На основі особистого досвіду й аналізу літератури нами було розроблено й впроваджено програму навчально-тренувальних занять з рукопашного бою для молодіжних громадських організацій. Програма включала 20 навчально-тренувальних занять, на яких розучувалися й удосконалювалися атакуючі й захисні дії у рукопашному бої. Для навчання та контролю було засноване порівняння із еталонною (модельною) технікою.

3. У ході досліджень також було з'ясовано, що у процесі навчання техніці рукопашного бою важливу роль відіграє: створення свідомої мотивації до занять бойовими єдиноборствами; своєчасне використання різноманітних методів контролю для оптимізації керування процесом оволодіння технікою бойового мистецтва; диференціація підходу до займаючихся з урахуванням їх індивідуальних психофізичних особливостей.

Список використаної літератури

1. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

2. Приступа Є. Н. Спас - бойове мистецтво запорозьких козаків / Є. Н. Приступа. – Шлях перемоги. – 1993. – 101 с.

3. Тарас А. Е. Боевая машина: Руководство по самозащите / Тарас А. Е. – Минск: Харвест, 1998. – 592 с.

4. Традиції фізичної культури в Україні : Зб. наук. статей / За заг. ред. С. В. Кириленко, В. А. Старкова, А. В. Цьося. – К. : ІЗМН, 1997. – 159 с.

5. Українець Л. М. Рукопашний бій / Л. М. Українець. – Житомир : Прес-форум - Лімекс, 1994. – 288 с.

6. Чередніченко С .В. Моделювання техніки і тактики при організації занять із рукопашного бою / С. В. Чередніченко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2001. – С. 47–49.

Оксьом П. М., Азаренков В. М., Бережна Л. І., Сидоренко О. Р.

МІНІ-ФУТБОЛ – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглянуті особливості оптимізації показників фізичного здоров'я у студенток вищого педагогічного навчального закладу в річному освітньому циклі під впливом занять міні-футболом. Представлено результати дослідження змін показників фізичного здоров'я студенток за показниками життєвого індексу, силового індексу, індексу Кетле, індексу Робінсона та індексу Руф'є.

Постановка проблеми. Одна з істотних проблем нашого суспільства – проблема здоров'я підростаючого покоління, вирішення якої багато в чому залежить від вдосконалення фізичного виховання.

Фізичне виховання в навчальних закладах різного рівня є невід'ємною складовою частиною формування загальної та професійної культури особистості згідно з вимогами сьогодення, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення фізичних та функціональних можливостей організму людини, створення умов для подовження активного творчого довголіття особистості.

Аналіз стану фізичного виховання учнівської і студентської молоді свідчить про те, що більшість з них належно не піклується про своє здоров'я. Ця тенденція характерна і для дорослого населення, яке бачить його через призму діяльності лікувальних установ і не звертається до ефективних, економічно вигідних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи. Тому не дивно, що в Україні середня тривалість життя чоловіків складає 57 років, а середній вік жінок не досягає 70 років. За цим показником Україна посідає 54 місце в світі (демографічний критерій розвинених країн досягає 76 років у чоловіків та 88 років у жінок) [3, с. 516].

На сьогоднішній день стало очевидним, що традиційні уявлення про здоров'я як стан людини, що характеризується відсутністю хвороб і особисту справу кожного, не відображають сутності та реальної значущості здоров'я. Ми можемо констатувати, що здоров'я віддзеркалює соціально-економічне, екологічне, демографічне і санітарно-гігієнічне благополуччя країни, є одним із соціальних індикаторів суспільного прогресу. Усвідомлення цього світовою громадськістю зумовило висунення проблем здоров'я населення до числа пріоритетних, які мають суттєве значення серед напрямків державної політики більшості країн., де серйозна увага

приділяється питанням удосконалення системи охорони здоров'я, розвитку інфраструктури зміцнення здоров'я, пропаганди здорового способу життя. Ці загальносвітові тенденції в Україні ускладнюються внутрішніми суперечливими соціально-економічними та політичними процесами, що вкрай негативно позначаються на здоров'ї людей.

Усвідомлення важливості "немедичних" складових здоров'я, а також різноманітних чинників (екологічних, соціальних, економічних, культурних, та ін.), які суттєво впливають на нього зумовило необхідність всебічного багатовимірного дослідження здоров'я в різних аспектах, виявлення основних чинників, що визначають здоров'я населення, впливаючи на які можна переломити негативну динаміку зміни здоров'я людини. Саме тому здоров'я як феномен і стало об’єктом дослідження та наукового інтересу різних наук.

Існує багато підходів щодо визначення поняття “здоров'я”. Вони зумовлені відсутністю чіткої класифікації його носіїв. Крім того, окремими авторами при визначені терміну “здоров'я” за основу беруться різні його аспекти. Проблему здоров'я вивчали та дали визначення терміну "здоров’я" знані науковці: Амосов Н. Ф., Апанасенко Г. Л., Баєвський Р. М., Казначеєв В. П., Щедріна А. Г., Москаленко В. Ф. та інші [1, с. 29; 2, с. 55; 6, с. 212; 8, с. 108]. Поширеною є думка, що сформувати уніфіковане поняття “здоров'я” не можна шляхом механічного об'єднання різних понять. На цьому ґрунті постає визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність хвороби чи фізичних дефектів. Ми дотримуємось визначення, запропонованого ВООЗ. Але це визначення можна вважати правильним лише з погляду методології, тому що воно має загальний характер.

Відповідно до поглядів А.Г. Щедріної [8, с. 109], елементами (показниками) здоров'я можуть бути кількісно охарактеризовані наступні п'ять ознак: рівень і гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан організму (його резервні можливості, скажімо, серцево-судинної системи), рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності, наявність якого-небудь захворювання чи дефекту розвитку, рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних настанов. Ядро структури здоров'я, за А.Г. Щедріною — стабільність гомеостазу, рівень якого залежить від рівня адаптивності і саморегуляції організму..

Як показують наукові дослідження [1, 29–31; 4, 1–20; 6, с. 212–214; 7, с. 201–206], здоров’ям студентів можна і необхідно управляти шляхом організації і реалізації впливів, які спрямовані на збереження і зміцнення в першу чергу фізичного здоров’я. Характеризуючи сутність поняття „фізичне здоров’я”, більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежить фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму .

З нашої точки зору, серед великої когорти ігрових видів спорту, міні-футбол є одним з найуніверсальніших засобів для вирішення основних завдань фізичного виховання студентської молоді, при чому як для юнаків так і для дівчат. Завдяки своїй доступності, темпераменту, надшвидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику міні-футбол в останні два десятиріччя найбільш швидко серед інших ігрових видів спорту набирає обертів і стає все більш популярним серед студентської молоді. Викладачі вищої школи все частіше використовують у своїй роботі зі студентами засоби міні-футболу з метою підвищення рівня рухової активності та інтересу студентів до занять з фізичного виховання. Особливо важливо, що великий об’єм рухів у міні-футболі зумовлений високим емоційним фоном, який є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять з фізичного виховання. Беручи участь у грі, студенти непомітно для себе переносять значне фізичне навантаження, виконання якого в інших умовах, за інших обставин було б пов’язане з прикладанням

значних вольових зусиль. Міні-футбол – це саме той універсальний вид спорту, який сприяє різнобічному фізичному розвитку людини. Заняття, що проводяться як на свіжому повітрі так і в умовах спортиної зали, забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенню обміну речовин в організмі. Міні-футбол розширює діапазон функціональних можливостей організму. Як показала практика [4, с. 1–20; 5, с. 93–96; 6, с. 212–214; 7, с. 201–206], використання міні-футболу як комплексного засобу фізичного виховання студенток вищого навчального закладу повністю себе виправдовує, оскільки сприяє виконанню основних завдань фізичного виховання та підвищує рівень здоров'я студенток.

Дослідження виконано за планом науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка на 2010-2015 рр.в рамках теми: «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», номер державної реєстраціє 111U005736.

Мета дослідження: визначити зміну показників фізичного здоров’я студенток вищого педагогічного навчального закладу під впливом занять міні-футболом у річному освітньому циклі. **Методами дослідження** були: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, визначення показників рівня фізичного здоров’я студенток за методикою Г. Л. Апанасенко [1, с. 29-31] до та після педексперименту, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. В експерименті приймали участь студентки 17–18 років загальною кількістю 54 особи. Кожна з груп (експериментальна – ЕГ і контрольна – КГ) складалась з 27 практично здорових студенток основного відділення з практично однаковим рівнем розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості. ЕГ займалась за нашою методикою з використанням найбільш енергетично “вигідних” засобів міні-футболу в поєднанні з вправами для концентрованого розвитку фізичних якостей. КГ займалась фізичним вихованням за загальноприйнятою методикою згідно Робочої програми. Експеримент тривав протягом одного навчального року.

За час педагогічного експерименту нами було вивчено вплив запропонованої методики фізичного виховання на фізичне здоров’я студенток Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка, яке визначалось за методикою професора Г.Л. Апанасенко [1, с. 29-31]. Аналіз результатів дослідження показників фізичного здоров’я студенток вищого педагогічного навчального закладу КГ та ЕГ до і по завершенню педагогічного експерименту свідчить про їх високу інформативність.

Таблиця 1

Зміни у показниках фізичного здоров’я студенток за час педексперименту

Групи / $\overline{X}$, m	Індекс Кетле		Життєвий індекс		Силовий індекс		Індекс Робінсона		Індекс Руф'є	
	до екс.	після екс.	до екс.	після екс.	до екс.	після екс.	до екс.	після екс.	до екс.	після екс.
КГ	324,2 ±2,60	323,4 ±2,06	56,22 ±1,18	56,93 ±0,39	49,18 ±0,74	48,41 ±0,64	80,93 ±1,22	82,52 ±1,13	179 ±0,98	181 ±0,98
t	0,23		0,57		0,79		0,96		1,44	
ЕГ	323,2 ±1,96	321,9 ±2,45	56,11 ±0,44	58,52 ±0,39	49,52 ±0,49	57,11 ±0,49	78,92 ±0,49	80,63 ±0,49	170 ±1,18	152 ±1,03
t	0,41		4,08*		11,00*		2,48*		11,46*	

Примітки: *1) t критичне – 2,01, при $p \leq 0,05$; 2) * - показники у яких за час педагогічного експерименту відбулися достовірні зміни.*

Так, показники ваго-зростового індексу Кетле (табл. 1) свідчать, що у студенток КГ і ЕГ показники співвідношення маси тіла до його довжини є досить високими і мають вищий за середній і високий рівні. Це вказує на те, що у зазначеного контингенту досліджуваних співвідношення маси тіла до його довжини є пропорційним, що є суттєвим для загального рівня їх здоров'я. Після завершення експерименту у всіх досліджуваних групах студенток не виявлено жодних достовірних змін за цим показником фізичного здоров'я. Імовірно, це пов'язано із віковою антропометричною сформованістю їх організму.

Порівнюючи результати показника життєвого індексу у КГ і ЕГ до і по завершенню експерименту виявлено достовірні ($p \leq 0,05$) зміни життєвого індексу у студенток ЕГ. Це природно, оскільки заняття міні-футболом сприяли розширенню функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

До початку експерименту дівчата із ЕГ і КГ мали рівень силового індексу нижчий за середній. Проте, по його завершенню у ЕГ, де дівчата займались міні-футболом, показники силового індексу достовірно ($p \leq 0,05$) зросли до вищого за середній рівень (до 57,1%). У КГ цей показник фізичного здоров'я залишився на вихідному рівні без достовірних змін.

Показники резерву і економічності серцево-судинної системи студенток за індексом Робінсона розцінювались нами як важливий показник фізичного здоров′я студенток. Як свідчать дані таблиці 1, в ЕГ під впливом нашої методики відбулись значні позитивні зміни.

Одним із найважливіших критеріїв високої фізичної працездатності є повернення організму до норми після дозованого навантаження.

За цим показником у певній мірі визначається рівень тренованості організму людини. Як свідчать результати дослідження, показники фізичної працездатності досліджуваних студенток до експерименту знаходились в межах нижчого за середній рівня. Після завершення експерименту достовірно ($p \leq 0,05$) покращився час відновлення після дозованого навантаження в ЕГ. У студенток КГ цей важливий показник стану фізичного здоров'я залишився без достовірних змін.

Порівняння показників рівня фізичної працездатності (за індексом Руф′є) студенток КГ і ЕГ до і після експерименту дало змогу встановити, що внаслідок запровадження нової методики проведення занять рівень фізичної працездатності у студенток ЕГ зріс і з'явились студентки, у який зафіксовано високий рівень фізичної працездатності (6,2%). У КГ не виявлено жодної студентки з високим рівнем фізичної працездатності і після експерименту.

Внаслідок запровадження нової методики проведення занять з фізичного виховання з використанням засобів міні-футболу зросла також кількість студенток з добрим рівнем фізичної працездатності за показником індексу Руф′є в ЕГ (з 9,4% до 12,5%), з посереднім рівнем фізичної працездатності за показником індексу Руф′є (з 34,4% до 43,7%) та зменшилась кількість студенток із задовільним та поганим рівнем фізичної працездатності за індексом Руф′є з 46,8% до 34,4% та з 9,4% до 3,2% відповідно.

Висновки. Отже, результати педагогічного експерименту переконливо свідчать, що у студенток експериментальної групи відбулися позитивні зміни показників рівня фізичного здоров'я за силовим індексом, життєвим індексом, індексом Робінсона та індексом Руф′є.

Впроваджена у навчальний процес вищого педагогічного навчального закладу нова методика проведення занять з фізичної підготовки з використанням засобів міні-футболу сприяла збільшенню кількості студенток з високим, добрим і посереднім рівнями фізичної працездатності за рахунок істотного зменшення кількісного складу студенток із задовільним і поганим рівнями фізичної працездатності.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теор. и практ. физ. культ. – 1988. – № 4. – С. 29–31.

2. Москаленко В. Ф. Принципи побудови оптимальної системи охорони здоров'я: український контекст / В. Ф. Москаленко // Східноєвропейський журнал громадського здоров'я. – 2008. – №3. – С.55–56.

3. Москаленко В. Ф. Формування глобальної комплексної інтегральної міжсекторальної системи профілактики – інноваційний підхід до вирішення сучасних проблем громадського здоров'я (огляд літератури) / В. Ф. Москаленко // Журнал академії медичних наук України. – 2009. – Т.15, №3. – С. 516-542.

4. Оксьом П. М. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П. М. Оксьом. – Харків, 2008. – 20 с.

5. Оксьом П. М. Тестування фізичної підготовленості студенток, що займаються міні-футболом під час навчання у вищому навчальному закладі / П. М. Оксьом, В.М. Азаренков // наук.-практ. журнал «Спортивний вісник Придніпров'я». – 2010. - №3. – С.93–96.

6. Оксьом П. М. Оцінка рівня фізичного здоров'я студенток 1-4 курсів вищого педагогічного навчального закладу / П. М. Оксьом, Л. І. Бережна, В. М. Азаренков // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2014. В.118., Т. ІІІ. – С. 212–214.

7. Оксьом П. М. Оптимізація фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу. / П. М. Оксьом, М. М. Кобозєв, В. М. Азаренков, Л. І. Бережна // Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: ТОВ «Планер», - 2014. – В.18, Т.1. – С. 201–206.

8. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Наука, 1989. – С. 108–109.

Паршукова О. А., Командик Т. Д.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СРЕДСТВ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ГУ «Средняя общеобразовательная школа №34 инновационного типа» г. Павлодара,
Инновационный Евразийский университет, г. Павлодар; Казахстан

В статье раскрываются особенности применения игрового метода на уроках физической культуры в первом классе с целью разностороннего развития школьников и формирования у них позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Постановка проблемы. Подвижная игра – одно из важнейших средств всестороннего развития учащихся младшего школьного возраста. Характерная особенность игры – комплексность воздействия на организм и на личность ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание [2].

Решая традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей, не следует забывать о формировании положительного отношения и интереса школьников к занятиям физическими упражнениями и к урокам физической культуры в целом.

Целью наших исследований было повышение эффективности уроков физической культуры в первом классе за счет преимущественного использования игрового метода. В исследованиях приняли участие 13 девочек и 15 мальчиков, поступивших в первый класс в 2013 году. Из них не посещали детский сад 2 девочки и 3 мальчика.

Исследуемые первоклассники обучались в одном классе. В течение учебного года в этом классе на каждом уроке физической культуры использовались подвижные игры или игровые задания. Каждому школьнику обеспечивался одинаково возможный доступ к занятиям физическими упражнениями, создавались максимально благоприятные условия для развития не только их физических, но и личностных способностей.

Всякое обучение возможно только тогда, когда оно опирается на интерес и потребность ученика. И здесь подвижные игры играют наиважнейшую роль как мир, которых богат и разнообразен и способен удовлетворить потребности ребёнка в физической активности [1].

Правильно организованная и проведенная игра оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на духовное развитие учащихся.

Принципы использования подвижных игр и игровых заданий:

- соответствие приемлемых игровых форм и средств психофизическим особенностям учащихся;
- всеобщая доступность;
- эмоциональность игр и заданий;
- целостность и логическая последовательность игровых средств;
- комплексное воздействие на двигательную сферу и интеллект учащихся;
- ступенчатость и периодичность использования игр и игровых заданий;
- взаимное уважение, доброжелательность учащихся, оздоровительная направленность [6].

На уроках физической культуры с использованием подвижных игр у младших школьников важно стремиться к решению следующих **задач:**

- повысить уровень двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей;
- повысить функциональные возможности организма детей с целью противостояния неблагоприятным факторам;
- обеспечить условия для активности и творчества каждого ученика [4].

Успешное решение поставленных задач требует изменения общепринятого характера проведения уроков физической культуры у младших школьников.

При планировании игры распределялись нами по четвертям с учетом времени года. Распределяя игры, мы учитывали прохождение программного материала по физической культуре: строевые упражнения; элементы гимнастики; легкая атлетика; подвижные игры на свежем воздухе; национальные игры.

Для разучивания строевых команд подбирались простые игры: «Класс - становись», «По местам!» и др. в сочетании со строевыми упражнениями. Когда учащиеся усваивали строевые команды, игры усложнялись.

Опираясь на рекомендации П.Ф. Лесгафта о необходимости с раннего детства приучать ребенка к игре с мячом, мы в первом классе применяли упражнения из раздела спортивных игр. Применялись упражнения: «Владения большим и малым мячами»; «Передал – садись»; «Гонка мячей» с различными передачами мяча; «Мяч водящему», простые «Игры - эстафеты» с передачами, переносом и зажимом мяча.

В разделе гимнастика - в основном использовались комплексы из нескольких видов лазания (по гимнастической скамье, по шведской стене, по гимнастическим матам), для упражнений в равновесии адаптировалась игра - «Кто как ходит?», лазание сочеталось с прыжками с различной высоты, прыжки на скакалке в сочетании с хула-хупом.

В разделе программы «Легкая атлетика» использовались подвижные игры, направленные на совершенствование навыков бега, прыжков и метания, «Волк во

рву», «Удочка», «Прыгающие воробушки»; «С берега на берег», «Метко в цель», «Полоса препятствий» на нестандартном оборудовании и другие игры.

В вводно-подготовительной части урока проводились изученные игры в детском саду и добавлялись новые для разучивания строевых упражнений, закрепления навыков в ходьбе; выполнялись упражнения общеразвивающего характера, сообщались теоретические сведения из раздела учебной программы. После строевых упражнений совершенствовались движения в ходьбе и беге, но вместо традиционных упражнений – ходьба на носках и на пятках, нами использовались игры: «Кто как ходит?», «Не попадись!». При проведении общеразвивающих упражнений в начале года использовались сюжетные комплексы упражнений. В дальнейшем усложнялась разминка, добавлялись подвижные игры: «Вызов номеров», «Смена мест», «Воробьи и вороны».

В основной части урока проводилось формирование жизненно важных двигательных умений и навыков и развитие физических качеств. Для решения поставленных задач использовались подвижные игры с дидактической направленностью высокой и средней интенсивности [5].

Для развития силы применялись русские и национальные казахские игры: «Кто дальше», «Кім күшті», «Удержись в круге», «Аударыспақ», «Арқан тарту»,«С берега на берег».

Для развития быстроты: «Переловы», «Салки», «Эстафеты», «Караси и щука», «Тенге алу», «Көкпар», «Кыз қуу».

Для развития ловкости: «Падающая палка», «Зоркий глаз», «Мяч над веревкой», «Смена кругов», «Қозғалмалы нысана», «Космонавты», «Пустое место».

Игры направленные на развитие выносливости: «Успей догнать», «Скачки», «Кім жылдам», «Балық пен балықшы»,«Доп алу», «Немецкие колдунчики».

Все перечисленные игры не только влияют на развитие двигательных качеств, но и формируют навык ориентирования в пространстве.

В заключительной части урока проводились подвижные игры средней или низкой интенсивности: «Класс, смирно!», «Замри!», «Делай как я», «Угадай, кто подходил?», игры на внимание «Запрещенное движение» и др. Это способствовало восстановлению учащихся и подготовке к смене ведущей деятельности.

За учебный год в развитии физических качеств произошла заметная динамика (таблицы 1,2). Как у мальчиков, так и у девочек она имела достоверный характер по всем показателям.

Таблица 1

Динамика показателей физической подготовленности мальчиков

Показатели физической подготовленности	Сентябрь	Май	Достоверность различий t / P
	$\overline{X}$ ±σ	$\overline{X}$ ±σ	
Бег 30м (сек)	7.60±0.94	7.15±1.36	t = 3.09 P<0.01
Бег 200м (сек)	63.44±13.33	57.69±14.35	t = 2.19 P<0.05
Челночный бег 3х10м (сек)	10.94±0.95	10.06±1.26	t = 4.21 P<0.001
Прыжок в длину с места (см)	108.92±18.12	121.20±18.94	t = 3.64 P<0.01
Бросок мяча весом 1 кг (см)	181.17±54.15	194.71±69.64	t = 2.84 P<0.05
Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	8.94±7.52	11.10±7.11	t = 2.20 P<0.05

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности девочек

Показатели физической подготовленности	Сентябрь	Май	Достоверность различий t / P
	$\overline{X}$ ±σ	$\overline{X}$ ±σ	
Бег 30м (сек)	8.25±1.36	7.92±3.30	t = 2.11 P<0.05
Бег 200м (сек)	76.68±24,28	66.13±11.39	t = 9.03 P<0.001
Челночный бег 3х10м (сек)	11,42±1,51	11,17±1.45	t = 2.41 P<0.05
Прыжок в длину с места (см)	98.88±18.65	104.42±15.30	t = 4.79 P<0.001
Бросок мяча весом 1 кг (см)	151.42±47.92	169.61±44.12	t = 6.15 P<0.001
Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	5.22±5.26	7.05±6.17	t = 4.50 P>0.05

В сентябре и в мае нами был проведен также опрос учащихся, отражающий их интерес к физкультурным занятиям и к подвижным играм. Оказалось, что из детей, посещавших детский сад, физкультурные занятия не нравились 2 мальчикам и 4 девочкам. Дети, которые не посещали детский сад, не участвовали в подвижных играх со сверстниками, но одна девочка занималась в детской студии по художественной гимнастике. Эти дети не были знакомы с подвижными играми, которые их сверстники освоили в детском саду. Среди тех детей, кто посещал ДДУ только 2 девочки и 1 мальчик отметили, что им не нравились игры, в которых нужно было убегать и догонять, т.к. они с трудом с этим справлялись. В мае результаты опроса показали, что все испытуемые с интересом относятся к урокам физической культуры именно потому, что им предоставляется возможность поиграть в интересные игры. Никто из ребят не высказал отрицательного отношения к урокам и к подвижным играм, что, на наш взгляд связано с тем, что во многих играх двигательная деятельность учащихся, благодаря индивидуальному подходу, была успешной.

Выводы. Резюмируя вышесказанное можно отметить, что с помощью подвижных игр, используемых на уроках физической культурв в младших классах, не только осуществляется развитие двигательных качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие способности к сложной комбинаторике движений, но и закладывается интерес к двигательной деятельности, что в настоящее время очень актуально в связи с компьютеризацией учебного процесса в школе.

Список используемой литературы

1. Былеева Л. В., Коротков И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры : Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.

2. Копылов Ю. А., Верхлин В. Н. Третий урок физической культуры в начальной школе : Методические рекомендации. Библиотечка «Первое сентября», серия «Спорт в школе». – М. : Чистые пруды, 2005. – 32 с.

3. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – С. 11.

4. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс. Учебное пособие. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – С. 56–60.

5. Матвеев А. П. Методика физического воспитания в начальной школе. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – С. 33–49.

6. Фомин Н. А., Фомин В. Е. Возрастные основы физического воспитания – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 421 с.
7. Яковлев В. Г. Игры для детей. – М. : Физкультура и спорт, 1975. –158 с.

Петришин О. В.

НЕОБХІДНІСТЬ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНОГО ОБҐРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

ВНДЗУ «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава

Дослідження автора передбачають вивчення проблем професійно-прикладної фізичної підготовки в системі фізичного виховання медичних вищих навчальних закладів, зокрема проблему формування професійних якостей та навичок, які необхідні майбутньому медичному фахівцю під час подальшої професійної діяльності.

Постановка проблеми. Аналіз методологічних основ та ступінь вивчення проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів, викладений у першому розділі дисертаційного дослідження автора, зумовлює необхідність теоретико-методичного обґрунтування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студенів вищих медичних навчальних закладів з усіх спеціальностей.

Узагальнення наукових підходів до даної проблеми дає підстави стверджувати, що протягом останнього періоду зроблено багато досліджень професійно-прикладної фізичної підготовки з окремих спеціальностей, які схожі за вимогами з ППФП. Нині систематизовано лише окремі аспекти наукового знання про цілісну систему професійно-прикладної фізичної підготовки, а загальна концепція наразі не сформована. Відсутність синтезації принципів у систему єдиного процесу ППФП майбутніх лікарів ставить під сумнів ефективність системи підготовки фахівців у ВНЗ.

У процесі нашого дослідження не знайдено окремої теорії, за якою б узагальнювалися проблеми ППФП студентів вищих медичних навчальних закладів. Відсутність загальної теорії та цілісної концепції ППФП студентів, які б відповідали сучасним світовим і вітчизняним науковим уявленням про цей процес, поставила перед нами проблему розробки теоретико-методичних основ ППФП.

На нашу думку, однією з головних умов підвищення ефективності підготовки майбутніх лікарів у вищих навчальних закладах є така організація цього процесу, яка передбачає передачу знань студенту та формування у нього професійно необхідних умінь і навичок розглядає не як самоціль, а лише як засіб досягнення головної мети навчання – пробудження в конкретному суб’єкті діяча, здатного творчо і самостійно вирішувати професійні завдання з максимальною ефективністю.

Складові частини педагогічної підсистеми базуються на біологічних закономірностях організму і мотиваційному відношенні студентів до ППФП. Педагогічна підсистема реалізується через соціальну, ланки якої забезпечують нормативне законодавство підготовки спеціалістів відповідно до кваліфікаційних характеристик у вузах. Основою ППФП студентів ВНЗ як педагогічного процесу, спрямованого на специфічні зміни у напрямках професіографічних особливостей, психофізіологічних можливостей студентів, є використання біологічного явища тренованості як властивості конкретної морфологічної, функціональної і психологічної адаптації людини до виду і характеру повторної діяльності як фізичної, так і розумової [5, с. 173].

Таким чином, професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих медичних навчальних закладів є педагогічним процесом забезпечення

спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Виховання професійно важливих для даної діяльності вольових та інших психічних процесів, підвищення функціональної стійкості організму, формування прикладних знань, фізичних і спеціальних якостей, важливих властивостей особистості.

Мета дослідження полягає в удосконалення змісту методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вузів.

Результати дослідження та їх обговорення. У зв'язку з вищевикладеним, особливого значення набуває розробка та використання «моделі фахівця», що є однією з центральних теоретичних і практичних проблем удосконалення підготовки спеціалістів.

Професійна підготовка до трудової діяльності передбачає розвиток і вдосконалення певних сторін – властивостей майбутнього фахівця, на основі образу, еталона, професійного ідеалу, до структури якого представлені цінності фізичної культури: здоров'я, соматичний вигляд, функціональний стан, розвинені психофізіологічні здібності та інше. Такий ідеальний фахівець повинен володіти і високим потенціалом соціальної віддачі, професійної надійності та дієздатності [1, с. 358].

Поряд із цим, як стверджує Є. Самсонова, розклад навчального процесу в медичних вузах складений так, що на студентів лягає значне навчальне навантаження, що впливає на функціональний стан студентів – як фізичний, так і психологічний [8, с.16–22].

Праця медичних працівників належить до числа найбільш складних, напружених і відповідальних видів людської діяльності. Вона відрізняється великим розумовим навантаженням, вимагає уваги, високої працездатності і завжди – значних зусиль і витривалості. Ефективність і якість роботи лікаря багато в чому залежать від стану його здоров'я, функціональної та фізичної підготовленості.

Слід пам'ятати, що сьогоднішні студенти-медики – це завтрашні лікарі і їм належить вміти швидко приймати рішення, брати на себе відповідальність за здоров'я і життя інших людей, працювати у статичному та динамічному стані в будь-яких умовах, бути впевненими у своїх силах і володіти самодисципліною та вольовими зусиллями. А в ряді спеціалізацій, вони своїм зовнішнім виглядом демонструють правильний спосіб життя (наприклад, дієтологи, ендокринологи, косметологи і т.п.).

Аналіз наукової літератури [2, 4, 5, 6] дозволяє стверджувати, що характеристика професійних вимог до підготовки фахівців за вказаними спеціальностями в частині змісту та умов праці, психофізіологічних характеристик діяльності, динамікою втомлюваності та працездатності, особистісно-професійних рис та якостей майже не різняться.

Так, для всіх перерахованих спеціальностей характерні такі спільні ознаки:

1) *зміст праці*: збір анамнезу (історії хвороби); заповнення історії хвороби (робота з медичними картами); виявлення причин різних захворювань; проведення дослідницької роботи для постановки чи підтвердження діагнозу (медичні огляди, диспансерні спостереження для хворих тощо); ведення пацієнта після захворювання (здійснення реабілітаційно-профілактичних заходів, маніпуляцій); здійснення тривалого стеження за пацієнтом; розробка і впровадження нових методів діагностики і лікування різних захворювань; проведення профілактичної роботи з різними категоріями населення (діти, дорослі, люди похилого віку).

2) аналіз умов праці. Праця пов'язана із значними фізичними навантаженнями, нервовими стресами (необхідність надання екстреної допомоги, правильної постановки діагнозу, робота з людьми, що знаходяться в різному психічному стані). Для професійної діяльності фахівців характерна робота в закритих приміщеннях (кабінети, амбулаторії, вдома у пацієнта).

3) психофізіологічні характеристики діяльності. При прийомі інформації переважають оптичні, зорові, тактильні, кінестетичні розпізнавання сигналів. Для роботи необхідно розвивати навички та вміння оптимізації функції зорового, тактильного аналізаторів. Основні психічні процеси при прийомі інформації: зорові відчуття. Переважає регулююче, контролююче, зорове і тактильне спостереження, рухове уявлення. Осмислення інформації, мимовільне і навмисне запам'ятовування, збереження, уявлення картин, дотиків. Тактильна рухова пам'ять. Довготривала, короткочасна, оперативна пам'ять, мимовільна, довільна пам'ять. Переважаючі види мислення: наочно-дійове, логічне, понятійне, теоретичне, оперативне. Переважаючі мозкові операції: аналіз, синтез, порівняння, конкретизація.

При прийнятті рішень переважають стратегія, варіанти, алгоритми на більшість рішень, завдань як в пов'язаних з психічним напруженням. Навантаження на окремі органи і фізіологічні системи протягом дня, тижня, року: значне напруження нервової системи, перенапруження зорового аналізатора, статичне напруження опорно-рухового апарату.

Переважає емоційне збудження з активізацією різноманітних функцій організму у зв'язку з конкретними вольовими актами, з виконанням активної цілеспрямованої діяльності, характеризується тимчасовим пониженням стійкості психічних функцій пам'яті, уваги.

4) втомлюваність і динаміка працездатності. Протягом дня спостерігається переважно розумова, нервова, змішана втома. Більше всього втомлюється нервова система і зоровий аналізатор, наступає втома м'язів, тулуба рук, ніг. Доцільне проведення фізкультпауз для оптимізації зорового аналізатора і м'язів тулуба. Тяжкість роботи характеризується як категорія легкої фізичної праці, але за психофізіологічними особливостями та енерговитратами вимагає значної підготовки. У процесі роботи формується початкова стадія пограничного функціонального стану, спостерігається уповільнення фізіологічних функцій, виконання звичних робочих операцій, знижуються індивідуальні показники.

5) Суттєве значення для успішної роботи мають *риси і якості особистості*, які реалізуються у процесі фізичного виховання: фізична витривалість; координація рухів (особливо м'язів рук); стійкість до дії стресогенних чинників; хороша довготривала і оперативна пам'ять; здібність до швидкої оцінки і прийняття оперативних рішень; уважність, спостережливість; емоційно-вольова стійкість (відповідальність, дисциплінованість) [3].

Поряд із загальними спільними рисами, притаманними професії лікаря, наголосимо, що професійно-прикладана фізична підготовка фахівців спеціальностей, що розглядається, має враховувати і специфічні, характерні лише для конкретної групи, завдання. Так, студентам спеціальностей «Лікувальна справа» та «Педіатрія», де достатньо широкий вибір спеціалізіцій, що характеризуються рівнями рухових завдань (статичні та динамічні), необхідно розвивати загальну витривалість (наприклад, терапевтам необхідно здійснювати відвідування значної кількості пацієнтів удома), статичну витривалість (хірурги можуть проводити кількагодинні операції), координацію рухів, пам'ять та увагу (для всіх спеціальностей) і т.д.

У відповідності з державними кваліфікаційними вимогами до професійної підготовки лікаря загальної практики, він зобов'язаний володіти методами формування здорового способу життя, проводити санітарно-просвітницьку роботу з пропаганди здорового способу життя, попередження захворювань; здійснювати динамічне спостереження за станом здоров'я пацієнтів; проводити необхідні обстеження й оздоровлення.

На думку Т. Раєвського, у зв'язку з особливостями професійної діяльності лікарю-практику потрібні такі професійно важливі якості та навички: хороший стан центральної нервової, серцево-судинної, дихальної систем, хребта, опорно-рухового

і вестибулярного апаратів, адаптаційних механізмів, гострота зору; загальна витривалість; висока статична витривалість м'язового корсету хребта, м'язів передпліч, плечей, ніг; спритність рук і пальців рук; здатність здійснювати швидкі і точні рухи пальцями рук, маніпулювати невеликими предметами; здатність до збереження стійкого положення тіла в умовах зміни рухів і поз; стійкість до впливу хімічних реагентів, вібрації, шуму, фізичним перенапруженням, гіпокінезії і гіподинамії; розподіл, концентрація і стійкість уваги; оперативне мислення; великий обсяг довгострокової пам'яті; емоційна стійкість; терплячість; вміння співпереживати, співчувати; сумлінність у праці; комунікативні здібності; навички раціональної пози сидячи – стоячи, довільного розслаблення м'язів, зняття емоційно-м'язових напружень [7, с. 98–99].

Отже, фізичне виховання має надзвичайну важливість не лише для збереження здоров'я студентської молоді, що опановує медицину, а й задля професійного становлення особистості лікаря.

Висновки. Проведений нами аналіз змісту та завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вищих навчальних закладів показує, що позитивні зміни в цій сфері можливі за умови переосмислення організації означеного процесу відповідно до соціально-економічних запитів суспільства і виходячи з сучасних вимог вищої професійної освіти. Виконання вищевикладених завдань неможливе без ґрунтовної підготовки за програмою «Фізичне виховання»: теоретичної, методико-практичної та власне фізичної підготовки.

Список використаної літератури

1. Евсеев С. П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы /С.П.Евсеев – СПб., 2007. – С. 358.

2. Леонов О. З. Основні компоненти позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами / О. З. Леонов // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Зб.наук.праць. – К-П., 2009. – Випуск 13. – Т. 2. – С. 523–531.

3. Мандриков В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов: монография / В.Б. Мандриков. – Волгоград : ВГТУ, 2001. – 332 с.

4. Мудрік В. І. Виховання інтересу до професійно-прикладної й фізичної підготовки у студентів /В. Мудрік// Теоретико–методичні пролблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць / В. І. Мудрік. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2005. – С. 339–343.

5. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі /О. І. Подлесний // Наукові записки. – К. : Вид. дім «КМ Академіа», 1999. – Т. 9. – Ч. 2. – С. 173.

6. Полиевский С. А. Физкультура и профессия /С. Полиевский, И. Старцева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.

7. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних за-кладів: навч.-метод. посіб. / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський; за заг. ред. проф. Р. Т. Раєвського. – О.: Наука і техніка, 2010. – 410 с.

8. Шемет О.В. Дидактические основы компетентностного подхода в высшем профессиональном образовании / О.В. Шемет // Педагогика. – 2009. – № 10. – С. 16–22.

Поскрьобишева О. С., Ситник О. А.

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розкрито шляхи реалізації оздоровчих технологій вчителем фізичної культури в роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Пропонується застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих заходів на уроці фізичної

культури, а в позаурочний час - співпраця з батьками в мережі Інтернет через створену сторінку вчителя на сайті школи.

Постановка проблеми. Увага суспільства і держави на сьогодні спрямована на вирішення проблем збереження і зміцнення здоров'я українців. Сучасні реалії стану здоров'я дітей та молоді спонукають до пошуку шляхів кардинального рішення проблем оздоровлення і фізичного розвитку, розробки педагогічних технологій оздоровчого впливу на дитину в процесі її навчання [3].

В сучасних умовах винятково важливою стає роль початкової освіти в становленні та розвитку особистості молодшого школяра, збереженні і зміцненні його здоров'я. Питанням розвитку теорії фізичного виховання та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій науковці займаються багато років. Значну увагу аналізу давно відомих технологій та розробки нових приділяли у своїх працях Вільчковський Є. С., Волков Л. В., Круцевич Т. Ю., Дзяк Г. В., Муравов І.В., Москаленко Б. М., Мухін П. О., Платонов В. Н., Шиян Б. М., Дудіцька С., Зендик О., Булатова М.М.

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичними працівниками та шкільними психологами, планує й організовує свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров’я всіх суб’єктів педагогічного процесу. У своїй роботі він звертається до різноманітних педагогічних технологій.

Тому актуальність теми полягає у доречному застосуванні саме оздоровчих технології вчителем при плануванні і проведенні уроку фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Мета дослідження полягає дослідженні оздоровчих технологій в роботі вчителя фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження було проведено протягом 2013-2014 рр. на базі загальноосвітніх шкіл міста Суми. У дослідженні брали участь школярі 7-11 років. Визначали антропометричні, фізіометричні показники за загальноприйнятими методиками. Для визначення рівня функціонування системи кровообігу розраховували індекс функціональних змін та індекс Руф`є. Режим вивчався за допомогою метода хронометражу. При аналізі отриманих даних основна увага приділялась найбільш суттєвим елементам режиму, які на думку багатьох вчених, найбільше чинять вплив на здоров’я школярів: навчальне навантаження у школі та удома, тривалість відпочинку на свіжому повітрі, нічний та денний сон, завантаження дітей у вільний час, а також ранкова гімнастика та загартовуючи процедури.

Аналізуючи режим дня учнів, як важливого здоров’язберігаючого критерію, прийшли до висновку, що оздоровчі технології реалізуються не в повній мірі. Так, багато часу діти проводять пасивно, третина з них не виконують ранкову гімнастику, більшість не загартовується, не відвідує гуртків і секцій та не приділяє достатньо часу хатнім справам. Також більшість дітей у вільний час часто дивляться телевізор та кожен день сидять за комп’ютером. Практично ніхто з дітей не відвідує басейн, одиниці були в басейні хоча б один раз.

Модернізація режиму дня як моделі способу життя за участю вчителя фізичної культури – це умова здоров’я і успіхів у майбутньому.

Безперечно, порушення режимних моментів відбивається на показниках фізичного розвитку, які характеризують здоров’я. Так, в результаті дослідження встановлено, що учні молодшого шкільного віку 7–11 років мають у своїй більшості нижчі за середні показники індексу функціональних змін і фізичної працездатності, що вказує на знижені адаптивні можливості організму, що певною мірою характеризує стан здоров’я дітей у сучасних умовах (рис. 1). Наведені дані співвідносяться з даними науковців України та свідчать про об’єктивне існування в

онтогенезі «критичних» періодів суттєвого зниження адаптивних можливостей організму, а саме молодший шкільний вік 7–9 років [1].

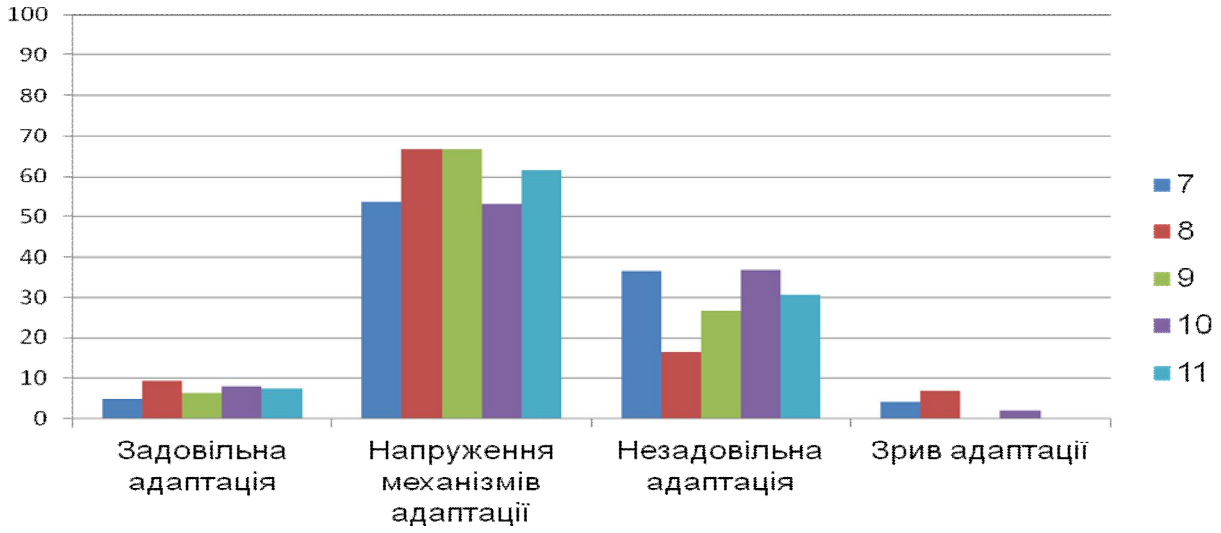


Рис. 1. Розподіл за індексом функціональних змін дітей молодшого шкільного віку, %.

Отримані результати підтверджують необхідність впровадження оздоровчих технології, спрямованих на зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я.

Вивчення літературних джерел вказує, що у фізкультурно-оздоровчій практиці сучасної школи використовується широкий спектр оздоровчих технологій. Деякі автори, їх поділяють на 3 групи: інноваційні види гімнастики, профілактично-лікувальні, терапевтичного спрямування [2]. Попов О.І., Лупаренко С.Є., Бойко Л. Т. (2011) - виділяють 7 груп здоров'язберігаючих технологій: медико-гігієнічні, екологічні, лікарсько-оздоровчі, фізкультурно-оздоровчі, соціально-адаптуючі та особистісно-розвиваючі, здоров'язберігаючі освітні, технології забезпечення безпеки.

Враховуючи вище викладене, покращити здоров'я учнів молодшого шкільного віку вчитель фізичної культури може:

- на уроках фізичної культури;
- в позаурочний час.

В новій програмі «Фізична культура. 1–4 класи загальноосвітніх навчальних закладів» колектив авторів під керівництвом Т.Ю. Круцевич 2012 р. виділяє два розділи програмного матеріалу уроку фізичної культури це: теоретико-методична підготовка та способи фізкультурної діяльності.

На відмінність від попередніх, у цій програмі навчальний матеріал розподілений не за видами спорту, а за «школами», до яких увійшли вправи, об'єднані за способами рухової діяльності.

Використання різноманітних засобів оздоровчої спрямованості в діяльності вчителя фізичної культури збільшить інтерес дітей до занять з фізичної культури, що в свою чергу підвищить емоційність уроку та його оздоровчий вплив. Використовуючи сучасну програму, були запропоновані шляхи діяльності вчителя фізичної культури, які можуть бути спрямовані на вирішення оздоровчого завдання на уроці

Так, для реалізації першого розділу програми «Теоретико-методична підготовка», вчитель фізичної культури може навчати основам ранкової гігієнічної гімнастики, дихальним вправам, методиці загартування тощо.

Другий розділ програми містить сім напрямків, кожний з яких може мати оздоровче підґрунтя. Так:

- «Школа культури рухів з елементами гімнастики» може реалізовуватись через стречинг, калланетику, пілатес, звукову гімнастику.
- «Школа пересувань» - через різновиди танцювальних рухів.
- «Школа м'яча» - через вправи з футболу або елементи, що використовуються в художній гімнастиці.
- «Школа стрибків» - через вправи оздоровчої аеробіки і роуп-скіпінгу.
- «Школа активного відпочинку» - через різноманітні вправи психогімнастики, музикотерапію, кольоротерапію.
- «Школа сприяння розвитку фізичних якостей» - через вправи йоги, слайд-аеробіки.
- «Школа постави» - через елементи корекційної гімнастики, хореографії, йоги.

Якщо в урочний та позакласний час вчитель більш-менш в повній мірі може впливати на фізкультурно-оздоровчий процес, то в позашкільний час цим повинні займатися батьки та самі діти. Саме через мережу Інтернет сучасний вчитель фізичної культури має можливість контролювати цей процес через створення власного розділу на сторінці школи (рис. 2).

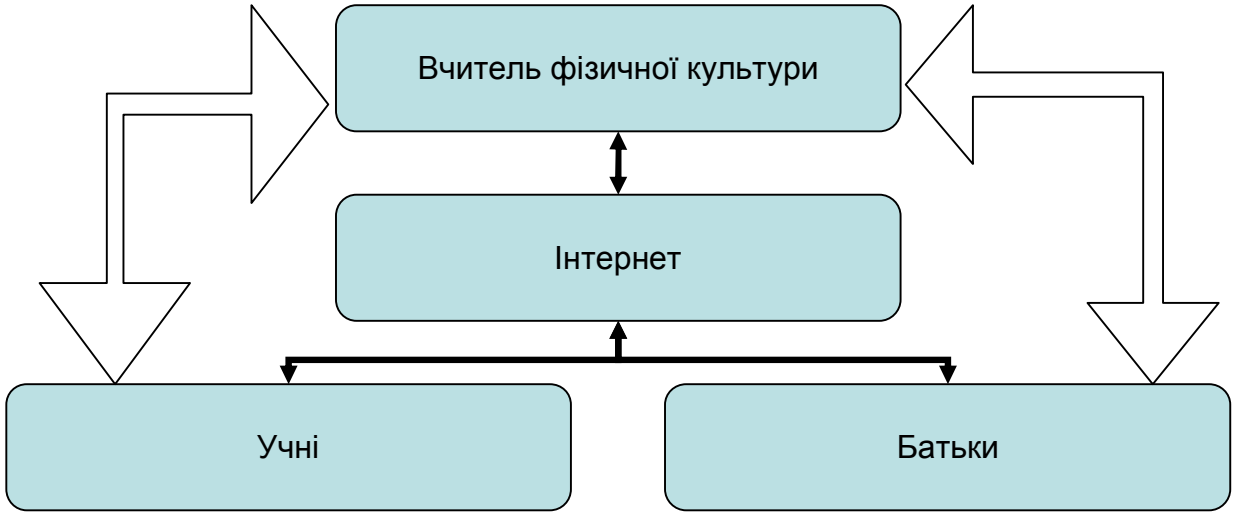


Рис. 2. Шляхи «оздоровчої» взаємодії вчителя фізичної культури з учнями і батьками

Учні можуть отримати від вчителя фізкультури інформацію про заходи, спортивні свята здоров`яспрямовуючого характеру, які організовують школа та органи управління, про нові книги, фільми, відео з елементами спорту і агітації здорового способу життя.

Зазвичай вчитель фізичної культури немає змоги особисто спілкуватися з батьками школярів. Рішенням цієї проблеми є листування або он-лайн спілкування. Батьки можуть задавати питання з приводу навчального процесу, отримати поради з приводу режиму дня, правильності харчування, різних комплексів вправ для себе та своєї дитини.

Висновки. 1. Вчені-практики досі дискутують з приводу до якої з освітніх технологій віднести здоровя'зберігаючі та оздоровчі технології. Відкрите питання щодо видів оздоровчих технологій, але спільної думки дослідники дійшли в їх спрямованості - зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я.

2. Реалізовувати оздоровчі технології необхідно з участю всіх суб'єктів педагогічного процесу – учнів, батьків, педагогів. Вагомий внесок припадає на вчителя фізичної культури, тому що оздоровча фізична культура є частиною

загальної фізичної культури; її основна мета - зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій. Основними складовими оздоровчих технологій є інноваційні види гімнастики, профілактично-лікувальні і терапевтичні.

3. Проведені дослідження вказують на те, що режимні моменти не відповідають нормі, більшість дітей має напруження механізмів адаптації і низький рівень фізичної підготовленості. Переважна більшість обстежених дітей мають низький і нижче середнього рівень фізичної працездатності.

4. Запропонований комплекс оздоровчого спрямування на основі сучасної програми по фізичній культурі вказує шляхи діяльності вчителя, які можуть бути спрямовані на вирішення оздоровчого завдання уроку. Також враховуються важелі впливу через мережу Інтернет з активною участю батьків і учнів.

Список використаної літератури

1. Бабій І. Л. Адаптаційні можливості школярів / І. Л. Бабій, В. І. Величко, Я. І. Венгер // Здоров'я дитини. – 2011. - №8 (35). – С. 20–24.

2. Заредінова Е. Впровадження в роботу вчителя початкових класів здоров'язбережувальних технологій / Е. Заредінова, О. Хвостенко // Гірська школа Українських Карпат, 2013. - №8-9. – С. 54–58.

3. Медико-демографічна ситуація та організація медичної допомоги населенню у 2010 році: підсумки діяльності системи охорони здоров'я та реалізація Програми економічних реформ на 2010-2014 роки "Заможне суспільство, конкурентоспроможна економіка, ефективна держава". – К.: МОЗ України, 2011. – 104 с. Електронний ресурс: http://www.moz.gov.ua/docfiles/Med_demo_situation_2010.pdf

Редченко А. О. Дубинська О. Я.

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглянуто та проаналізовано вплив рухливих ігор на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей цього віку.

Постановка проблеми. За даними офіційної статистики всіх країн світу рівень здоров'я мешканців планети в останні десятиріччя невпинно знижується. Особливе занепокоєння визиває те, що ця негативна тенденція притаманна й для дітей, підлітків та юнацтва нашої країни. В Україні за останнє десятиріччя, як свідчать дані офіційної статистики, відзначається помітне погіршення рівня фізичного здоров'я та підготовленості учнів [5, с. 201]. До головних причин такого становища вчені відносять соціально-економічні умови життя, погіршення екології навколишнього середовища, поширення наркоманії, алкоголізму та тютюнопаління, зниження якості харчових продуктів [1, с. 3; 2, с. 44]. Велика кількість дітей мають вади зі здоров'ям, за період навчання в школі ця цифра тільки зростає, а додаючи до вищеперерахованих причин можна сказати, що діти проводять занадто багато часу в сидячому положенні. Дитина яка грається мобільним телефоном чи планшетом на перервах в школі не є новиною, додаємо ще велику кількість проведеного часу сидіння за партам на уроках в школі, за комп'ютером та телевізором вдома і отримуємо дитину с гіподинамією, тобто недостатньою рухливістю, яка несе за собою величезний «багаж» захворювань і стає стимулом для розвитку нових.

Особливе занепокоєння у батьків викликає стан здоров'я своїх дітей. Виходячи із положення, що склалося, викладачам фізичного виховання слід вести пошуки ефективних форм, які б могли задовольнити «руховий голод» дітей молодшого шкільного віку.

Аналіз досліджень та їх обговорення. Вивчення праць в галузі підвищення рівня здоров'я фахівці вказують на необхідність пошуку та використання в практиці оздоровчих технологій для молодших школярів, які базуються на застосуванні різних видів рухової активності [5, с. 14; 6]. Тому на порядку денному сьогодні дуже актуальним є завдання впровадження у життя дітей таких видів рухової активності, які можна застосовувати круглий рік на свіжому повітрі та в спортивних залах школи. Очевидно, що з них найбільше уваги приділяло вивченню проблеми підвищенню фізичної підготовленості молодших школярів засобами рухливих ігор, а саме: Л. В. Волков, 2010; В. І. Лях, 2006; І. І. Козетов, 2001; Т. В. Скалій, 2006; А. П. Матвєєв, 2003; С. В. Сембрат, 2003; П. П. Коханець, 2006; С. І. Присяжнюк, 2009; О. П. Швец, 2009; Л. В. Ковальчук, 2004 та інші. Більшість учених, практиків, авторів сучасних програм з фізичної культури для загальноосвітніх шкіл визнають важливість розвитку фізичної підготовленості засобами рухливих ігор в підростаючого покоління [3, 6, 7]. Особливо це стосується дітей молодшого шкільного віку.

П. Ф. Лесгафт визнавав, що рухлива гра одна з важливих засобів фізичного виховання. Вчений вказував, що в процесі гри дитина вчиться справлятися з труднощами. Методика організації гри, розроблена педагогом, діє і в теперішній час.

Насамперед, у ній передбачені такі вимоги: гра повинна вирішувати певне завдання; у проведенні ігор варто дотримуватись систематичності та послідовності; організаційна діяльність педагогів чи батьків повинна бути спрямована на підвищення активності і самостійності учасників гри.

Мета даної статті полягає в тому, щоб розкрити важливість проблеми недостатньої фізичної підготовленості молодших школярів та як її можна покращити у навчально-виховному процесі за допомогою рухливих ігор.

Для досягнення поставленої мети і рішення завдань були використані наступні **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, анкетування, тестування рівня фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливого значення ми приділили розробці класифікації рухливих ігор для розвитку окремих фізичних якостей та проведенню їх у школярів, тому як діти молодшого шкільного віку відрізняються особливою рухливістю і постійною потребою до руху. Однак при виборі ігор потрібно пам'ятати, що організм молодших школярів не готовий до перенесення тривалих навантажень. Їх сили швидко виснажуються і досить швидко відновлюються. Тому ігри не повинні бути занадто довгими; обов'язково потрібно робити паузи для відпочинку.

У середній загальноосвітній школі рухливі ігри використовуються як засіб вирішення навчально-виховних та оздоровчих завдань. Різноманітні рухливі ігри використовуються також у позакласній роботі (на прогулянці, на святі, на перерві).

Дослідження проводилося з вересня місяця 2013 року по травень 2014 року на базі Сумської гімназії №1.

Для дослідження були залучені учні 4–А і 4–В класу. 4–А клас став експериментальним (ЕГ), в ньому навчається 17 хлопців і 10 дівчаток, всі діти цього класу допущенні до занять фізичною культурою і не мають вад зі здоров'ям. 4–В клас був контрольною групою (КГ) та навчався за програю розробленою міністерства освіти і науки України, клас складався з 15 хлопців і 11 дівчаток, всі діти цього класу також допущенні до занять фізичною культурою і не мають вад зі здоров'ям.

В експериментальній і контрольній групі проводилися 3 уроки фізичної культури на тиждень. З метою вивчення комплексного впливу засобів фізичної культури на рухову підготовленість дітей було введено рухливі ігри, які сприяли

розвитку основних фізичних якостей: сили, спритності, швидкості, витривалості, гнучкості в певному співвідношенні.

Для перевірки ефективності експериментальної методики було проведено тестування рівня фізичної підготовленості за державними тестами [4]. Порівняння результатів КГ і ЕГ після проведеного експерименту (приріст зазначено у %) (табл. 1)

Таблиця 1

Приріст фізичної підготовленості молодших школярів КГ і ЕГ після впровадження розробленої нами методики

Вид	4 – А (експериментальний клас)		4 – В (контрольний клас)	
	Х	Д	Х	Д
Сила	5,7 %	8 %	5,3 %	12,8 %
Швидкість	6,8 %	7,1 %	4,9 %	0,9 %
Спритність	5,6 %	8,1 %	0,3 %	2,2 %
Швидкісно-силові якості	3,2 %	2,3 %	5,3 %	2,1 %
Гнучкість	0,4%	1%	0,3%	0,9%
Загальній приріст результатів	21,7 %	26,5 %	16,1 %	18,9%

Отже, можна сказати, що в експериментальній групі відбувається значний приріст в швидкості (6,8% хлопчаки,7,1% дівчатка), спритності (5,6% хлопчаки і 8,1% дівчатка) та силі (5,7% хлопчики та 8% дівчата), а також фактично не змінність результатів гнучкості у хлопців, відбувається баланс можливостей високим підвищення одних якостей за рахунок не значного росту інших. Говорячи про контрольну групу можна спостерігати картину «навпаки», тому як в ній відбувається значне підвищення сили (5,3% хлопчаки і 12,8% дівчатка) та швидісно-силових якостей (5,3% хлопчики і 2,1% дівчатка). І порівнюючи кінцеві результати з початковими можна побачити, що приріст в результатах хлопців експериментальної групи дещо більшим за ріст результатів контрольної групи, а вже коли брати до уваги зміни фізичних можливостей дівчаток обох груп, то вже з впевненістю і впливом відривом виходять вперед дівчата експериментальної групи.

Висновки. 1. Аналіз наукових джерел щодо обраного аспекту дослідження дає підставу узагальнити, що проблема багатоаспектна, різнопланова, оскільки сучасна система фізичного виховання молодших школярів передбачає використання рухливих ігор, але не в достатній мірі, хоча являється одним з основних засобів підвищення рухової активності дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами та виховання моральних, естетичних і вольових якостей особистості.

2. В даній роботі було розроблено ігри для розвитку сили, швидкості та координації. Ці ігри застосовувалися на кожному уроці в різній послідовності, для більш різнопланового розвитку фізичних якостей дітей експериментальної групи. Запропонована методика, узагальнює практичний і методичний досвід з проблем управління руховою активністю молодших школярів, є дієвим засобом комплексного розвитку їх фізичних якостей.

3. Підводячи підсумки тесту можна зауважити що загальний приріст відбувається в обох класах 21,7% хлопчиків і 26,5% у дівчаток експериментальної групи і 16,1% – хлопчики, 18,9% – дівчатка контрольної групи відповідно.

Список використаної літератури

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 166 с.

2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека /Г. Л. Апанасенко. – СПб : МГП „Петрополис", 1992. – 124 с.

3. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л. В. Волков. – К.: Освіта України, 2010. – 388 с.

4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. Зубалія М.Д. - Вид.2-е, перероб. і доп. - К., 2008. - 18 с.

5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

6. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. –290 с. 4. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе / ЛГПУ шимени Т. Шевченка / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Альма-Матер, 2001. – 250 с.

7. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4 класи / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2011.

Романчук С. В.

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ – ВАРІАНТ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів

У статті проведено оцінювання стану здоров'я студентів у процесі навчальної діяльності. Подані критерії самооцінки та характеристики станів здоров'я студентів, що дозволяють студентові визначити певний рівень стану здоров'я (ідеальний, добрий, задовільний, поганий, дуже поганий).

Постановка проблеми. Розробка і впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес з фізичного виховання студентів потребує оперативної оцінки стану власного здоров'я кожним студентом для свідомого залучення до активної рухової діяльності. Проблема формування здоров'я нині стала важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій. Для впровадження в життєдіяльність студентської молоді сучасних інноваційних технологій, які забезпечать високу працездатність та збереження здоров'я, необхідні певні знання та якісна оперативна і доступна оцінка стану власного здоров'я кожним студентом.

Наразі спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості [3].

Доведено, що між рівнем фізичної підготовленості та станом соматичного здоров'я існує прямопропорційна залежність [1]. Це дозволяє стверджувати, що оцінка виконання студентами нормативів з фізичної підготовки опосередковано розкриває стан здоров'я студента. Здоров'ям студентів можна і треба управляти шляхом організації і реалізації впливів, які спрямовані на збереження і зміцнення, у першу чергу, фізичного здоров'я. Характеризуючи сутність поняття "фізичне здоров'я" більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежить фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи, як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму [3, 4].

Г. П. Грибан [2] представляє в якості критеріїв визначення стану здоров'я фізичну витривалість, масу тіла, життєву ємність легенів, стаж занять фізичними вправами, систолічний артеріальний тиск тощо. Показники такого методу оцінки стану здоров'я студентів мають нині практичне застосування в системі фізичного виховання у ВНЗ.

Наявні методики кількісної оцінки стану здоров'я охоплюють досить широкий спектр різноманітних окремих показників. Разом з тим намітився і ряд показників, які присутні у більшості рекомендацій. Це, перш за все, показники фізичної

витривалості, які характеризують аеробну продуктивність, ЧСС у спокої, кров'яний тиск та ін. Слід також зазначити, що на стан здоров'я та самопочуття студентів впливає настрій, в якому перебувають студенти тривалий час. За даними досліджень [6], веселі, оптимістично настроєні, з відчуттям благополуччя і щастя люди не тільки відчувають себе більш здоровими, але і є такими. У той же час найбільш доцільним є прагнення покращити самооцінку здоров'я [7]. Така пропозиція за даними інших авторів [8] є реалістичною і ефективною, тому що суб'єктивна оцінка здоров'я і відчуття благополуччя більш тісно взаємопов'язані, ніж об'єктивний стан здоров'я і благополуччя.

Мета статті полягає у розкритті простих і доступних критеріїв оцінки стану студентами власного здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи дослідження [5] про те, що для кожного студента характерний свій рівень здоров'я, оптимальний діапазон фізичних навантажень, що підвищує цей рівень, будь-яке фізичне навантаження при групових заняттях може стабілізувати, підвищувати або знижувати рівень здоров'я. Тому, для визначення найефективнішої величини фізичного навантаження у студентів із різним рівнем здоров'я необхідно, передусім, визначити структуру рівня здоров'я, виявити його компоненти, визначити характер їхнього зв'язку з фізичним навантаженням. У той самий час наявні методи оцінювання стану здоров'я недостатньо враховують ці особливості. Більшість з них трудомісткі, а низька вирішальна здатність простіших утрудняє їх практичне застосування у навчальному процесі з фізичного виховання.

Для оперативної корекції і управління навчальним процесом з фізичного виховання, визначення навантаження та застосування індивідуальних завдань повинні бути розроблені досить прості у використанні методики оцінювання стану здоров'я, котрі не потребують математичної обробки отриманих даних, тривалих обстежень і мають бути доступними як для викладачів, так і студентів. Одним із таких шляхів є самооцінка студентами стану власного здоров'я.

Тому для самооцінки здоров'я студентів були розроблені критерії, які оцінювалися за спрощеною 5-бальною системою:

- рівень фізичного розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості;
- вітсутність спадкових, хронічних та інших захворювань;
- відсутність болей в голові, суглобах, спині, внутрішніх органах;
- робота аналізаторів (слух, зір, координація тощо);
- апетит, сон, настрій, самопочуття, задоволення життям;
- відсутність захворювань під час обстеження лікарем.

Студенти, які отримали середній бал 5, мали згідно з опитувальником ідеальний стан здоров'я, менше ніж п'ять до 4 – добрий, менше ніж чотири до 3 – задовільний, менше ніж три до 2 – поганий, менше два до 1 – дуже поганий.

Отримані показники, за п'ятибальною системою і за індексом самооцінки здоров'я [2] засвідчили, що існує суттєвий взаємозв'язок ($r = –0,427$; $P < 0,01$) між цими методиками. Це дозволяє константувати, що запропонована методика може дати достовірну оцінку стану здоров'я студента. Для швидкого і зручного використання в практичній діяльності з фізичного виховання ми подали характеристики станів здоров'я, що дозволяє студентові після їх вивчення легко визначити свій стан здоров'я.

Ідеальний стан здоров'я студентів характеризується високими показниками фізичного розвитку, відсутністю будь-яких вад (нормальний зріст, відповідність ваги тіла зростові, пропорційно-розвинені м'язи, правильна постава тощо), високою фізичною працездатністю, переважно відмінною і доброю фізичною підготовленістю, відсутністю хронічних захворювань, симптомів спадкових хвороб, болей голови, в

суглобах, спині, внутрішніх органах тощо. Студенти з ідеальним станом здоров'я мають нормальний зір, слух, пам'ять, апетит, сон, життєрадісні, задоволені своїм життям, комунікабельні, прекрасний настрій і самопочуття, наявні відчуття бадьорості й сили. При детальному обстеженні лікарі не знаходять відхилень від норми.

Добрий стан здоров'я студентів майже не відрізняється від ідеального. Переважно це незначна різниця в показниках фізичного розвитку (деякі відхилення ваги тіла від зросту і морфологічного статусу, що суттєво не впливають на рухову активність), працездатності, фізичної підготовленості (показники здебільшого добрі з перевагою до відмінних). У них також відсутні: вади статури, хронічні захворювання, наслідки перенесених травм і хвороб, болі в голові, суглобах, спині, внутрішніх органах тощо. Характеризуються хорошим апетитом, сном, бадьорі й життєрадісні. При обстеженні лікарів не мають суттєвих відхилень у стані здоров'я.

Задовільний стан здоров'я характерний для студентів, що мають добрий і середній рівень фізичного розвитку, працездатності і фізичної підготовленості. У деяких студентів наявна зайва вага тіла, незначні вади постави, непропорційність розвитку м'язової системи. Характеризуються зниженою руховою активністю, інколи мають симптоми втоми. Болі голови, в суглобах, органах, спині є досить рідким явищем. Особливих захворювань і порушень у стані здоров'я не мають, відзначаються нормальним апетитом і сном. Психологічний стан нормальний. При обстеженні лікарів можуть бути виявлені несуттєві відхилення від норми.

Студенти з *поганим станом здоров'я* характеризуються незадовільним фізичним розвитком (непропорційність між вагою і зростом, зайва або мала вага, слабо і непропорційно розвинена м'язова система тощо), низькою працездатністю та фізичною підготовленістю (показники задовільні і погані). Можуть мати хронічні захворювання, вроджені аномалії, частіше хворіють з втратою працездатності. У них нерідко трапляються болі голови, в спині, суглобах, внутрішніх органах. Можуть бути порушення зору, слуху, координація рухів. Рухова активність низька. Апетит, сон та психологічний стан нормальні, не завжди відчувають комфорт, менш життєрадісні. Мають відхилення у стані здоров'я.

Для студентів з *дуже поганим рівнем здоров'я* характерний низький фізичний розвиток (вади статури, постави, непропорційність розвитку м'язової системи тощо), дуже погана працездатність як фізична, так і розумова, фізична підготовленість переважно погана. Частіше ніж інші трапляються хронічні і спадкові захворювання, болі, життєвий дискомфорт. Рухова активність дуже погана, а фізична здебільшого відсутня. Мають суттєві відхилення у стані здоров'я, які часто супроводжуються частковою втратою працездатності.

Висновки. Проведені дослідження дозволили встановити: 1) пряму залежність між станом здоров'я і фізичною підготовленістю студентів; 2) кореляційний взаємозв'язок між показниками індексу самооцінки здоров'я [2] та спрощеної п'ятибальної самооцінки; 3) характеристики станів здоров'я студентів і розробити критерії їх оцінки.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Л. Г. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Л. Г. Апанасенко. – СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 124 с.

2. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко. – К.: Здоров'я, 1991. – 248 с.

3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Григорій Петрович Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.

4. Поташнюк Р., Поташнюк І., Іванова Г. та ін. Напрями оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи учнівської та студентської молоді // Вісник Технологічного університету Поділля. – № 5. – Ч. 3 (48). – Хмельницький, 2002. – С. 27–30.

5. Пыльненький В. Состояние проблемы определения уровня здоровья учащейся молодежи / В. Пыльненький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С. 164–167.

6. Scheier M.F. Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies / M.F. Scheier, C.S. Carver // Health Psychologie. – 1985. – 4. – P. 219–247.

7. Wood C. Are happy people healthier? Discussion paper / C. Wood // J. Roy. Soc. Med. – 1987. – 80, 6. – P. 354–356.

8. Zatura A. Subjective well-being and physical health: a narrative literature review with suggestions for future research / A. Zatura, A. Hempel // Intern. Journal Aging Hum. Dev. – 1984. – 19. – P. 95–110.

Самохвалова І. Ю., Андреєва І. А., Соколовський Р. О.

АНАЛІЗ ПСИХІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО ВНЗ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КОМАНДНИМИ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

Сумський національний аграрний університет

У статті розглянуто питання особливостей психічної надійності студентів, які займаються спортивними іграми в аграрному вузі. Дослідження дозволило визначити можливості психолого-педагогічної корекції показників психічної надійності студентів – спортсменів з 1-го по 5-й курси, які займаються командними спортивними іграми.

Постановка проблеми. Оцінка надійності спортивної діяльності спортсменів, які є студентами являє собою актуальну і досить складні проблему. Надійність спортивної діяльності полягає в умінні спортсмена показати свій кращий результат в умовах відповідальних змагань. Особлива увага відводиться питанню психічної надійності, яку слід розглядати як стійкість функціонування основних психічних механізмів у складних змагальних умовах [2, 5].

Коли поставлені тренером задачі не реалізуються спортсменами в змаганнях, а більшість тренерських вказівок виявляються не виконаними, то в таких випадках нарікають на слабку психологічну підготовленість спортсмена або команди, невміння реалізувати свої потенціальні можливості, і це багато в чому обумовлено недостатньою психічною надійністю. Ця проблема набуває особливого значення, коли команда ВНЗ укомплектована студентами, які навчаються на різних курсах і, мають відповідно різну психологічну готовність до змагань. Тому в сучасних умовах спортивної боротьби питання про діагностику і прогнозування психічної надійності діяльності спортсменів аграрних вузів є одним з найважливіших науково-практичних завдань підготовки спортсменів [1, 3].

Мета дослідження. Визначення можливості психолого-педагогічної корекції психічної надійності студентів різних курсів, які займаються спортивними іграми.

Для вирішення мети було поставлено **завдання** порівняти показники психічної надійності студентів – спортсменів, які навчаються на 1–2 курсах та на 3–5 курсах до та після проведення на тренуваннях комплексного психолого-педагогічного підходу.

Студенти старших курсів – це гравці основного складу вузівських команди, які були віднесені до групи вищої кваліфікації. Студенти перших курсів - гравці запасного складу, яких віднесено до групи з нижчою кваліфікацією.

Дослідження проводилось протягом 2014–2015 навчального року (вересень – січень). В експерименті задіяні студентські чоловічі та жіночі команди з баскетболу та волейболу Сумського національного аграрного університету. Всього було охоплено 35 гравців, з яких 23 особи першого та другого курсів, 12 осіб третього, четвертого та п’ятого курсів.

Для вирішення проблеми на тренуваннях використовувався комплексний психолого-педагогічний підхід, до якого ми віднесли:

– груповий ментальний тренінг (курс, записаний на аудіо касеті, прослуховувався групою спортсменів три рази на тиждень, до та після тренування);

– вправи без м’яча та з м’ячем, які направлені на розвиток та удосконалення психічних якостей;

– комбіновані вправи, направлені на розвиток і удосконалення комплексу спортивно значущих якостей;

– вправи техніко-тактичного напрямку, які враховують інтенсивність та характер між особових контактів усіх гравців команд і можливий результат їх взаємодії.

В якості контрольних були вибрані показники психічної надійності за В. Е. Мільманом [2]. Сукупність первинних показників, запропонованих автором, дозволяє охарактеризувати рівень змагальної емоційної стійкості (ЗЕС), змагальної мотивації (ЗМ), стабільності-перешкодостійкості (СПС) і саморегуляції (СР). Підраховувалися кількість балів за кожним компонентом. Оцінений компонент в 0 балів відповідає середньому рівню психічної надійності. Оцінений зі знаком «-» говорить про зниження рівня надійності за даним компонентом у порівнянні з середніми даними; відповідно оцінка зі знаком «+» вказує на підвищений у порівнянні із середнім рівень домінування того чи іншого компоненту психічної надійності.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих результатів за методикою В. Е. Мільмана дозволив встановити відмінності в показниках компонентів психічної надійності студентів різних курсів, які займаються спортивними іграми (змагальна емоційна стійкість, змагальна мотивація, стабільність-перешкодостійкість, саморегуляція) до та після проведення експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Середні показники рівня компонентів психічної надійності

Група	ЗЕС		ЗМ		СПС		СР	
	□	□1	□	□1	□	□1	□	□1
1–2 курс	-4,913	-4,012	0,695	0,973	0,652	0,834	0,13	0,22
3–5 курс	-4,752	-4,543	1,166	1,322	0,833	0,952	1,3	1,8

Примітки:

□ – початкові показники рівня компонентів психічної надійності (вересень)

□1 – кінцеві показники рівня компонентів психічної надійності (січень)

ЗЕС – змагальна емоційна стійкість; ЗМ – змагальна мотивація; СПС – стабільність - перешкодостійкість; СР – саморегуляція.

Психічна надійність складається з ряду компонентів: змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності – перешкодостійкості та саморегуляції. Кожен з компонентів психічної надійності характеризується сукупністю показників.

Показниками змагальної емоційної стійкості є: характер, інтенсивність передзмагального та змагального емоційного збудження і його коливання, адекватність емоційної оцінки ситуації та співмірність емоційних реакцій в умовах змагального виступу. В результаті дослідження визначили, що показники емоційної стійкості як у гравців 3–5 курсів, так і у гравців 1–2 курсів знаходяться нижче середнього рівня. За результатами експерименту можна зазначити, що показники змагальної емоційної стійкості у студентів – спортсменів 1–2 курсів зросли на 22%, а у студентів 3–5 курсів на 4,6%. Однак зафіксований рівень змагальної емоційної стійкості, все одно, не досягає оптимальних меж.

Змагальна мотивація (ЗМ) або мотиваційно-енергетичний компонент (МЕК) – це мотивація досягнення успіху, відображає стан внутрішніх спонукальних сил, що сприяють повній віддачі спортсмена на змаганні. Успіх у змаганні може залежати від таких мотиваційних проявів, як загальна інтенсивність мотивів, співвідношення мотивацій досягнення успіху і уникнення невдач, стійкість основних потреб та інтересів, прагнення до будь-якій форми змагальної боротьби, віддача на тренуваннях і змаганнях, в цілому – це змагальний дух спортсмена.

Рівень прояву змагальної мотивації у студентів – спортсменів, які навчаються в аграрному вузі на різних курсах, високий. Це свідчить про те, що вони охоче працюють на тренувальних заняттях, позитивно реагують на необхідність участі у змаганнях різного рівня. По мірі зростання змагальної майстерності показники психічної надійності також зростають. Це означає, що гравці 3–5-х курсів навчання поступово оволодівають рівним емоційним фоном на змаганнях, більш адекватно оцінюють зовнішні події, емоції не вступають в протиріччя з наміченим планом дій, оптимально регулюють енергетичний потенціал у передстартовій ситуації і в ході змагань. Показники змагальної мотивації також змінились: у студентів – спортсменів 3–5-го курсів підвищились на 13%, гравців 1-2-го – на 40%.

Стабільність – перешкодостійкість (Ст.–П) характеризує стійкість функціонального стану і рухових компонентів у звичайних, не екстремальних ситуаціях, а також ступінь впливу на спортсмена різних перешкод як у внутрішній сфері, так і в зовнішніх умовах. За результатами дослідження можна зазначити, що показники стабільності – перешкодостійкості (стійкість внутрішнього функціонального стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйнятливість до впливу різного роду перешкод) у студентів 1–2 курсів та 3–5 курсів зросли відповідно на 27% та 14%.

Саморегуляцією (СР) називають індивідуальні особливості спортсмена, які стійко проявляються в різних видах довільної активності, в поведінці та змагальній діяльності. Саморегуляція проявляється здатністю спортсмена довільно регулювати зрушення в емоційній, руховій і функціональній сферах, в характері самоконтролю змагальної поведінки.

Із зростанням числа змагань та тренувальних занять, підвищується здатність до саморегуляції від 0,13 балів на 1-2-х курсах до 1,3 балів на 3–5-х курсах навчання, хоча прояви саморегуляції завжди специфічні, тому що пов'язані з особливостями діяльності спортсменів.

При використанні педагогічних і психологічних прийомів (створення умов для налаштування, саморегуляції, аутотренінгу) розвиваються навички самоконтролю: вміння цілеспрямовано налаштувати себе перед початком змагання; вміння планувати свої дії; зосередитися, тому показники саморегуляції зросли у студентів 1–2 курсів на 69%, у студентів 3–5 курсів на 38%.

Висновки. 1. Проведене дослідження дозволило виявити відмінності за показниками психічної надійності між спортсменами, які навчаються на різних курсах аграрного вузу.

2. У студентів – спортсменів 3–5-х курсів рівень психічної надійності по всім параметрам вище ніж у студентів 1–2 курсів, що дозволяє їм при рівних фізичних та інших можливостях та умовах досягати кращих результатів.

3. Експериментальним шляхом підтвердили ефективність застосування на тренуваннях комплексного психолого-педагогічного підходу для корекції показників психічної надійності студентів – спортсменів, як 1–2 курсів, так і 3–5 курсів для збереження ними і навіть збільшення в умовах змагань ефективності техніко-тактичних і результативних дій, рівня працездатності, вміння протистояти діям противника, управляти своїм станом і поведінкою і підтримувати оптимум нервово-психічної напруги.

Список використаної літератури

1. Бринзак С. С. Аналіз психічної надійності студентів, які займаються баскетболом в аграрних вищих навчальних закладах / С. С. Бринзак, М. І. Воробйов //Фізичне виховання студентської молоді : проблеми та перспективи: матеріали міжнародної електронної наук. – практ. конференції. – Київ: ЦП”КОМПРИНТ”, 2013. – С. 166–170.

2. Марищук В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – С. 227–230.

3. Мильман В. Э. Психическая надежность спортсменов / В. Л. Мирит, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова // Методики психодиагностики в спорте. – Москва : Просвещение, 1990. – С. 123–125.

4. Головачев А. И. Дифференцированный подход к оценке психической надежности лыжников-гонщиков разных специализаций/ А. И. Головачев, Е. А. Горбунова, А. С. Берляева // Вестник спортивной науки. М/ : „Советский спорт"", 2011. – №2. – С. 72–73.

5. Митин Е. А. Психолого-педагогичесий подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр / Е. А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №9. – С. 45–46.

Сергієнко В. М.

САМОСТІЙНА РОБОТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Сумський державний університет

У статті висвітлено особливості організації та проведення самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу. Запропонований різноманітний матеріал дозволить студентам обрати засоби й форми фізичної активності за своїми інтересами, з метою зміцнення здоров'я та з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності.

Постановка проблеми. Під час навчального процесу з фізичного виховання основним повинні бути цілеспрямоване формування й закріплення мотивації до систематичних занять фізичними вправами і спортом, що ґрунтується на глибоких знаннях і переконаннях [1, 3, 4, 6]. Якщо студент до вступу у виш не мав необхідної фізичної підготовленості і йому бракує обов'язкових занять, він повинен підвищити її за допомогою різних позанавчальних форм фізичної культури, в тому числі й додатковою самостійною підготовкою. І в цьому значна роль відводиться викладачу, який повинен знайти таке формулювання завдання, щоб у студента виникли бажання та інтерес до найкращого його виконання. Аналіз даних науково-методичної літератури свідчить про те, що за останні роки різко знизився рівень здоров'я студентської молоді [2, 5, 8]. Практичні заняття фізичним вихованням, що передбачаються навчальними програмами, задовольняють лише 25–30% від загальної добової рухової потреби, тому самостійна робота стає надзвичайно значущою у формуванні здорового способу життя студентів.

Одними із шляхів подолання цих труднощів є організація та проведення самостійних занять із дисципліни «Фізичне виховання», адже в загальноосвітніх предметах самостійна робота вже давно набула поширення, що ж до фізичної культури, то, на жаль, лише небагато викладачів вищих навчальних закладів використовують її у педагогічній діяльності. У той самий час у масовій практиці простежуються недостатня фізкультурно-спортивна активність підростаючого покоління і, як наслідок, стійка тенденція до зниження рівня здоров'я і фізичних кондицій студентської молоді.

Мета дослідження – визначити особливості самостійної роботи з фізичного виховання студентів Сумського державного університету (СумДУ).

Результати дослідження та їх обговорення. Самостійна робота займає важливе місце в системі фізичного виховання як одна з форм практики фізичної активності, адже вона може дати особливу значущість у формуванні здорового способу життя студентів. Завдання викладачів – навчити студентів раціонально використовувати засоби і методи фізичної культури, щоб відновити та зміцнити здоров'я, розвивати рухові здібності, стимулювати до занять фізичною культурою.

За результатами статистичного обчислення, у позанавчальній фізкультурній діяльності в СумДУ не беруть участі 56% дівчат і 44% юнаків. Усього 35%

використовують засоби фізичного виховання, з яких самостійно займаються 9%, у секційних заняттях із різних видів спорту задіяні лише 16% дівчат і юнаків. Найбільший інтерес у вільний від навчання час студенти проявляють до ігрових видів спорту: волейболу (30%), футзалу (26%), баскетболу (18%), гандболу (12%) та інших ігор (4%). У той самий час, найбільша ефективність системи розвитку фізичного виховання у вищому навчальному закладі досягається завдяки інтеграції навчальної і самостійної форм із метою підвищення фізкультурно-спортивної активності студентів [7].

Одним із видів самостійного заняття фізичними вправами студентів СумДУ є ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ), що сприяє швидкому пробудженню організму, підвищенню життєвого тонусу та працездатності. Її ефективність залежить від підбору рухових вправ і диференційованого навантаження. Вправи РГГ представлені комплексом передбачених рухових дій і вправ, рекомендованих викладачами фізичного виховання, що виконуються з інтенсивністю 50–60% від максимальної частоти серцевих скорочень (ЧСС).

Самостійна робота організована також у таких формах: індивідуальні заняття різними фізичними вправами, тренувальні заняття у секціях спорту, виконання домашніх завдань, активний відпочинок на свіжому повітрі. Під час організації самостійної роботи необхідно враховувати такі методичні принципи: свідомості й активності, спадкоємності та послідовності, доступності й індивідуалізації, динамічності та поступовості.

Для виховання самостійності використовуються індивідуальні знання, що вимагають здійснення вибору, прийняття необхідних рішень, готовності до виконання завдань, здатності самому долати труднощі, знаходження способів їх вирішення. У підборі фізичних вправ необхідно самостійно враховувати індивідуальні особливості. Тут мають значення стать, вік, рівень фізичного розвитку, а також руховий досвід, стан здоров’я і самопочуття. Індивідуальні завдання, які формують самостійність студентів, мають такі різновиди: рухові вправи, спрямовані на зміцнення стану здоров’я, відновлення втрачених функцій, підвищення працездатності; завдання, спрямовані на формування рухових умінь і розвиток рухових здібностей; завдання для підняття настрою, покращання самопочуття, зняття психоемоційного напруження.

Самостійна робота у секціях спорту під керівництвом тренера-викладача дає можливість якісно доповнити процес спеціальної фізичної підготовки, зробити його безпечним для студента-спортсмена, а також реалізувати рухові можливості у спортивній практиці (табл. 1).

Таблиця 1

Види фізкультурно-спортивної активності студентів СумДУ для самостійних занять

Фізкультурно-спортивна активність	Кількість
Види спорту, які розвиваються	36
Спортивні секції	75
Абонементні групи (секції)	15
Кількість студентів, які займаються у спортивних секціях, у тому числі з обраного виду спорту за розкладом занять «Фізичне виховання», платні секції	3816

Отже, основними завданнями самостійних тренувальних занять студентів є підвищення рівня функціональних можливостей, удосконалення фізичного розвитку і рухових здібностей, підтримка високого рівня працездатності та спортивної майстерності.

Домашнє завдання орієнтоване на індивідуальну корекційну роботу зі студентами спеціальних медичних груп (СМГ), за допомогою якої відбувається:

забезпечення необхідної й адекватної рухової активності, що призводить до зміцнення здоров'я і стабілізації фізичного стану, профілактики різних відхилень і хронічних захворювань, забезпечення студентів необхідними знаннями в галузі фізичної культури і спорту, формування навичок здорового способу життя. До комплексів вправ для самостійної роботи включають традиційні й нетрадиційні засоби фізичної підготовки оздоровчого і корекційного впливу (оздоровчий біг і ходьба, дихальна гімнастика, елементи самомасажу, релаксаційна гімнастика, музикотерапія тощо). Студентам, які займаються самостійно, дається інформація про стан і протипоказання для застосування засобів відновлення залежно від захворювання. Викладачі для домашнього завдання студентів рекомендують засоби і методи з урахуванням загальнометодичних і специфічних принципів фізичного виховання.

Одним із видів активного відпочинку здійснюваних у вільний від навчальної діяльності час, це є туристичні походи, що проходять на лижній базі СумДУ і в спортивно-оздоровчому центрі «Універ». Проте через простоту та доступність застосування фізичних вправ студенти, на жаль, недооцінюють їх ролі у фізичному розвитку та відновленні працездатності.

У процесі проведення практичних занять із фізичного виховання необхідно формувати позитивне ставлення студентів до самостійних занять, яке є механізмом і чинником успішності навчання у сфері фізкультурної освіти, а також сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяє збільшити загальний час виконання фізичних вправ, прискорює процес фізичного вдосконалення. Правильно організована самостійна робота в сукупності з навчальною забезпечує оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Основна мета такого поєднання – це збереження належного здоров'я, підтримка високого рівня фізичної і розумової працездатності. Саме в процесі самостійної роботи у студентів активізуються творчі можливості, розвиваються мислення, логіка, самоаналіз та самооцінка. Самостійне зайняття фізичними вправами заповнює дефіцит рухової активності, сприяє ефективнішому відновленню організму після втоми.

Придбання навичок самоконтролю у процесі практикумів-консультацій проводиться на навчально-тренувальних заняттях із доступними фізичними навантаженнями, що включають різноманітні рухові завдання, такі, як бігові та загальнорозвивальні вправи, комплекси атлетичної гімнастики, аеробіки, оздоровчої гімнастики, спортивних ігор, нетрадиційних видів фізичних вправ.

Практичний досвід у СумДУ дозволив сформулювати такі вимоги до організації самостійної роботи: студент повинен виконувати роботу сам, без безпосередньої участі викладача; від студента потрібні самостійні розумові операції, певне орієнтування в навчальному матеріалі; виконання роботи чітко не регламентується, студентові надається свобода вибору змісту і способів виконання поставлених завдань. Таким чином, лише у взаємозв'язку усіх форм організації самостійної роботи і дотримання методичних принципів можна розв'язати проблему формування ціннісного ставлення до здоров'я і залучення до здорового способу життя засобами фізичної культури.

Для оцінки самостійної діяльності студентів первинне значення мають: ведення щоденника самоконтролю, тестування рухових здібностей, контроль за динамікою зміни результатів тестування. Відповідно критерії оцінки самостійності студентів такі: систематичне використання засобів фізичної культури в повсякденному житті (обсяг фізичного навантаження повинен становити не менше 8–12 годин упродовж 1 тижня); регулярне загартовування організму; цілеспрямований розвиток рухових здібностей; оволодіння необхідними професійно-

прикладними знаннями, руховими вміннями та навичками; оволодіння основами методики фізичного виховання і самовиховання.

Основними показниками самостійності у процесі фізичного виховання є також систематичність у виконанні фізичних навантажень, частота, інтенсивність та ефективність занять. Заняття фізичними вправами повинні бути регулярним упродовж тижня, місяця, року й усього життя, щоб забезпечити позитивні зміни в організмі або збереження досягнутого рівня фізичної підготовленості.

Висновки. Організація системи самостійної роботи разом з активною фізкультурною діяльністю, потрібна для формування у студентів відповідної мотивації, відповідального й позитивного ставлення до занять фізичною культурою, прагнення до оздоровлення шляхом розширення та регулювання рухового й загального режиму життя під час навчання у виші. У процесі проведення самостійних тренувальних занять студенти повинні підтримувати постійний зв'язок із викладачем фізичного виховання з метою чіткого визначення послідовності вирішення завдань щодо підвищення функціонального рівня та фізичної підготовленості організму, розвитку рухових здібностей.

Список використаної літератури

1. Айунц Л. Р. Самостійні заняття у сучасній системі фізичного виховання / Л. Р. Айунц, В. І. Айунц, Н. О. Савитська // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. – Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2014. – С. 97–100.

2. Акчурин Б. Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья / Б. Г. Акчурин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 13–16.

3. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007. – 448 с.

4. Корж Н. Ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою / Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 68–72.

5. Ларионова Н. Н. Об эффективности занятий по физической культуре в высших учебных заведениях / Н. Н. Ларионова // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования : сб. науч. трудов. – Ульяновск : УлГТУ, 2014. – С. 212–215.

6. Манжелей И. В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» : учеб.-метод. пособие / И. В. Манжелей, А. Г. Молодкин. – Тюмень : Вектор-Бун, 2006. – 82 с.

7. Олімпійський вектор–2014 Сумського державного університету : наук.-попул. вид. / О. В. Брижатий, В. І. Підлісний, В. М. Сергієнко, Ю. Б. Токарєв. – Суми : СумДУ, 2015. – 120 с.

8. Ярушин С. А. Проектирование самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов / С. А. Ярушин // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2014. – С. 93–96.

Ситник О. А., Каторгіна Я. І.

ЗАСОБИ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розкрито шляхи регуляції психоемоційного стану учнів молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Серед засобів слід виділити дихальні вправи, вправи з використанням сміху, музики, арттерапії, нервово-м'язову релаксацію, самомасаж.

Постановка проблеми. З початком навчання в закладах освіти дитина починає відчувати більшу психічну і фізичну напругу в порівнянні з попередньою

життєдіяльністю. Кожен день вона пізнає нову інформацію, вирішує складні завдання, укладає певні взаємовідносини, примушує себе висиджувати уроки, не відволікаючись на зовнішні чинники. Всі ці повсякденні справи іноді стають важким випробуванням для молодших учнів, особливо якщо вони супроводжуються насиченою навчальною програмою і невідповідним даному навантаженню рівнем «шкільної зрілості», яка вказує на морфофункціональні і психофізіологічні особливості учня [1].

Певну роль в цьому відіграє напруження адаптаційних механізмів, пов'язане зі "шкільним фактором", що містить соціальні, поведінкові, психологічні і фізіологічні аспекти. У частини дітей спостерігається порушення адаптації, які проявляються у вигляді різноманітних нервово-психічних розладах – неврозах, астенічних, депресивних і церебрастенічних синдромах, тощо [3, 4]. Ситуація погіршується в міжсезонний період. Так, в динаміці навчального року несприятливі зрушення психофізіологічних показників і емоційного стану відмічені переважно в другому півріччі, що пов'язано з накопиченням стомлення [2].

Тому актуальним завданням на сьогодні є розробка ефективних заходів, які б сприяли позитивному емоційному стану, що є запорукою міцного здоров'я учнів.

Мета дослідження – дослідити шляхи регуляції психоемоційного стану на уроці фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Емоції - особливий клас суб'єктивних психологічних станів, що відбиваються у формі безпосередніх переживань, відчуттів приємного і неприємного, ставлення людини до світу і людей, процес і результати його практичної діяльності. До класу емоцій відноситься настрій, почуття, афекти, пристрасті, стреси. Це так звані «чисті» емоції. Вони включені у всі психічні процеси і стани людини. Будь-які прояви його активності супроводжуються емоційними переживаннями.

Емоції є однією з характеристик дитинства. На думку В. В. Зіньківського дитинство є «золотим часом» для емоційного життя. Емоційні реакції як зовнішній прояв внутрішнього стану молодшого школяра виступають показником сприятливого або утрудненого входження в соціальну ситуацію і прийняття певної соціальної ролі.

Емоції не завжди бажані, тому що при своїй надмірності вони можуть дезорганізувати діяльність на уроці фізичної культури. З іншого боку, емоційний підйом, гарний настрій сприяють здійсненню будь-якої діяльності.

Про необхідність регулювати емоційний стан дітей писав В. М. Бехтерєв, вважаючи, що переживання позитивних емоцій сприяє нормальному розвитку, у тому числі й інтелектуальному.

Психічні стани характеризуються відповідними емоціями. Серед психічних станів виділяють:

1) оптимальний (бадьорий настрій; прагнення пустувати; активність);

2) невротизм (емоційна нестійкість; тривожність);

3) невроз як наслідок неспроможності психіки впоратися з навколишніми подразниками (страхи; нав'язливі стани – шморгання носом, некоординована жестикуляція, кусання нігтів тощо).

За даними МОЗ розлади психіки та поведінки в молодшій школі займають третю позицію, а в середній школі вже другу [6]. Тому стає зрозумілим, чому в фізичній культурі і спорті приділяється особлива увага регуляції емоційного стану.

Аналізуючи сучасну програму з «Фізичної культури» для молодшої школи [5] було з'ясовано, що в ній велика увага приділяється регуляції емоційного стану. Так, в ній зазначено, що враховуючи психологічні особливості молодших школярів, програма дозволяє планувати комплексні уроки, які дають можливість включати в урок різнопланові фізичні вправи, що підвищать зацікавленість та емоційний стан учнів. Також відмічено, що навчати молодших школярів руховим діям доцільно,

застосовуючи переважно ігровий метод. Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки фізичної культури повинні викликати в учнів позитивні емоції, з цією метою необхідно творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології тощо.

Враховуючи рекомендації програми, нами були запропоновані такі засоби регуляції емоційного стану: дихальні вправи, гелотологія, музикотерапія, арттерапія (ізотерапія, імаготерапія, бібліотерапія, кінезітерапія, лялькотерапія) тощо (табл. 1).

Застосування дихальних вправ сприяє нормалізації механізмів вдиху та видиху, зміцненню дихальних м'язів, покращенню рухливості грудної клітки й діафрагми. Повне черевне дихання, спрямоване на максимальне заповнення об'єму легень повітрям, допомагає покращити вентиляцію, викликає масаж внутрішніх органів за рахунок руху діафрагми та активізує процеси обміну речовин. Дихальні вправи в залежності від виконання мають різний вплив. Так, дихання з більш тривалим вдихом призводить до активізації організму, а дихання з більш тривалим видихом, навпаки, викликає заспокоєння.

Дихальну гімнастику можна виконувати у поєднанні з різноманітними рухами або, як самостійну вправу. Комплексне виконання дихальних вправ з іншими заходами, підвищує їх ефективність, особливо, якщо їх поєднати з нервово-м'язовою релаксацією і цікавим аутотренінгом.

Таблиця 1

Характеристика засобів регуляції емоційного стану в різних частинах уроку

Засоби регуляції емоційного стану	Ефект впливу в різних частинах уроку		
	Підготовча	Основна	Заключна
Дихальні вправи			
Рухливі ігри			
Музикотерапія			
Танцювальні рухи			
Звукова гімнастика			
Арттерапія			
Казкотерапія			
Психогімнастика			
Кінезітерапія			
Гелотологія			
Нервово-м'язова релаксація			
Бібліотерапія			
Елементи самомасажу			
Ізотерапія			
Кольоротерапія			

Примітки:

1. *клітини з горизонтальними лініями – заспокійливий ефект;*
2. *клітини з вертикальними лініями – збудливий ефект;*
3. *клітини з сіткою – подвійний ефект, в залежності від характеру вправ.*

Нервово-м'язова релаксація усуває залишкове напруження в м'язах, посилює кровопостачання судин тієї ділянки, з якою працюють на даний момент і відповідно посилює протікання обмінних і відновлювальних процесів. Деякі автори вважають, що нервово-м'язову релаксацію неможливо виконувати з дітьми дошкільного й молодшого шкільного віку, тому що їм важко зафіксувати увагу на різних групах м'язів; але якщо ці вправи проводити в ігровій формі, то можна досягти бажаного результату.

Перспективним методом боротьби з негативними емоційними реакціями є бібліотерапія (метод “лікувального читання”). Цей метод реалізується у вигляді прослухування уривків із художніх творів. Діти можуть знаходитись у зручному для себе положенні із заплющеними очима й уявляти себе біля тихої річки, або у казковому лісі, або у просторому небі. Такі прослухування впливають на емоційний стан дитини, сприяють психологічному розвантаженню.

Самомасаж використовують із метою попередження розвитку надмірного стомлення. Такий вплив доцільно чергувати з іншими релаксаційними вправами, це допоможе уникнути звикання, а також допоможе отримати більш повний відновлюючий ефект.

Останнім часом заявив про себе новий напрям керування емоційними станами – гелотологія (від грецьк. - сміх). Встановлено, що сміх має позитивний вплив на психічні й фізіологічні процеси. Він придушує біль, тому що під час сміху вивільняються гормони катехоламін й ендорфін. Доведено сприятливий вплив сміху на склад крові. Позитивний вплив сміху зберігається впродовж доби. Сміх зменшує стрес та його наслідки, знижує концентрацію стресових гормонів. Рухливі і спортивні ігри, фізкультурні хвилинки супроводжуються позитивним емоційним забарвленням і викликають у дітей сміх і підіймають настрій.

Арттерапія являє собою сукупність психокорекційних методик, що визначаються як жанровою приналежністю до певного виду мистецтва, так і спрямованістю, технологією психокорекційного лікувального застосування. Оскільки арттерапія забезпечується впливом засобами мистецтва, то її систематизації ґрунтуються насамперед на специфіці видів мистецтва (музика - музикотерапія; образотворче мистецтво - ізотерапія; театр, образ - імаготерапія; література, книга - бібліотерапія, танець, рух - кінезітерапія).

Виклик різних емоційних станів можливий й за допомогою музики - **музикотерапія.** За даними Л.Я. Дорфмана, вплив музики на емоційне порушення людини залежить від сили-слабкості нервової системи. У «сильних» активація порівняно зростає на тлі будь-якої музики (повільної і швидкої мінорної, повільної і швидкої мажорної), а в «слабких» - при швидкій музиці будь-якого ладу.

Позитивний ефект використання танцетерапії, рухових ритмічних вправ у корекції психоемоційних станів та інших порушень підтверджується рядом авторів (В. М. Бехтерєв, О. М. Бернштейн, В. А. Гіляровський, В. А. Грінер, Д. С. Озерецкий, Г . А. Волкова). В основі застосування танцетерапії - зняття через танець м'язової напруги, що з'явилася в результаті стресу. Ґрунтується на принципі взаємозв'язку емоційних переживань і тілесної напруги, теорії тілесної терапії В. Райха і А. Лоуена.

Кольоротерапія. Раціональне використання кольору забезпечує корекцію психофізіологічного та психоемоційного стану. У поєднанні з музикою цей вплив посилюється.

Імаготерапія (від лат. Imago – образ) займає особливе місце серед видів арттерапії. Її основою є театралізація. Імаготерапія спирається на теоретичні положення про образ, а також про єдність особистості та образу: один з різновидностей – звіроробіка.

Ляльковотерапія заснована на ідентифікації з образом улюбленого героя (казки, мультфільми, іграшки). Після завершення «вистави» дитина повинна відчути полегшення. Дуже важливо, щоб в театралізованому дії був початок, кульмінація і розв'язка. Кінець повинен бути завжди позитивним.

Одним з найбільш поширених видів арттерапії є ізотерапія (малюнок, ліплення) – вплив за допомогою образотворчої діяльності.

Різні види арттерапії надають можливість самовираження, самопізнання і дозволяють особистості піднятися на вищий щабель свого розвитку.

Висновки. Психічний розвиток сучасних школярів зумовлений станом системи шкільної освіти, при зміні якої змінюються і показники розвитку. За даними МОЗ розлади психіки та поведінки в молодшій школі займають третю позицію. Сучасна програма з «Фізичної культури» для молодшої школи приділяє велику увагу регуляції емоційного стану. Враховуючи рекомендації програми, нами були запропоновані різні засоби регуляції емоційного стану.

Список використаної літератури

1. Беликова Р. М. Морфофункциональные и психофизиологические особенности детей 6-7 лет в связи с проблемой школьной зрелости и адаптации к школе :на примере г. Бийска : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.13 / Радмила Михайловна Беликова. – Бийск, 2004 — Режим доступа к автореф. : http://www.dissercat.com/content/morfofunktsionalnye-i-psikhofiziologicheskie-osobennosti-detei-6-7-let-v-svyazi-s-problemoi-

2. Гуменна О. А. Емоційний стан учнів початкових класів / О. А. Гуменна, О. О. Єжова, О. Я. Гараніна // Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. – Луцьк : ВДУ, 2005. – №7. – С. 22–26.

3. Михайлова Н. В. Школьная дезадаптация. Депрессии / Н. В. Михайлова // Школа здоровья. – 2001. – №3. – С. 52–56.

4. Михайлова Н. В. Школьная дезадаптация. Неврозы / Н. В. Михайлова // Школа здоровья. – 2002. – №1. – С. 56–63.

5. Програма з фізичної культури для 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, О. Д. Кривчикова, Г. Г. Смоліус. Київ, 2012. - 77 с.

6. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епедемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2013 рік / за ред. О. С. Мусія. – К., 2014. – 438 с. Електронний ресурс: http://www.uiph.kiev.ua/dawnload/ Vidavnictvo/Shchorichnadopovid/Щорічнадоповідь. 2013.pdf

Ткаченко С. М.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ФУТБОЛУ З ДІВЧАТАМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розкрито сутність проблеми диференційованого підходу до планування засобів та методів фізичного виховання на уроках фізичної культури з футболу з урахуванням морфофункціональних особливостей дівчат середнього шкільного віку. Описано методи експериментальних досліджень, представлено очікувані результати дисертаційного дослідження з означеної проблеми.

Постановка проблеми. Вагомого значення у фізичній культурі нині набуває пошук нових шляхів позитивного впливу на покращення фізичного розвитку учнів та формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я. Незважаючи на те, що в науковій літературі є чимало досліджень, присвячених проблемі збереження здоров'я учнів у процесі занять фізичними вправами, питання застосування диференційованого підходу на уроках футболу з дівчатами середнього шкільного віку в школі висвітлено недостатньо.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні сутності та визначенні експериментальних методик перевірки ефективності диференційованого підходу до планування засобів та методів фізичного виховання на уроках фізичної культури з футболу з урахуванням морфофункціональних особливостей дівчат середнього шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. У контексті висвітлення проблеми, що розглядається, актуальними вважаємо наукові дослідження з проблем

збереження здоров'я підростаючого покоління – О. Андрєєвої, 2002; І. Бріжатої, 2012; О. Вакуленко, 2001; О. Гладощука, 2008; Н. Долбищевої, 2006; І. Іваній, 2014; Н. Москаленко, 2011; О. Омельченко, 2008; Н. Урум, 2008 та інших дослідників; зміцнення здоров'я школярів засобами футболу – А. Васильчука, 2007; Г. Лисенчука, 2004; В. Матяша, 2013; В. Романюка, 2007; В. Шаленка, 2005; Р. Ярого, 2010 та інших науковців. Дослідженням з проблеми фізіологічного обґрунтування та застосування диференційованих методик приділяли увагу такі вчені, як Н. Бондарчук, 2006; І. Глазирін, 2003; Я. Кравчук, 2010; Т. Круцевич, 2010; О. Кузьміна та інші.

Вагомими для розгляду проблеми є дослідження О. Томенка, 2012 з удосконалення методологічних основ фізичного виховання у навчальних закладах, В. Пустовалова, 2009, який займається проблемою фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку та інших науковців.

У вивченій нами науковій літературі практично відсутні дані про диференційований підхід на уроках фізичної культури з футболу з дівчатами середнього шкільного віку, що підсилює актуальність досліджуваної проблеми.

Оскільки нині триває робота над написанням дисертаційного дослідження, то у процесі роботи використовуються такі методи [5]: аналіз та узагальнення літературних джерел, антропометричні, фізіологічні, психодіагностичні, педагогічні, методи математичної статистики.

Аналіз наукової літератури дав можливість виявити, що процес фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах відбувається на основі програми з фізичної культури [6], основна мета якої полягає у формуванні в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; сприянню гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей школяра; різнобічному використанні засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя учнів.

Ця мета реалізовується комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань, а саме:

– формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

– розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

– розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

– формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

– формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Як наголошує І. Глазирін [2], фізичне виховання дітей – це соціально організований педагогічний процес, направлений на формування здорового фізично підготовленого, активного, спритного, стійкого до дії чинників зовнішнього і внутрішнього середовища підростаючого покоління.

Аналіз актуальних наукових досліджень з означеної проблеми дав змогу виявити, що сутність диференціації навчання полягає у тому, щоб, знаючи і враховуючи індивідуальні особливості дівчаток середнього шкільного віку, визначити для кожної з них найбільш раціональний характер роботи. У даному контексті вагомими вважаємо наукові дослідження Я. Кравчука [4], наголошує, що мету диференційованого навчання необхідно розглядати з різних позицій. Із психолого-педагогічного погляду – це індивідуалізація навчання, яка ґрунтується на створенні оптимальних умов для виявлення задатків, розвитку інтересів і здібностей кожного учня. Із соціального – це цілеспрямований вплив на формування творчого, інтелектуального, професійного потенціалу суспільства. Із дидактичного – вирішення

проблем сучасної школи шляхом створення нової методичної системи, яка ґрунтується на принципово новій мотиваційній основі.

У процесі роботи над дослідженням визначено, що одним із основних підходів до організації уроків з футболу в школі є формування позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою взагалі та до названого виду спорту зокрема.

У процесі дослідження нами було визначено інтереси та мотиви дівчат середнього шкільного віку до занять фізичною культурою. Серед домінуючих, зокрема, визначено такі: бажання отримати позитивну оцінку (44%), прагнення мати гарну форму (23%), інтерес до уроків фізичної культури взагалі (13%), прагнення покращити фізичне здоров'я (8%), інтерес до особистості вчителя (7%), відпочинок після інтелектуальних навантажень на інших уроках (5%).

Отримані дані стосовно мотивації дівчаток середнього шкільного віку до занять фізичною культурою відповідають науковим даним, оскільки науковці наголошують, що дівчата прагнуть активно відпочити, поспілкуватися з друзями, отримати задоволення, позитивні емоції, удосконалити форми тіла, покращити здоров'я [3].

Є. Столітенко поняття «фізичне виховання» тлумачить як «педагогічний процес, спрямований на формування позитивного ставлення індивіда до цінностей фізичної культури і відповідно до занять фізичною культурою» [7]. Дослідник наголошує, що заняття футболом можуть стати одним із найефективніших інструментів формування позитивного ставлення учнів до цінностей фізичної культури, включаючи і здоровий спосіб життя, і відповідно одним з головних чинників їх фізичного виховання. Для розгляду ключового питання наукової статті вагомими вважаємо висновки Є. Столітенка, який дає визначення поняття «ставлення учнів 1–11 класів до занять фізичною культурою». Науковець означену дефініцію трактує як цілісну систему індивідуальних, вибіркових, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами фізичної культури, які характеризують внутрішню позитивну позицію в її оцінці та трансформуються в особистісні цінності.

У контексті проблеми, що розглядається, нами здійснено також аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій за О. Ващенко та С. Свириденко [1]. З метою збереження здоров'я дівчат середнього шкільного віку на уроках футболу в школі вважаємо доцільним застосування таких здоров'язбережувальних технологій:

- здоров'язберігаючих – чітка та раціональна організація навчальних занять, розподіл фізичних навантажень відповідно до вікових особливостей дівчат;
- оздоровчих – позитивний вплив на організм учнів засобами футболу;
- технологій навчання здоров'ю – дотримання санітарно-гігієнічних норм та техніки безпеки у процесі занять футболом;
- виховних – виховання в школярок розуміння та дотримання здорового способу життя засобами футболу.

Мета педагогічного експерименту – визначення ефективності диференційованого підходу до планування засобів та методів фізичного виховання на уроках фізичної культури з футболу з урахуванням морфофункціональних особливостей дівчат середнього шкільного віку.

Метод антропометрії, методи визначення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем організму дівчат середнього шкільного віку використовуються в дисертаційному дослідженні для оцінки фізичного розвитку і функціонального стану організму школярок. Антропометричні вимірювання включають визначення довжини та маси тіла, обхвату грудної клітки, плеча, талії, стегна та стегон. На основі отриманих даних розраховувався масо-зростовий індекс Кетле. Для характеристики рівня фізичного здоров'я застосовано експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я за методикою Апанасенка.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості проводиться в межах констатувального та формувального експериментів з визначенням рівня розвитку окремих рухових якостей (швидкісних, швидкісно-силових, силових, координаційних, витривалості, гнучкості). Швидкісні здібності визначаємо за наступними тестами – біг 30 м та 60 м. Силові та швидкісно-силові здібності вимірювали за допомогою наступних тестів: згинання-розгинання рук в упорі лежачи; стрибок в довжину з місця.

Координаційні здібності вимірювалися на основі тесту – човниковий біг. Витривалість визначалася в тесті біг 800–1000 м. Гнучкість визначали за результатами тесту – нахил вперед з положення, сидячи. Оцінка виражалася в кількості сантиметрів.

Для визначення ефективності застосування антропометричних показників та виявлення наявних швидкісних та швидкісно-силових якостей застосували розроблену Тетяною Круцевич оцінку швидкісно-силового індексу, за допомогою якого визначається співвідношення результату стрибка в довжину з місця (в см) та довжиною тіла.

Очікувані результати дисертаційного дослідження:

- вперше буде запропонований диференційований підхід до фізичного виховання учнів з урахуванням рівня здоров'я та мотиваційних пріоритетів до занять футболом дівчат середнього шкільного віку;
- вперше буде розроблено програму занять футболом для дівчат середнього шкільного віку на основі диференційованого підходу, ураховуючи показники їх фізичної підготовленості, фізичного розвитку та психофізіологічних показників. Методологічною основою для створення експериментальної програми будуть слугувати методи теорії і методики фізичного виховання та техніки і методики навчання елементам футболу, динамічної анатомії, вікової фізіології, біомеханіки. В модель програми буде введено: визначення базових елементів спеціальних фізичних вправ у футболі; поступове та завершальне планування бази даних підвідних та підготовчих вправ, тобто розминки та навчання базовим вправам у футболі; оптимальний підбір необхідного інвентарю та обладнання; підбір прийомів та методів попередження травматизму; підвищення мотивації до використання заходів профілактики травматизму на уроках футболу; формування знань та вмінь запобігання травматизму під час виконання учнями спеціальних вправ; контроль за дозуванням фізичного навантаження в залежності від вікової групи та фізичної підготовки;
- вперше буде запропоновано диференційований підхід до планування засобів та методів фізичного виховання на уроках фізичної культури з футболу з урахуванням морфофункціональних особливостей дівчат середнього шкільного віку;
- планується доповнити дані про стан фізичного здоров'я та роботоздатності дівчаток середнього шкільного віку на уроках футболу;
- планується доповнити дані про функціональний стан серцевої та дихальної систем, толерантність до фізичного навантаження дівчат середнього шкільного віку.

Висновки. У результаті проведених досліджень визначено, що, незважаючи на численні дослідження та рекомендації, на сьогодні недостатньо розроблено підходи до організації уроків з футболу з дівчатами середнього шкільного віку на основі диференційованого підходу. Удосконалення сучасної системи організації фізичного виховання школярок на уроках фізичної культури має орієнтуватися на такі основні положення, як підвищення рівня мотивації дівчат середнього шкільного віку до занять футболом, збереження здоров'я учнів, урахуванням морфофункціональних особливостей дівчат у процесі планування засобів та методів фізичного виховання на уроках фізичної культури з футболу. Перспективним напрямом подальших досліджень з означеної проблеми є визначення критеріїв диференційованого підходу в процесі фізичного виховання дівчат середнього шкільного віку на уроках футболу.

Список використаної літератури

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
2. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
3. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час / Н. Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 48–51.
4. Кравчук Я. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи / Я. Кравчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 1. – С. 40–43.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
6. Круцевич Т. Ю. Навчальна програма з фізичної кульутри для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи / Т. Ю.Круцевич, С. М. Дятленко, І. Х. Турчик та ін.. – К. : Літера, 2010. – 60 с.
7. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом / Є. В. Столітенко. – К. : Черевко Т. П., 2013. – 304 с.

Труш Є. Р.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається проблема застосування інтерактивних технологій на уроках фізичної культури у молодших школярів. Застосування інформаційних технологій навчання у викладанні фізичної культури дозволяє реалізувати вимоги теоретичного та методичного розділів навчальної програми. За допомогою самостійної позаурочної навчальної роботи учнів зберігаються навчальні години для занять безпосередньо фізичними вправами. Розробка і впровадження електронних засобів навчання сприяє підвищенню рівня навчальної роботи учнів.

Постановка проблеми. Інтерактивні технології навчання є більшою дидактичною ефективністю в порівнянні з традиційними методами і засобами підтримки навчання. При цьому високий рівень зацікавленості до навчання зумовлений технологічною стороною використання електронних засобів, сприяє зростанню інтересу до змісту теоретичних і методичних аспектів фізичної культури [1, с. 7].

Інтерактивні технології є одним із таких освітніх засобів, що мають унікальні можливості для сприяння засвоєнню нового навчального матеріалу та закріплення вивченого, тому його використання в школі поступово переходить на всезагальний етап. Починаючи вчитися у школі, дитина відчуває певний дискомфорт при «спілкуванні» з комп'ютером, тому одне з найважливіших завдань вчителя – допомогти учню усунути ці недоліки. Сучасний комп'ютер – універсальний засіб, який поєднує в собі можливості телевізора, відеомагнітофона, книги, калькулятора та здатен імітувати всілякі ігри. Разом із тим, він є для дитини рівноправним партнером, здатним дуже тонко реагувати на її дії й запити. Тому більшість батьків, учителів і учнів звертають увагу на оволодіння навичками комп'ютерних технологій.

Виходячи з того, що більшість сучасних дітей мають вдома комп'ютери, стає зрозумілим необхідність вивчення інформаційно-комунікативних технологій у загальноосвітніх начальних закладах. Зростаючий інтерес дитини до комп'ютерної

грамотності дає педагогам більше варіантів подачі навчальної інформації, більше можливостей зацікавити учнів, створювати умови для продуктивної праці [3, с. 32].

Різні аспекти застосування інтерактивних технологій у фізичному вихованні школярів висвітлені в працях, таких науковців, як Н. В. Москаленко, Ю. В. Васьков, Г. Д. Горбунов, Б. М. Шиян [2, с. 18].

Мета дослідження: розробити та практично апробувати комп'ютеризовані тести оцінювання теоретичних знань з фізичної учнів 4 класів.

Для досягнення цієї мети були визначенні наступні **завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань використання інтерактивних технологій в сучасній школі.
2. Розробити комп'ютеризовані тести оцінювання теоретичних знань з фізичної культури учнів 4 класів.
3. Апробувати розроблені тести на практиці.

Нами використанні наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування.

Дослідження було проведено в два етапи.

На першому етапі (вересень 2014 р.) – теоретичному, де розроблювалась стратегія дослідження, його цілі, завдання, вивчалась спеціальна література. Вивчався стан розробленості тестів для визначення теоретичних знань з фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку. Вивчалися існуючі методики оцінювання знань.

На другому етапі (жовтень 2014 р. – березень 2015 р.) – розроблено і апробовано комп'ютерну програму оцінювання теоретичних знань учнів.

Дослідження було організовано на базі Сумської ЗОШ № 15 ім. Турбіна. В експерименті взяли участь 16 учнів 4 класів.

Результати дослідження та їх обговорення. Бурхливий розвиток інформаційних технологій та подальше її вдосконалення розширює можливості вчителів використовувати інтерактивні технології не тільки при вивченні інформатики, але й поєднувати викладання інших дисциплін із використанням технічних засобів. Новітні розробки в галузі інформаційних технологій змінюють спосіб їх застосування при вивченні різних дисциплін у процесі навчання.

У концепції інформатизації загальноосвітніх навчальних закладів, комп'ютеризації шкіл зазначено, що інформатизація навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи передбачає, у першу чергу, широке використання в процесі вивчення шкільних навчальних дисциплін комп'ютерно-орієнтованих засобів навчання на базі сучасних інтерактивних технологій [4, с. 10].

Сьогодні існує безліч комп'ютерних програм, які сприяють розвитку зацікавленості учнів до навчання. Наприклад, «Сходинки до інформатики», «Скарбниця знань», «Таблиця множення» тощо. Ці системи базуються на вікових обмеженнях і оцінюють ігри з огляду на їхню загальну прийнятність для школярів. Абсолютно на всі ігри наноситься спеціальне маркування, так званий рейтинг, що означає мінімальний вік, для якого цей продукт підходить. Нами було визначено, що програми для навчання і контролю, програми–тести, програми–редактори стимулюють інтерес молодших школярів до навчальної діяльності, сприяють формуванню логічного, творчого мислення, розвитку здібностей учнів. Використання інформаційних технологій на уроках фізичної культури у початковій школі є одним із сучасних засобів розвитку особистості молодшого школяра, формування інформаційної культури [5, с. 20].

На основі використання електронної оболонки – «Контрольно-діагностична система TEST W» ми розробили комп'ютерну програму визначення теоретичних знань учнів 4-х класів. Програма складається з 15 тестових питань, які взяті із навчальної програми для школярів молодших класів, та відповідей–стверджень.

Учень повинен був обрати правильний варіант. Програма розроблена таким чином, що за кожну правильну відповідь нараховуються бали. У кінці тестування визначається сума балів і оцінка, яку заробив учень. Максимальна сума балів, яку може отримати дитина – 12.

Ураховуючи рівні засвоєння знать та керуючись критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів, нами проведене тестування теоретичних знань школярів з предмета «Фізична культура». Практична апробація розроблених тестів в школі проводилась безпосередньо під час проведення уроків фізичної культури протягом навчального дня. Тестування проводилось з метою визначення рівня знань з фізичної культури. За результатами тестування виявилось, що діти повністю готові до таких тестів. Тестування показало, що діти знають теоретичний матеріал на достатньому рівні (8,5–9,5 балів). Для того щоб краще був засвоєний матеріал діти повинні кожного разу виконувати такі тести для підвищення рівня знань з фізичної культури.

Результати комп'ютерного тестування знань з фізичної культури в 4 класі представлені в балах (табл. 1).

Таблиця 1

Результати комп'ютерного тестування знань з фізичної культури школярів 4 класів (балів)

№ п/п	Прізвище, ім’я учня	Оцінка (бали)	Рівні навчальних досягнень
1	Кириченко Владислава	7	достатній
2	Бойко Віталій	6	середній
3	Міщенко Ігор	8	достатній
4	Куць Володимир	7	достатній
5	Журавель Анастасія	5	середній
6	Мисан Руслан	8	достатній
7	Мироненко Катерина	5	середній
8	Шинкгирій Роман	6	середній
9	Кулаківська Вікторія	10	високий
10	Михайловський Віталій	9	достатній
11	Говоруха Наталія	8	достатній
12	Гордієнко Віталій	10	високий
13	Зінчеко Олена	10	високий
14	Гезун Максим	9	достатній
15	Сердюк Таїсія	10	високий
16	Шило Марія	10	високий

Результати комп’ютерного тестування знань учнів з фізичної культури свідчать про те, що вони виявили знання з переважної більшості навчального матеріалу, успішно застосовують теоретичний матеріал для виконання фізичних вправ, їх знання достатньо повні. Школярі виконують контрольні навчальні нормативи, вправи для обов’язкового повторення. Звідси можна зробити висновок про те, що створення більш "живого" або ігрового інтерфейсу оболонки тестуючих програм підсилить цей ефект навіть для добре підготовлених учнів. Наявність такої рефлексії може пояснюватися широким розповсюдженням комп'ютерних ігор, їх величезною популярністю серед молоді. Особливо хочеться звернути увагу на результат такої рефлексії. Справа в тому, що реакція учня, що отримав незадовільну оцінку при тестуванні, практично аналогічна реакції людини, що програв у будь-яку гру.

Висновки. 1. На основі аналізу літературних джерел встановлено, що актуальною залишається проблема пошуку оптимальних методів і засобів реалізації інноваційного підходу у процесі фізичного виховання школярів з метою підвищення ефективності навчання та розвитку фізичних якостей. Одним із таких засобів є

розробка комп'ютерних програм для тестування теоретичних знань, а також умінь та навичок.

2. Різні аспекти застосування комп'ютерних технологій у фізичному вихованні молодших школярів відображені в наукових працях Н.В. Москаленко, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куца, А. В. Цьося. Проблема застосування комп'ютерних технологій на уроках фізичного виховання є актуальною, а недостатня розробленість уроків із комп'ютерною підтримкою зумовили вибір теми дослідження. Однак, поки що в Україні комп'ютерні програми не проходять педагогічної, психологічної та гігієнічної експертизи. Тому вони не завжди відповідають функціональним та психологічним особливостям дітей певного віку. Недостатньо розробленими залишаються питання застосування комп'ютерних технологій на уроках фізичного виховання, особливо що стосується оцінки теоретичної підготовки учнів молодшого шкільного віку.

3. Розроблені нами комп'ютерні тести стимулювали зацікавленість учнів до процесу фізичного виховання та забезпечили підвищення якості засвоєння теоретичного матеріалу, про що свідчать результати рейтингової оцінки якості навчання з фізичної культури учнів 4–х класів.

Список використаної літератури

1. Ашмарин Б. А. Особенности обучения в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М., 1979. – 200 с.

2. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10 – 11 класи / Васьков Ю. В., Пашков І. М. – Х. : Торсінг, 2004. – 256 с.

3. Волков В. Ю. Компьютерный дистанционный курс по дисциплине «Физическая культура» / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова // Матер. всерос. науч. – практ. конф. – СПб., 2000. – С. 44–47.

4. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков. – К., 1988. – 250 с.

5. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. – М. : Academia, 2009. – 256 с.

6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. В 2–х частинах: Навчальний посібник. – Тернопіль, 2001. – 245 с.

Ушкаленко О. А.

ВИКОРИСТАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті представлений огляд публікацій присвячених стану здоров'я студентів ВНЗ. Висвітлено критичність ситуації, яка спостерігається в даний час, звернуто увагу на необхідність внесення змін у навчальний процес. Збільшення рухової активності надасть можливість підвищення адаптаційних можливостей та покращення здоров'я студентів. Скандинавська ходьба розглядається як засіб який всебічно відповідає потребам сучасного суспільства.

Постановка проблеми. На сучасному етапі інтенсивного розвитку людства в останні роки стан здоров'я української молоді характеризується наявністю негативних тенденцій, які можуть призвести до критичного погіршення здоров'я нації. Крім того, проблеми здоров'я студентської молоді ще більш загострились за несприятливих економічних та екологічних умов України. Так, чисельні результати досліджень [1, с. 12; 4, с. 8] демонструють, що лише близько 15% випускників шкіл можна вважати практично здоровими. Провідне місце в структурі захворюваності займають хвороби органів дихання (53,3%), нервової системи та органів чуття (10,8%), інфекційні хвороби (8,2%), травми, отруєння (6,2%), хвороби шкіри та ендокринної системи (8,1%). Продовжує інтенсивно збільшуватися патологія зору.

Гіпокінезія і гіподинамія, які є постійними супутниками людини у праці і відпочинку, пагубно впливають на загальний стан здоров'я, працездатність, підвищення нервово-емоційного напруження у суспільстві та сім'ї, передчасні інволюційні зміни, інвалідність та смертність. На всіх етапах розвитку людства фізичне виховання завжди було одним з найактивніших засобів підготовки людини до трудової діяльності, йому надавалося важливе значення у пристосуванні людини до різних видів трудової діяльності та соціального серидовища, які постійно ускладнювалися. За даними наукових досліджень [2, с. 55] 2011–2013 років тільки 30–35% молоді і 15–20% дорослого населення регулярно займаються фізичними вправами з оздоровчим напрямком.

Одним із завдань ефективної підготовки фахівців вищих педагогічних навчальних закладів є створення умов для інтенсивної та напруженої творчої розумової праці без перевантаження і перевтоми, у поєднанні з активним відпочинком та фізичним удосконаленням. Цій вимозі повинно відповідати таке використання засобів фізичного виховання, яке сприяло б підтриманню досить високої та стійкої навчально-трудової активності і працездатності студентської молоді, та допомагало б їм краще виконувати навчальні завдання.

Найбільший оздоровчий ефект відбувається при використанні циклічних засобів аеробного спрямування. Здоров'я людини – якісна характеристика, яка визначає стан людського організму виконувати свої функції по підтриманню і забезпеченню життєдіяльності. Н. А. Амосов стверджував, що кількість здоров'я можливо визначити як суму резервних можливостей основних функціональних систем. Для стану організму людини існує поняття «норми». Відхилення значення від заданого діапазону може бути доказом погіршення здоров'я. Відповідно до наукових досліджень у загрозливому стані між нормою і патологією знаходяться більше 80% майбутніх фахівців.

Дослідження захворюваності серед студентів свідчать про те, що перше місце посідає захворювання серцево-судинної системи, на другому місці – опорно-рухового апарату, на третьому – органів дихання.

Роботу виконано згідно зі зведеним планом НДР на 2011–2015 рр. за темою «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної підготовки» (номер держреєстрації 0111U005736).

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність застосування засобу скандинавської ходьби (Nordik Walking) у фізичному вихованні студентів з метою підвищення загальної витривалості та поліпшення здоров'я.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Випускникам шкіл фізично важко включитися в процес навчання у вузах, так 21,7% студентів уважають, що незадовільний стан здоров'я обмежує їхні можливості в навчальній роботі. Дані досліджень свідчать [3, с. 44], що на здоров'я людини впливає спосіб життя – (55–57%), стан навколишнього середовища – (22–25%), спадковість – (18–23%), рівень розвитку системи охорони здоров'я – (9-12%). Здоров'я віддзеркалює психічне, фізичне, соціальне благополуччя, забезпечує виконання ряду функцій (трудових, соціальних, біологічних) і визначається як нормальний психосоматичний стан людини. Установлено, що на рівень здоров'я майбутніх фахівців впливають заняття фізичною культурою й спортом (15–30%), харчування (10–16%), сон (24–30%), інші фактори (24–51%).

У процесі навчання студентів у вузах спостерігається тенденція різкого погіршення стану здоров'я, як в 41,3% дівчат, так і в 21,6% юнаків. За даними [8, с. 412] у студентів, які систематично не займаються різними видами рухової активності у віці 18–22 років, біологічний вік більше, ніж хронологічний, на 7–12 років.

Високим рівнем стану здоров'я характеризуються тільки 4% студентів, середнім – 48%, близько 90% студентів мають відхилення в стані здоров'я. Кожний третій студент займається в підготовчій, спеціально-медичній групі або повністю звільнений від занять з фізичного виховання. Крім чисельних захворювань органів дихання, органів зору, органів травлення, серцево-судинної системи, значно зросли показники погіршення психологічного й духовного здоров'я. З початком навчального року студенти багато часу проводять в аудиторіях, працюють за комп'ютерами і з іншими технічними засобами навчання в співвідношенні 80% до 20%. Значна кількість студентів після тривалих занять у замкнених приміщеннях скаржиться на головний біль, млявість, розбитість, сонливість, підвищену стомлюваність [1, с. 64]. Такого обсягу занять фізичного виховання недостатньо, щоб задовольнити необхідність у руховій активності, що задовольняється тільки на 10–15%. Це призводить до “рухового колапсу”.

Для збереження й поліпшення здоров'я студентів, профілактики розумової перевтоми й десинхроноза необхідно дотримуватися достатнього обсягу рухової активності. Студенти з ослабленим здоров'ям на початкових етапах занять із недовірою й боязкістю ставляться до різних фізичних вправ, як правило, погано переносять незвичні навантаження, воліючи вести малорухливий спосіб життя [5, с. 42]. Це обумовлене тим, що значна частина даного контингенту має низький рівень фізичної підготовленості, незначні функціональні резерви через тривалі хронічні захворювання. Тому форми й методи фізичного виховання студентів повинні бути спрямовані, насамперед, на поліпшення їх функціонального стану. Найбільшою мірою цій вимозі відповідають фізичні вправи із циклічним характером м'язової діяльності, спрямовані на вдосконалення витривалості: оздоровча ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, ходьба на лижах та ін. Систематичне фізичне навантаження в аеробному режимі сприяє підвищенню функціональних резервів серцево-судинної й дихальної систем.

Активні процеси лібералізації й гуманізації вищої освіти дозволяють із урахуванням особливостей матеріальної бази, традицій, які історично склалися, й компетентності професорсько-викладацького складу разом з базовою програмою реалізувати авторські програми з фізичного виховання з використанням нетрадиційних оздоровчих засобів, які сприяють розвитку загальної витривалості й інших фізичних якостей студентів, а також підвищують інтерес молодих людей до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, вирішуючи основні завдання процесу фізичного виховання студентів у вузах.

Автори [6, с. 86; 7, с. 34] дають рекомендації до використання нетрадиційних засобів аеробного спрямування з метою створення бази для подальшого розвитку фізичних якостей. Одиним з таких нетрадиційних засобів занять фізичною культурою є новий вид оздоровчої ходьби – Nordik Walking. Скандинавська ходьба з кожним роком здобуває все більшу популярність у людей в усьому світі. Тому назріла необхідність дослідження її з метою подальшого використання в практиці фізичного виховання студентської молоді.

Методи фізичного виховання слід планувати з урахуванням функціонального стану організму, фізичного розвитку й фізичної підготовленості. ВООЗ рекомендує наступну фізичну активність для студентів. Загальна фізична активність повинна становити від 6 до 15 годин на тиждень. У державній програмі розвитку фізичної культури й спорту України на 2013–2017 рр. зазначено про необхідність поступового збільшення рухової активності дітей і молоді до 8-12 годин на тиждень.

Мала питома вага аеробних вправ у фізичній підготовці студентів не дозволяє належним чином розбудовувати в них основні фізіологічні й енергетичні системи, впливати на адаптацію організму до умов, що ускладнюються в освітньому процесі.

Аналіз публікацій і виконаних досліджень [2, с. 55; 4, с. 9; 5, с. 213], спрямованих на вивчення засобів і методів підвищення функціональних можливостей студентів вузів показав, що вправи аеробної спрямованості, з одного боку, давно використовуються як ефективний засіб загальнофізичної підготовки, а з іншого – нами не було виявлено достатньої кількості досліджень, спрямованих на розробку конкретних педагогічних технологій і методик використання вправ аеробної спрямованості, що враховують специфіку занять з фізичного виховання у вузі. До того ж не повною мірою враховані й сучасні реалії організації навчального процесу з фізичного виховання у вузах.

Виявлене протиріччя дозволило сформулювати актуальну проблему дослідження, суть якої полягає в необхідності розробки ефективної моделі процесу фізичної підготовки студентів з використанням нових засобів фізичного виховання, що дозволяють підвищити ефективність академічних занять фізичною культурою в умовах вузу.

Скандинавська ходьба (Nordik Walking) – це інтенсивна прогулянка з використанням спеціальних палиць для того, щоб забезпечити тілу повноцінне тренування. При ходьбі з палицями вперед рухається не тільки нога, але й рука, яка приймає активну участь у відштовхуванні, при такій ходьбі задіюється значно більша частина м’язів. Навантаження рівномірно розподіляється на все тіло, не перевантажуючи при цьому окремі групи м'язів. Вдається рухатися без особливої втоми, але зі швидкістю, що значно перевищує швидкість звичайної ходьби, яка схожа на темп повільного бігу.

При скандинавській ходьбі можна задіяти до 90% м'язів, але тільки при правильному виконанні рухів. В основі техніки ходьби з палицями лежить правильна біомеханічна ходьба, комбінуючи ноги й руки виконуються майже такі рухи, як при класичній ходьбі на лижах. На відміну від бігу, у ходьбі з палицями йде більш м'який розподіл навантаження, рухи не такі інтенсивні, тому це не шкодить людям із хронічними захворюваннями серцево-судинної системи, а також не травмуються суглобові зв'язки.

Ще одна перевага ходьби з палицями полягає в тому, що це заняття підходить для людей з надлишковою вагою, тому що під час бігу в людей із зайвою вагою відбувається велике навантаження на суглоби, колінні чашечки й хребет. Стійкий пульс - це ще одна причина, чому людям із зайвою вагою слід зайнятися ходьбою з палицями [7, с. 32].

Зараз в Україні відбувається постійне збільшення шанувальників скандинавської ходьби, відкриті клуби в таких містах, як Харків, Київ, Дніпропетровськ, Донецьк, Ялта, Сімферополь, а також у місті Дніпропетровську працює школа інструкторів скандинавської ходьби, яка вже підготувала більше 100 фахівців.

Висновки. Аналіз наукових досліджень дозволив встановити, що скандинавська ходьба є інноваційним засобом, який, на наш погляд,зможе підвищити адаптаційні можливості організму та буде сприяти збереженню й покращенню здоров'я. Тому можлива доцільність використання її на заняттях фізичної культури у студентів вузів, секційних заняттях, масових заходах, походах студентів, у сфері туризму із залученням студентської молоді. Скандинавську ходьбу також можуть використовувати люди із проблемами здоров'я в спецмедгрупах, тому що вона легко дозується й не вимагає спеціального устаткування. Ті, хто не можуть з яких-небудь причин відвідувати організовані заняття, мають можливість самостійно займатися оздоровленням.

Список використаної літератури

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. канд.наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / В. Б. Базильчук. – Л., 2004. –165 с.
2. Богданов О. А. Сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности студенток / О. А. Богданов // Теория и методика физического воспитания. – 2006. – №9. – С. 55–56.
3. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 3. –С. 41–44.
4. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: Автореф. дис. канд.пед.наук: 13.00.02 / О. Г. Гладощук. - Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. –Київ, 2008. – С. 8–11
5. Кириленко Л. Г. До питання про дослідження фізичного стану студентів у період навчання у вузі: научное издание / Л. Г. Кириленко, Л. О. Голуб // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : збірник чернігівський держ. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 213–215.
6. Саїнчук О. М. Переваги застосування скандинавської ходьби у підвищенні рухової активності та профілактиці захворюванності молодших школярів / О. М. Саїнчук // Теорія та метод. фізичного виховання. – 2013. – № 1. – С. 85–90.
7. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб Питер, 2013. – 80 с.
8. Хорошуха М. Ф. Порівняльний аналіз оцінки фізичного здоров'я різних категорій людей за даними визначення біологічного віку / М. Ф. Хорошуха // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 412–414.

Фецак Б. В., Рибалко П. Ф.

ПОЗАКЛАСНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті визначено суть культурологічного підходу у фізичному вихованні учнів, виявлені загальнопедагогічні умови ефективності виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності.

Постановка проблеми. В умовах розбудови в Україні демократичного суспільства і національної системи виховання, коли відбувається переосмислення цінностей і поява нових, актуалізувалися проблеми забезпечення національних, демократичних, гуманістичних, культурологічних, особистісних засад у вихованні. Це знайшло відбиття в теорії і практиці виховання. Педагогічною наукою обґрунтовуються принципи народності, етнізації, культуровідповідності, демократизації, гуманізації, особистісно-діяльнісної орієнтації [2].

У загальному – вони орієнтують педагогів на виховання національної свідомості учнів, виховання у них любові до свого народу, знання його історії, звичаїв, культури, засвоєння культурних надбань. Посилюється вагомість врахування природи дитини як цілісної: її анатомо-фізіологічних, психологічних, вікових, генетичних, національних особливостей. Набуває особливої значущості гуманізація виховання: розуміння потреб та інтересів дитини, створення необхідних умов для виховання позитивних якостей, особистісно орієнтований підхід до учнів, дотримання гуманних відносин між педагогами і дітьми.

До базових основ культури особистості сучасна наука відносить її різні види: правову, економічну, політичну, екологічну, художньо-естетичну, фізичну, побутову та інші [1; 5; 6]. Фізична культура, таким чином, є органічною складовою загальної культури особистості. Закономірно, що "Концепція національного виховання" розглядає фізичну культуру особистості учня (в інтеграції з іншими видами) як одну зі складових частин загальної мети національного виховання [3].

Посилення культурологічних тенденцій у вихованні вимагає відповідного наукового педагогічного обґрунтування ряду проблем фізичного виховання, у тому числі – виховання фізичної культури учнів як їхньої особистісної властивості, як цілісного культурологічного явища.

У сучасному суспільному житті країни проблеми фізичної культури і спорту, фізичного виховання набули актуальності й гостроти. Це об'єктивно зумовлено, з одного боку – вагомістю здоров'я, необхідного фізичного розвитку, фізкультурної освіченості та вихованості особистості як для неї самої, так і суспільства, з іншого – тими проблемами і недоліками, які характеризують стан фізичної культури і спорту, процес фізичного виховання у школі [3; 4].

Негативно на практиці позначається те, що у педагогічній теорії не обґрунтовано поняття "фізична культура учня", не розкрито у культурологічному аспекті загальнопедагогічні умови позакласної роботи з фізичного виховання та діяльності у ній класного керівника.

Таким чином, існує суперечність, з одного боку, між потребою посилення культурологічних функцій навчально-виховного процесу, в тому числі – фізичного виховання, – з іншого – реальною дійсністю, а саме: недостатньою загальнопедагогічною теоретичною розробленістю культурологічного спрямування фізичного виховання та недоліками шкільної практики [7].

Ретроспективний аналіз педагогічних наукових джерел свідчить, що проблема фізичного виховання і фізичної культури особистості мала в різні історичні часи свої особливості розкриття в педагогічній науці та реалізації на практиці, зокрема, в школах. Це зумовлювалося багатьма чинниками: потребою в удосконаленні трудових процесів та підвищенні працездатності людини, охороні її здоров'я, урізноманітненні дозвілля, проблемами військового характеру та національного самоутвердження, розвитком наук про людину та її виховання, становленням теорії фізичного виховання, загальним станом освіти та виховного процесу, позицією державної влади та громадських організацій тощо.

Об'єкт дослідження: процес формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження: загальнопедагогічні умови ефективності виховання фізичної культури особистості учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи.

Мета дослідження: виявити та теоретично обґрунтувати загальнопедагогічні умови ефективності виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності.

Відповідно до предмета та мети визначено основні **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз досліджуваної проблеми у педагогічній теорії і практиці.
2. Виявити загальнопедагогічні умови ефективності виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Щоб об'єктивно дослідити проблему виховання фізичної культури учнів як сучасного соціально-педагогічного явища, доцільно, на наш погляд, стисло проаналізувати певні особливості її становлення у вітчизняній педагогічній думці минулого. Дотримання загальнонаукового принципу історизму, здійснення ретроспективного підходу до аналізу педагогічних проблем розглядається у сучасній педагогічній науці

(Е. Бережна, А. Б. Дубинчук, В. Кремень, О. О. Савченко та інші) як один із важливих засобів підвищення якості науково-педагогічних досліджень.

Слушно навести у зв'язку з цим висловлювання В. Г. Кузь: "Звертання до минулого – плодотворне джерело пізнання сучасного". Серед українських педагогів (кінець XVIII – середина XIX століття), у працях яких питання фізичного виховання дітей стали предметом спеціального педагогічного аналізу, слід назвати І. Лаврівського, І. Ставровського, О. Духновича.

Справедливість висловленої думки переконливо підтверджує педагогічна творчість О. Духновича, К. Ушинського, С. Русової, Г. Ващенка, В. Сухомлинського та інших педагогів.

Народна педагогіка через казки, прислів'я, легенди, думи, ігри, пісні, танці, звичаї, свята, обряди тощо виявляла уявлення і знання народу про виховання, у тому числі – фізичне.

Різні аспекти народної фізичної української культури конкретизували О. С. Вишневський, Н. В. Кузьміна, В. Г. Кузь, В. І. Лозова, А. С. Макаренко, А. Цьось та інші.

Пропагував важливість фізичного виховання дітей й інший представник передової педагогічної думки на Сумщині – А.С.Макаренко, підготував працю "Методика організації виховного процесу ", у якій значне місце займали питання фізичного виховання. Автор прагнув розробити методику виховання всебічно розвиненої особистості шляхом поєднання фізичного виховання з моральним, розумовим, естетичним, підкреслюючи необхідність органічного зв'язку в розвитку тілесних та духовних сил дитини. А.С.Макаренко високо цінував фізичне виховання у становленні особистості, в його праці мова йшла про фізичне виховання як могутній засіб формування особистості, умови, що сприяють збереженню здоров'я, санітарно гігієнічну освіту учнів і батьків.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток педагогічної науки в XX ст. досяг того рівня, при якому у 70–80 рр. питання фізичного виховання стабільно входили до змісту підручників і навчальних посібників з педагогіки.

У них розкривалися загальнопедагогічні наукові основи здійснення фізичного виховання учнів: завдання, значення, зміст, форми і засоби, єдність фізичного виховання з розумовим, моральним, трудовим, естетичним та інші. Наприклад, у підручнику з педагогіки за редакцією Сінгаєвського С. О. у темі "Фізичне виховання" висвітлювалися завдання фізичного виховання школярів, його зміст і засоби йшлося про уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, позакласну спортивно-масову роботу в школі, використання природних факторів для загартування організму, фізичне виховання дітей в сім'ї.

Принципово важливим ми вважаємо те, що ряд науковців загальнопедагогічні культурологічні підходи безпосередньо пов'язує з фізичним вихованням та фізичною культурою особистості учня. Наприклад, В. М. Выдрин, аналізуючи цілі та цінності реформування сучасної школи відзначає: "Педагогічна реалізація гуманістичних цінностей спрямована на підвищення загальної культури особистості, прилучення до національних і загальнолюдських цінностей, а це означає посилення культурологічної функції освіти". При цьому серед основ культури особистості (моральної, естетичної, екологічної, правової) О.Савченко називає і фізичну культуру.

Питання фізичного виховання є предметом розгляду філософів, соціологів, істориків, педагогів, психологів. Вони аналізують теоретичні і практичні питання створення нової школи XXI століття, яка б плекала творчу особистість, створила умови для її повноцінного фізичного, інтелектуального розвитку, піднесення культури і духовності. Вчені вважають, що педагогіка нової школи України повинна допомагати входженню дитини в контекст сучасної культури, виробленню нею культури власного

життя. Школа XXI століття в Україні має створити сприятливі умови для оволодіння кожною дитиною базовою культурою. Фізична культура особистості віднесена до базових основ її культури. Вона, поряд з розумовою, економічною, правовою, естетичною та іншими видами, розглядається як компонент загальної культури особистості.

Ряд сучасних педагогічних джерел відзначає, що фізичне виховання і фізична культура учня повинні розглядатися у зв'язку з вихованням його різних сфер розвитку: духовного, морального, світоглядного, громадянського, національно-патріотичного тощо.

Наведені приклади культурологічних підходів у педагогіці до фізичного виховання з використанням терміна "фізична культура учня" як мети і результату цього процесу, є поки що винятком, а не усталеним загальнопедагогічним явищем (фактом), про що свідчать підручники і навчальні посібники з педагогіки останніх років видання. Наприклад, у "Державній національній програмі "Освіта" (Україна XXI століття)" багато йдеться про формування у дітей і молоді культури, але при визначенні головної мети національного виховання, де як мета називаються різні види культури особистості, термін "фізична культура" не вживається. У ній сказано: "Головна мета національного виховання – формування у молоді незалежно від національної належності особистісних рис громадян української держави, розвиненої духовності, фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної, правової, трудової, екологічної культури" .

У сучасній теорії і методиці фізичного виховання, його культурологічну спрямованість, зв'язок із загальною культурою і всебічним розвитком учня розкриває Б. М. Шиян. Фізичне виховання він розглядає як процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини. Спорт, на думку науковця, не повинен зводитися лише до засобу фізичного виховання, але відзначатися самостійним загальнокультурним, педагогічним, естетичним значенням. Б. Шиян дотримується ідеї, що фізична культура – частина загальної культури людини, а фізичне виховання як частина загального виховання відіграє суттєву роль у реалізації і загальнопедагогічних, і специфічних освітньо-виховних завдань, продиктованих потребами суспільства у цілеспрямованому впливі на розвиток людини. Це освітні, оздоровчі, виховні завдання, кожне з яких має свій зміст. Б.Шиян розкриває здійснення інтелектуального, морального, господарсько-трудового, естетичного виховання у процесі фізичного. Він наголошує, що система знань, яка у процесі фізичного виховання постійно розширюється, набуває все більшого загальнокультурного значення і сприяє розвитку інтелекту учнів, збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями: „Сучасна освічена, та й просто культурна людина немислима без ґрунтовних фізкультурних знань". Привертається увага до того, що навчально-рухова діяльність має багато можливостей для формування моральної свідомості учнів, їх позитивного морально-емоційного світу, культури спілкування, поваги до слабкого, почуття обов'язку і відповідальності, власної гідності, совісті і ін.

Висновки. У сучасних умовах розвитку освіти в незалежній Україні все більшої ваги набуває культурологічний підхід, передбачаючи виховання в учнів основ загальної культури особистості, до якої ряд науковців відносить і фізичну культуру. Ця позиція відтворена в "Концепції національного виховання", яка поряд з різними видами культури включає до мети виховання учнів і їх фізичну культуру. Проблеми фізичного виховання учнів аналізуються у різних видах сучасних наукових досліджень, де пропонуються шляхи підвищення його ефективності в сучасних умовах. Однак оновлене розуміння фізичного виховання на основі культурологічного підходу ще не стало предметом цілеспрямованого педагогічного обґрунтування, як і

те, що поняття “фізична культура учня” ще не досліджується як цілісне педагогічне явище.

Особливо важливу роль у вихованні фізичної культури учнів у позакласній діяльності визнано за класним керівником. Це зумовлено його статусом як суб’єкта виховної діяльності, однак на практиці цей статус реалізується незадовільно.

Виховання класним керівником фізичної культури учнів має носити системний характер, передбачати культурологічний підхід у реалізації взаємопов’язаних компонентів процесу фізичного виховання (мети, завдань, змісту, принципів, форм, методів, засобів, результату), виконання комплексу функцій, володіння знаннями і практичними вміннями та навичками щодо технології виховання фізичної культури, творчого застосування при цьому словесних, наочних, практичних форм і методів, засобів мистецтва тощо.

Список використаної літератури

1. Бойко А.М. Парадигмальні напрями виховання і варіанти вибору / А. М. Бойко // Рідна школа. – 2001. – № 3. – С. 7–10.

2. Варава В. Б. Свідоме ставлення підлітків до власного організму – запорука здоров’я / В. Б. Варава // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 3. – С. 30–31.

3. Ващенко О. Б. Педагогічна взаємодія як складова здоров’я дитини / О. Б. Ващенко // Директор школи. – 2000. – № 3. – С. 65–68.

4. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 29–32.

5. Державна національна програма “Освіта” (Україна XXI століття). – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.

6. Дубенчук А.Б. Духовне здоров’я – фундамент здоров’я фізичного / А.Б.Дубенчук // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 3. – С. 28.

7. Фізичне виховання шкільної України (аналітичний звіт про засідання круглого столу) // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №1. – С. 51.

Шаповал М. С.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТОМ У ВІЛЬНИЙ ВІД НАВЧАННЯ ЧАС

Українська академія банківської справи Національного банку України, м. Суми

У статті розглянуто основні мотиви, що спонукають молодь до занять фізичною культурою та спортом і допомагають формувати прагнення до здорового способу життя; показана значущість фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя ставлять високі вимоги до рівня здоров’я людини. У центрі уваги суспільства завжди була турбота про здоров’я молоді. Необхідні зміни в організації оздоровчої роботи, які забезпечують повноцінну освіту і оздоровлення навіть у складних економічних умовах. Сьогодні суспільство зробило величезні досягнення у науці і техніці, у мистецтві та медицині. Ми запускаємо космічні кораблі, і вирощуємо органи із стовбурових клітин, ми можемо говорити з людьми, які знаходяться на іншому кінці світу та ходити з друзями у походи в віртуальних іграх. Ми можемо майже все, а от на щоденну пробіжку чи зарядку нам часу якраз і не вистачає. На сьогодні у студентів спостерігається все менш рухливий спосіб життя: наявність комп'ютера та інтернету скасувала потребу ходити в бібліотеку, навіщо йти до кінотеатру, якщо будь-який фільм можна скачати, навіщо займатися спортом, адже сьогодні це не надто популярно. Зменшення рухової активності, особливо у молоді, призводить до значного погіршення здоров'я: як повсякденного самопочуття, так і до серйозних захворювань на все життя.

Мета дослідження – визначити мотиви, що спонукають молодь до занять спортом у вищому навчальному закладі.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогоднішній день лише звучать заклики бути здоровим, а соціальне середовище і реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загостренні серцево-судинних захворювань та інших хронічних та інфекційних захворювань, а також сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу, комфорту є причиною хронічного «рухового голоду».

Інтерес до вивчення питання збереження здоров'я привертає увагу вчених із різних сферу науки і в умовах сьогодення – педагогіки (О. Гришко, В. Кремень, В. Родигіна, В. Шпак і ін.), психології (В. Ананьєв, Г. Нікіфоров, Л. Перетятько і ін.), валеології (Е. Булич, А. Голобородько, В. Горащук і ін.), фізичного виховання (С. Канішевський, В. Лабскір, А. Любієв, Б. Шиян і ін.).

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому стикається з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, невисокою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами.

Відомо, що фізична культура це частина загальної культури суспільства, а фізичне виховання – це органічна частина загального процесу виховання, спрямованого на гармонійно розвинуту особистість [8, с.2].

В. В. Пастернацький та І. І. Куртов зазначають, що мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [6, с.12]. Проте інтерес до занять спортом не формується за один день, він потребує поступового усвідомлення особою не лише потреби у фізичних вправах та навантаженнях, а й бажання займатися фізичною культурою, спортом. Адже спорт – це здоров'я. Саме поняття «здоров'я», на цей час, має чимало трактувань: за Г. А. Апанасенко [1, с. 56], «критерії здоров'я залишаються такою ж ілюзією, як вимірювання щастя, краси, любові»; А. Полулях стверджує, що «залучення дітей до здорового способу життя є одвічною проблемою в історії людства» [7, с. 5]; в "Енциклопедичному словнику медичних термінів" "здоров'я" трактується як "стан повного душевного, фізичного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів" [4, с. 254].

Що таке мотивація? Мотивація – це співвіднесення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей [5, с. 4]. Мотивація може бути позитивною, коли людина прагне досягти певної мети і її в цьому заохочують, чи негативною, коли людина робить щось, аби її скоріше залишили у спокої чи зі страху неприємних наслідків, наприклад неотримання заліку.

Мотивація студентів до занять фізичними вправами полягає в поліпшенні зовнішнього вигляду і враження, виробленого на оточуючих: вдосконалення статури, підкреслення «виграшних» особливостей фігури, збільшення пластичності рухів.

Найбільш сильною мотивацією молоді до занять фізичними вправами є можливість зміцнення свого здоров'я та профілактика захворювань. В даний час його можна розглядати з двох взаємозалежних напрямках: формування здорового способу життя та зменшення вірогідності захворювань, в тому числі і професійних; при багатьох видах хвороб фізичні вправи можуть здійснювати лікувальний вплив.

Безперервне виконання розумової діяльності приводить до пониження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних помилок. Виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів всього тіла і зорового апарату значніше підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок, і задоволення від самого

процесу занять фізичними вправами. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів пов'язана з розвитком занять фізичною культурою, орієнтованих на професійно важливі якості студентів різних спеціальностей, для підвищення рівня їх підготовки до майбутньої трудової діяльності, сприяє розвитку психофізичної готовності студента до майбутньої професії.

Вся історія людства, процес еволюції будувалися на дусі суперництва, на змагальному дусі взаємин. Прагнення досягти певного спортивного рівня, перемогти в змаганнях суперника – є одним з потужних регуляторів і значущою мотивацією до активних занять фізичними вправами.

Заняття фізичними вправами з групою сподвижників, наприклад, у клубах за інтересами (оздоровчий біг, туризм, велоспорт, спортивні ігри і т. п.), є однією із значних мотивацій до відвідування спортивних споруд. Спільні заняття фізичною культурою і спортом сприяють поліпшенню комунікації між соціальними та статевими групами.

Прагнення людини пізнати свій організм, свої можливості, а потім і поліпшити їх за допомогою засобів фізичної культури і спорту в чомусь близько до змагальної мотивації, але засноване на бажанні перемогти себе, свою лінь, а не суперника на змаганні. Представлена мотивація полягає в бажанні максимально використовувати фізичні можливості свого організму, поліпшити свій фізичний стан і підвищити фізичну підготовленість.

Заняття фізичною культурою і спортом дають необмежені можливості для розвитку і виховання в студентів творчої особистості. Через пізнання величезних ресурсів власного організму при заняттях фізичними вправами особистість починає шукати нові можливості у своєму духовному розвитку.

Заняття фізичною культурою є обов'язковими у вищих навчальних закладах. Для отримання контрольних результатів введена система заліків, один з яких з предмету «Фізичне виховання». Своєчасна «здача» заліку з даної дисципліни, уникнення конфлікту з викладачем і адміністрацією навчального закладу спонукають студентів займатися фізичною культурою. На основі досліджених джерел можемо визначити основні мотиви, що спонукають студентів до занять спортом. Вони є досить різноманітними і це добре, адже у кожної людини свої уподобання та цілі.

О. О. Біліченко, найбільш поширеними причинами називає: зайняття спортом задля покращення своєї фізичної підготовки; отримати задоволення від рухової активності; приймати участь у змаганнях; покращити здоров'я; досягти гармонійної будови тіла; нормалізувати вагу тіла; спілкуватися з друзями; активно проводити дозвілля.

Причому, перші три причини більш характерні для юнаків, а решта – для дівчат. Юнаки, у своїх тренуваннях обирають здебільшого, швидкісно-силові вправи, силові, на координацію і швидкість. Це основні вправи з ігрових і силових видів спорту, у той час як у студенток найбільші уподобання визначаються у вправах на гнучкість (1-е місце), рівновагу (2-ге місце), на координацію (3-тє) і витривалість (4-е місце), тобто всі вправи, які складають зміст занять з аеробіки та фітнесу [2].

Н. Б. Горшкова у своїй статті наводить приклад поділу учнів на групи, залежно від їх зацікавленості в заняттях спортом. Цей поділ, на нашу думку, буде доречно застосувати й до студентів.

Перший тип – активно-діяльнісний, що характеризується високим рівнем мотивації щодо поліпшення здоров'я і здорового способу життя. Із такими дітьми робота повинна бути спрямована на вибір із наявних цінностей найбільш соціально й морально значущих із метою їх удосконалення, а також практична допомога у підтримці цих цінностей.

Другий тип – раціонально-орієнтований, якому притаманний невисокий рівень мотивації на поліпшення здоров'я і здорового способу життя. Тут робота повинна

спрямовуватись на допомогу в удосконаленні та розвитку наявних знань і умінь щодо зміцнення здоров'я та здорового способу життя.

Третій – індиферентний тип, що відзначається низькою мотивацією і тому основною спрямованістю є орієнтація на формування інтересу до занять фізичними вправами в процесі навчання на основі використання нових емоційно привабливих засобів.

Четвертий – пасивний тип учнів, який характеризується відсутністю мотивації до поліпшення здоров'я і здорового способу життя. До цих учнів застосовуються індивідуальний і диференційований підхід в залученні їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності [3, с. 5].

Здавалося б, у ВНЗ усі вже дорослі люди, які самі в змозі визначитися зі своїми потребами, але й тут не можна забувати про роль викладача. Адже саме викладач підказує шляхи розвитку, пропонує можливі варіанти, навіть надихає на нові пошуки. Багато залежить від того, як викладач зможе виявити здібності студента та допоможе їх реалізувати. Тому, якщо замінити учня на студента, то дана класифікація буде цілком доречною.

С. В. Тихонова та В. К. Тихонов у своїй статті слушно зазначають: відповідно до базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України виділено три основні форми фізкультурної роботи студентів:

- академічні заняття в навчальний час, де передбачається комплексне вирішення трьох основних завдань: освітнього, виховного й оздоровчого;
- заняття спортом у позаурочний час;
- самостійні заняття із пріоритетною оздоровчою спрямованістю [8].

Незадоволеність студентів спрямованістю занять та недостатній обсяг фізичних навантажень вимагає від викладачів пошуку оптимальних за змістом та організацією форм проведення занять. Також необхідно відмітити підвищення мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчих занять організованого характеру, особливо самостійних. Зовнішні фактори, які впливають на студентів, можуть сприяти формуванню мотивації до рухової активності тільки за умов сприйняття мети діяльності. Для цього необхідно враховувати їх інтереси, бажання, ціннісні пріоритети та ін.

Внутрішня мотивація виникає тоді, коли зовнішні мотиви та мета занять відповідають можливостям людини. Успішна реалізація мотивів та цілей можлива лише за умови гармонійного поєднання зовнішніх та внутрішніх факторів [8, с. 56].

Також заняття фізичними вправами позитивно впливають на психічний стан підростаючої молоді, особливо формується: почуття впевненості в собі; зняття емоційної напруги; попередження розвитку стресових станів; відволікання від неприємних думок; занять розумової напруги; відновлення психічної працездатності. Певні види фізичних вправ є незамінним засобом нейтралізації негативних емоцій у людини.

Заняття фізичною культурою і спортом розвивають в особистості навички самопідготовки і самоконтролю. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють розвитку морально-вольових якостей.

Вплив, який чиниться засобами масової інформації, суспільством, соціальними інститутами, у формуванні в особистості потреби в заняттях фізичними вправами характеризується впливом на особистість культурного середовища, законів соціуму і законами «групи».

Висновки. Отже, спираючись на опрацьований матеріал можна зробити наступні висновки:

1. Студенти мають досить високий рівень зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом. Основними мотивами виступають піклування про власне здоров'я, покращення фізичної підготовки, спілкування з друзями, активний

відпочинок. Чимало студентів займаються спортом професійно і, в майбутньому, сподіваються брати участь і перемагати у змаганнях.

2. Формування умотивованого прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили і можливості є важливим завданням фізичного виховання у ВНЗ. Прагнення людини до здорового способу життя слід розглядати як складову загальної культури особистості.

3. Правильне розуміння мотивів, достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ, формують активний пізнавальний інтерес студентів до різних видів спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив.

4. Методично правильна постановка навчальної і виховної роботи як на заняттях фізичної культури, так і в спортивних секціях, сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів, формує позитивні особистісні мотиви.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология [Текст] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Феникс, 2000. – 244 с.

2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3–5.

3. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2005. – №6 – 7. – С. 130 – 133.

4. Енциклопедичний словник медичних термінів / За ред. Б. В. Петровський. – М. : Рад. енцикл., 1982.– С. 391.

5. Маслоу А. Мотивация и личность /Абрахам Маслоу. – СПб : Питер, 2009. –352 с.

6. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Популях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4, – С. 35–38.

7. Тихонова С. В. Відмінність мотивації до занять фізичною культурою у студентів І та ІV курсів технічного університету / С. В. Тихонова, В. К. Тихонов // [Електронний ресурс] – Режим доступу: http//tihohova.vk.vhtu.edu.ua.pdf

8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: В 2-х ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. І – 272 с.

Ширшиков Е. О., Шакирова М. В.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ В ФОРМЕ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск; Россия

В статье представлены результаты исследования практики социального проектирования в системе олимпийского образования. Сформулированы основные методы: теоретическое обобщение, проектирование, опрос. Обозначены принципы социального партнерства на примере Олимпийской академии Урала с органами местного самоуправления, административным ресурсом, политическими организациями, культурно-массовыми учреждениями с целью олимпийского образования школьников. Описан план основных мероприятий проекта, последовательность его реализации, ожидаемый социальный эффект.

Постановка проблемы. Система олимпийского образования – система открытая: в ее становлении, функционировании и развитии большую роль играет среда, и не только, как влияющий фактор, но и как компонент самой системы. В процессе развития системы олимпийского образования постоянно существует необходимость в разработке технологий его реализации, которые были бы

актуальны условиям внешней среды [1, с. 18]. Поэтому всегда актуальной, является проблема разработки организационно-педагогических основ олимпийского образования, адаптированных непосредственно к условиям конкретных административно-территориальных единиц, создание интеграционной модели образовательной среды

Среди технологий, направленных на реализацию поставленных обществом задач, особое место занимает практика социального проектирования. Её особенность в том, что она используется, как один из методов предплановой деятельности, допускает многовариантность решений [2, с. 943]. Социальное проектирование предопределяет направления развития исходя из наличия материальных, трудовых и финансовых ресурсов, таким образом, являясь инновационным пространством и экспериментальной площадкой одновременно.

Региональные олимпийские академии стремятся к выполнению положений Олимпийской хартии, ищут единомышленников и союзников, в формировании мировоззрения и ценностей новых поколений. Социальное проектирование в олимпийском образовании позволяет объединить усилия таких единомышленников и решать задачи гармоничного воспитания молодежи, учитывая условия и потребности конкретного региона. В процессе формирования системы олимпийского образования постоянно существует необходимость как научного осмысления его целей, задач, средств и методов так и разработка новых технологий [3, с. 45].

Цель исследования. экспериментально обосновать и разработать социальный проект олимпийского образования школьников.

Задачи исследования:

1. Выявить возможность применения социального проекта в олимпийском образовании
2. Разработать социальный проект олимпийского образования учащихся, учитывая социальные потребности общества города Челябинска
3. Апробировать проект в условиях Курчатовского района города Челябинска

Методы исследования: теоретическое обобщение, проектирование, опрос.

Научная новизна: экспериментально обоснована роль социального проектирования в олимпийском образовании школьников.

Результаты исследования и их обсуждение. Результатом внедрения технологии социального проектирования в городе Челябинск является реализация пилотного образовательного проекта «Челябинск олимпийский», разработанного Олимпийской академией Урала, для учащихся 8-х классов средних образовательных школ. Проект осуществляется в партнерстве многих организаций и лиц. Это кафедра Истории физической культуры, спорта и олимпийского образования УралГУФК, Курчатовское местное отделение ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ», отдел по культуре, физической культуре и работе с молодежью администрации Курчатовского района, городская детская библиотека № 10 им. Л. А. Преображенской, средних общеобразовательных школ Курчатовского района и при непосредственном участии Главы Курчатовского района

Проект «Челябинск олимпийский» предполагает воспитание школьников в единстве мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов, направленных на формирование гармоничной продуктивной личности, посредством создания образовательного пространства, отвечающего потребностям современного школьника.

В основе методов проекта лежат развитие познавательных и творческих навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания, умений ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

В процессе реализации проекта олимпийское образование осуществляется через различные виды деятельности: исследовательскую, методическую, агитаионно-пропагандистскую, физкультурно-массовую, организационно-управленческую, учебно-воспитательную.

Проект «Челябинск олимпийский» предполагает воспитание школьников в единстве мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов, направленных на формирование гармоничной продуктивной личности современного человека.

Миссия проекта:

- гармоничное воспитание школьников, основанное на истинных идеалах и ценностях олимпизма, содействие развитию свободной и творческой личности, способной к самоопределению в выборе и реализации социальной и личностно-ценной жизненной стратегии.
- Формирование у школьников знаний, умений и навыков посредством приобщения к идеалам олимпийского движения, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности.
- Создание образовательного пространства, способствующего саморазвитию учащихся, обретению ими нового субъектного опыта.

Реализуемый в настоящее время план мероприятий включает в себя: обучающий семинар для классных руководителей, беседу-викторину "Челябинск Олимпийский", экскурсии в музей Уральского государственного университета физической культуры, создание клуба «Школа олимпизма», создание группы в социальной сети, интерактивные конференции, тематические классные часы, конкурс эссе, круглый стол «Проблемы Олимпийского образования в Челябинской области», деловая игра «Процедура выбора олимпийской столицы», конкурс «Знатоки олимпизма», спортивный праздник «Олимпионик».

Ожидаемыми социальными эффектами проекта будет, то что на основе ознакомления с историей и приобщения к ценностям олимпийского движения, школьники получат гражданско-патриотическое воспитание. Олимпийцы Челябинской области послужат живым примером для подрастающего поколения нашего региона. Возрастет потребность каждого школьника в двигательной активности и физическом совершенствовании, в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в заботе о своем здоровье. Педагогическая и методическая копилка пополнятся разработками праздников, авторских игр, конспектами занятий нравственной и спортивной направленности. Каждый участник проекта получит возможность проявить личностные способности в каком-либо направлении проекта «Челябинск олимпийский», осуществляемого во внеучебное время.

Внеучебная деятельность содержит в себе как институционализированные формы образования, осуществляемые в рамках образовательных и культурно-массовых учреждениях, так и неинституциональные, связанные с самостоятельным поиском информации в соответствие с разработанным планом мероприятий, подразумевающим наличие последовательной цепи задач, переходящих друг в друга, и обеспечивающих постоянное объективное и субъективное продвижение учащихся вперед на каждом из временных отрезков.[4. с. 23] Форма социального проекта может быть адаптированной под любую возрастную категорию и разные социальные группы, позволяет апробировать наибольшее разнообразие форм, что в дальнейшем будет способствовать формированию эффективной педагогической системы олимпийского образования и воспитания.

Информационная поддержка проекта осуществляется Сайтами и газетами учебных заведений, администрации Курчатовского района г. Челябинска, регионального отделения ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

Оценка эффективности реализации проекта определялась по следующим показателям учащихся: ***а)*** систематичность занятий физкультурой и спортом; ***б)*** участие в спортивных состязаниях и других культурно-массовых мероприятиях; ***в)*** участие в конкурсах, викторинах, диспутах по олимпийской тематике и другим направлениям; ***г)*** уровень знаний по олимпийскому образованию.

Промежуточные итоги пяти месяцев деятельности проекта: Участники проекта 7–8 классы школ Курчатовского района. Беседа-викторина «Челябинск олимпийский» – приняли участие 166 школьников. Экскурсия в музей УралГУФК – посетили 70 человек. Произведен анонимный опрос, с просьбой оценить мероприятие по 10-бальной шкале, средняя оценка составила 8,14 баллов. 89% выразили желание на дальнейшее участие в проекте, выбрав одно или несколько мероприятий.

Был предложен перечень тематических блоков олимпийского образования, для выбора наиболее интересных. Наибольший интерес вызвал раздел «История Олимпийских игр Древней Греции», наименьший – «История олимпийского волонтерского движения». С учетом потребностей учащихся разработано методическое пособие и дидактический материал для классных руководителей. Также можно отметить, что 61% опрошенных указали, что занимаются спортом.

Состоялся круглый стол «Олимпийское образование школьников: проблемы и перспективы». В работе круглого стола приняли участие кураторы проекта, представители муниципальной власти, ученые, преподаватели и магистранты УралГУФК, педагогическая общественность Курчатовского района г. Челябинска. В процессе дискуссии прошел обмен мнениями о проблемах и перспективах Олимпийского образования в школах города , были заслушаны сообщения о дальнейшем развитии деятельности в данном направлении. Сформировав единодушное мнение о несомненной пользе подобных встреч, участники отметили положительный опыт реализации проекта «Челябинск олимпийский».

Выводы. 1. Социальный проект, как форма объединения усилий органов местного самоуправления, административного ресурса, политических организаций и культурно-массовых учреждений, с одной стороны, и научно-методического потенциала региональных олимпийских академий, с другой, способствует созданию интеграционной модели образовательной среды и удобной технологией апробирования программ олимпийского образования на муниципальном уровне.

2. Имеющиеся материально-техническая база и информационная поддержка, обеспечивают необходимые условия для продвижения проекта «Челябинск олимпийский» и соответствует социальные потребности общества города Челябинска

3. Разработан социальный проект «Челябинск олимпийский», который успешно реализуется. Результаты опроса показали высокую активность и интерес школьников к Олимпийскому образованию. Апробированные в процессе реализации проекта методы планируется в будущем распространить и использовать как средства Олимпийского образования в условиях Челябинской области.

Список используемой литературы

1. Поликарпова Г. М. Олимпийское образование и воспитание как предмет педагогического исследования : автореф. дисс. доктор. пед. наук. - М., 2004. – 48 с.

2. Волгин Н. А. Социальная политика. – 4-е изд., перераб. и доп. Н. А. Волгин – М. : Издательство «Экзамен», 2008. – 943 с.

3. Контанистов А. Т. Формирование организационно-педагогических основ олимпийского образования в России : автореф. дисс. канд. пед. наук. – М., 2001. – 24 с.

4. Марков А. П. Основы социокультурного проектирования : методическое пособие / А. П. Марков, Г. М. Бирженюк. – СПб. : СПГУП, 1997. – С. 23.

Шматкова А. І., Прийменко Л. О.

ВПЛИВ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ІГОР НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядаються питання фізичного розвитку і підготовленості молодших школярів засобами українських народних рухливих ігор. Виділяється соціальна та педагогічна значимість і ефективність впливу українських народних ігор на виховання національно-культурної свідомості дітей молодшого шкільного віку.

Постановка проблеми. Одним з найбільш ефективних шляхів фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку є ігрова діяльність де українські народні ігри набувають великого соціального і педагогічного значення [2; 3; 4; 7].

Психолого-педагогічна та фізкультурно-спортивна література засвідчує, що народні ігри в системі фізичного виховання застосовуються епізодично, недостатньо враховуються соціально-культурні та психофізіологічні можливості учнів початкових класів. У шкільній програмі немає чіткості в класифікації народних рухливих ігор за характером рухової діяльності. Основна увага в підході до питань розвитку моторики у дітей і застосування цих засобів як з боку науковців, так і практиків здебільшого зосереджується на іграх з ходьбою, бігом, стрибками та метаннями [1; 3; 5].

Проблеми у недостатньому науковому обґрунтуванні національних рухливих ігор зумовили вибір теми дослідження.

Метою дослідження стало визначення впливу комплексу українських народних ігор в ході занять з фізичної культури на рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів початкових класів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми використання українських народних рухливих ігор в теорії і практиці навчального процесу початкової школи.
2. Показати педагогічні можливості використання національних рухливих ігор.
3. Організувати і провести експериментальне дослідження.
4. Визначити особливості впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей молодших школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності дітей. Саме суперництво, елемент напруги, змагання, емоційність у грі активізують дитину до рухової діяльності [3; 5]. Наукові дослідження свідчать, що рухливі ігри компенсують рухову діяльність дітей молодшого шкільного віку, внаслідок чого покращується функціональний стан серцево-судинної системи, збільшується приріст показників рухових якостей. Так національні рухливі ігри ефективно впливають на розвиток швидкості, спритності і витривалості. На розвиток таких фізичних якостей, як сила і гнучкість, практичного впливу не мають [6; 8].

Абсолютно новими є дані, що визначають функції, умови та основні напрямки впровадження українських національних рухливих ігор у систему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Теоретично обґрунтовано класифікацію рухливих ігор за характером рухової діяльності. Визначено національну специфіку, зміст, характер і значення народних рухливих ігор у календарній обрядовості українців [2; 5; 7].

У ході експерименту де відбувалося вимірювання рівня розвитку фізичних якостей молодших школярів, які брали участь в національних рухливих іграх з елементами загально-розвиваючих вправ, іграх з ходьбою, з бігом, зі стрибками,

іграх з метаннями, іграх з елементами прикладних вправ (лазіння, перелітання, переповзання тощо), іграх з рівновагою, іграх з елементами акробатики, з елементами боротьби та іграх з елементами танцю.

Педагогічний експеримент відбувався в Сумській загальноосвітній школі № 23. Всі учасники експерименту були розділені на дві групи: контрольну – 23 учні, експериментальну – 28 учнів. Уроки з фізичної культури проводились в групах за різними програмами. В контрольній групі уроки проводились на основі програмного змісту фізичної культури з використанням лише вказаних у програмі народних рухливих ігор два рази на тиждень тривалістю по 45 хвилин. В експериментальній групі зміст уроків будувався на основі використання комплексів українських народних рухливих ігор. На початку навчального року в обох групах були зафіксовані показники рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Розрахунок належних величин маси тіла і ОГК молодших школярів (Н – зріст, см)

Вік	Маса тіла (кг)		ОГК (см)	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
7 років	Н х 0,48 – 33,7	Н х 0,60 – 49,9	Н х 0,2 + 37,6	Н х 0,33 + 20,0
8 років	Н х 0,43 – 27,6	Н х 0,42 – 29,9	Н х 0,41 + 8,9	Н х 0,45 + 4,8
9 років	Н х 0,57 – 45,6	Н х 0,52 – 38,3	Н х 0,34 + 19,2	Н х 0,34 + 18,5

Для визначення фізичної підготовленості були запропоновані тести: стрибок у довжину з місця (визначення розвитку швидкісно-силових якостей, вибухової сили м'язів ніг та швидкості реагування); біг 30 м (визначення розвитку швидкості); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (сила м'язів рук і плечового поясу); стрибки зі скакалкою до втоми (визначаються стрибкові можливості дитини, швидкість рухової реакції, спритність, функціональна витривалість), біг 300 м.

Враховуючи результати вправ та суму набраних балів визначаємо рівень фізичної підготовленості учнів початкових класів. Оцінки в балах за кожний тест рівнів фізичної підготовленості представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень фізичної підготовленості учнів початкових класів

групи	Початок експерименту			Кінець експерименту		
	6–7 років	7–8 років	8–9 років	6–7 років	7–8 років	8–9 років
	біг 30 м (сек)					
Ег	6,4±0,3	6,0±0,02	5,7±0,08	6,2±0,4	5,9±0,12	5,2±0,04
Кг	6,7±0,11	6,3±0,09	6,0±0,1	6,6±0,9	6,2±0,11	5,9±0,08
	стрибок у довжину з місця (см)					
Ег	136±1,54	148±1,57	162±1,61	139±1,62	152±1,69	164±1,58
Кг	134±1,60	140±1,68	148±1,71	136±1,59	142±1,71	150±1,69
	сила м'язів рук					
Ег	10±0,11	13±0,21	15±0,28	12±0,12	15±0,22	17±0,29
Кг	9±0,12	13±0,22	17±0,20	10±0,13	14±0,24	18±0,22
	біг 300 м (сек)					
Ег	1.28.2±0,51	1.14.1±0,52	1.09.2±0,52	1.27.2±0,52	1.12.2±0,54	1.07.2±0,49
Кг	1.34.2±0,45	1.18.4±0,46	1.13.3±0,44	1.30.2±0,44	1.16.4±0,47	1.11.3±0,49

З метою визначення фактичного рівня фізичної підготовленості було протестовано 51 школяр ЗОШ № 23 м. Суми, з них 32 дівчинки та 19 хлопців. Оцінки «5» і «4», а саме високий рівень та вище середнього отримали 12 дівчат (37,5%) та 9 хлопців (47,4%), оцінку «3» – середній рівень отримали 16 дівчат (50%) та 8 хлопців (42,1%). 4 дівчини та 2 хлопці показали результати нижче середнього, отримавши результати від 81 до 84 балів.

На підставі аналізу даних обстежень фізичної підготовленості учнів початкових класів виявлено, що в експериментальній групі результати показників з бігу на 30 м, зі стрибків у довжину з місця, з метання малого м'яча з місця вищі у порівнянні з контрольним класом. Про відмінність результатів між експериментальною на контрольною групами свідчить різниця показників на користь експериментальної групи.

Оцінка «5» – відповідність рухового віку паспортному на рівні «високого» і «вище середнього» розвитку фізичних якостей або його випередження. Оцінка «4» – відповідність рухового віку паспортному на рівні «середнього» і «нижче середнього» розвитку фізичних якостей. Оцінка «3» – відставання рухового віку від паспортного на один рік на рівні «високого» в «вище середнього» розвитку фізичних якостей. Оцінка «2» – відставання рухового віку від паспортного на один рік і більше.

Таблиця 3

Фактичний рівень фізичної підготовленості учнів 6-ти років

Тести-вправи					Результати		
Стрибки в довжину	Кидок-ловля м'яча	Прес	Віджимання	Стрибки на скакалці	Оцінка в балах за тест-вправу	Сума набраних балів	Фактичний рівень фізичної підготовленості
91	15	16	0	8	1	76-80	низький
95	16	17	2	10	2	81-85	нижче середнього
105	17	18	3	12	3	86-90	середній
115	18	19	4	14	4	91-95	вище середнього
120	19	20	5	18	5	96-100	високий

Проведене опитування показало, що учні 1-х і 2-х класів надають перевагу сюжетним іграм з нескладними правилами (21,9 %) та іграм з правилами без сюжетів (43,6 %). В учнів 3-го класу переважають ігри з правилами без сюжетів (69,9 %), ігрові вправи з орієнтацію на досягнення результату (46 %), а у хлопців – спортивні ігри (64,5 %).

Отже бачимо, що у 8-9-річних дітей сюжет або роль у грі повністю відходить на задній план. З цього віку молодші школярі полюбляють ігри з суперництвом, які відповідають їх психофізичним потребам. Проведені попередні бесіди-інтерв'ю з дітьми початкової школи засвідчили, що всі діти люблять гратися. Разом з тим матеріали опитування школярів вказують на недостатню обізнаність з рухливих ігор. Так, тільки 2,8% молодших школярів знають не більше 10 рухливих ігор, 6,2% – 7-9 ігор, 44,4% – 4-6 ігор, 32,2% – 1-3 гри, 13,8% учнів утримались від відповіді.

Одночасно ми ознайомились зі станом професійної готовності педагогів до оновлення змісту системи фізичного виховання молодших школярів через національні ігри. З матеріалів опитування ми визначили, що вчителі початкових класів для застосування народних ігор використовують лише наступні літературно-методичні джерела: журнал «Фізичне виховання в школі» (32,8% вчителів фізичної культури, 3,5% – вчителів початкових класів), журнал «Початкова школа» (12,6% і 17,8%), методичні рекомендації для вчителів та вихователів початкової школи «Учитель і психодіагностика» (1,8% і 19,3%), навчальний посібник «Українські народні ігри та забави» (39,7% і 12,2%). Бесіди з педагогами підтвердили наші припущення низького рівня обізнаності вчителів фізичної культури і початкових класів з національних ігор і про використання їх за характером рухової діяльності в системі фізичного виховання молодших школярів.

Разом з тим освітяни висловили свої побажання щодо розв'язання цієї проблеми. Так, на їх думку, необхідно першочергово розробити методичні посібники, удосконалити програми, методичні рекомендації з питань використання народних ігор і включити їх до програми курсів підвищення кваліфікації вчителів, в обговорення

на науково-практичних конференціях і методичних заняттях вчителів початкових класів.

Проведене дослідження показало, що систематичне застосування українських національних рухливих ігор на уроках фізичної культури ефективно впливає на фізичний розвиток і рухову підготовленість учнів початкових класів. Проведення уроків за народним календарем із застосуванням національних ігор сприяє не лише розвитку і вдосконаленню рухових якостей, а й вихованню позитивних рис особистості, вивчення звичаїв і традицій свого народу, виховує любов і повагу до рідного краю, до праці. Рухливі ігри за народним календарем стали могутньою рушійною силою виховання національно-культурної свідомості дітей.

Висновки. Великі можливості у фізичному вихованні молодших школярів мають українські національні рухливі ігри, створені послідовною зміною вікових і соціальних ролей. Вони найповніше відображають спосіб життя нашого народу. У практиці педагогічної діяльності національні рухливі ігри використовуються епізодично, без достатнього наукового обґрунтування їх впливу на фізичний стан дітей.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що використання українських народних ігор позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків фізичної культури, на рівень фізичної підготовленості школярів, про що свідчать дані експериментальної групи. Використання комплексів українських народних ігор показало, що в учнів експериментальної групи відбувся більший зріст показників розвитку фізичних якостей порівняно з показниками контрольної групи. Виявилося, що українські народні ігри створюють найсприятливіші умови для розвитку фізичних якостей та виховують національно-культурну свідомість школярів. Правила ігор формують поведінку гравців і сприяють вихованню взаємодопомоги, колективізму та чесності. Отже, українські народні рухливі ігри є дієвим засобом формування національно-культурної свідомості учнів початкових класів.

Список використаної літератури

1. Білітюк С. Рухливі ігри та фізичні вправи у дітей віком 7–10 років / С. Білітюк // Наукові записки ТДПУ : Педагогіка. – 2000. – № 7. – С. 70–75.

2. Верховинець В. Весняночка. Ігри з піснями для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку / Верховинець В. – К. : Музична Україна, 1989. – 341 с.

3. Вільчковський Е. С. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок // Традиції фізичної культури в Україні : Зб. наук. статей / За заг. ред. С. В. Кириленко, В. А. Старкова, А. В. Цьося. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 147–153.

4. Вільчковський Е. С. Вплив національних рухливих ігор на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей 5–6 років / Е. С. Вільчковський // ІІІ Міжнародна наук.– практ. конф. : Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Ч. 1.– К. – Вінниця, 1998. – С. 18–21.

5. Дейч О. Ігрова діяльність у вихованні молодших школярів / О. Дейч // Початкова школа. – 2000. – № 7. – С. 37–38.

6. Жилюк В. Підвищення рівня фізичної підготовленості школярів молодших класів в умовах уроку фізичного виховання за допомогою використання комплексів українських рухливих ігор / В. Жилюк // Матер. конф. : Молода спортивна наука України. – Львів., 1998. – С. 193–197.

7. Коломієць Ю. Використання українських традицій, звичаїв і обрядів у вихованні учнів молодших класів / Ю. Коломієць // Наукові записки ТДПУ : Педагогіка. – 1998. – № 3. – С. 12–17.

8. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика [монографія] / Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. – Дрогобич : видання ТзОВ «Вимір». – 1999. – 449 с.

РОЗДІЛ 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Загоруйко Г. Є.[1], Скидан І. Г.[2]

ВПЛИВ ТРИВАЛИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗУПИНКУ КАПІЛЯРНОГО КРОВООБІГУ МІОКАРДА І ПРИПИНЕННЯ СЕРЦЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Полтавський університет економіки і торгівлі[1]
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»[2], м. Полтава

У статті наведені результати електронно-мікроскопічних досліджень динаміки структурних змін компонентів міокарда лівого шлуночка (ЛШ), які виникли у лабораторних тварин під час фізичних навантажень (ФН) «до відмови» і спричинили розвиток дисфункції серцевого м`яза. Виявлені морфологічні зміни ультраструктури серцевого м`яза свідчать про зупинку капілярного кровообігу в міокарді ЛШ тварин при ФН «до відмови». Отримані дані дозволили зробити висновок, що помірні по інтенсивності ФН тривалістю «до відмови» супроводжуються зупинкою капілярного кровообігу в міокарді ЛШ молодих нетренованих тварин, та *у подальшому можуть призвести до розвитку кардіальної патології, припинення серцевої діяльності і раптової смерті.*

Постановка проблеми. На сьогодні проблема раптової смерті серед учнів на уроках фізичної культури, спортсменів у процесі та після фізичних навантажень викликає занепокоєння дитячих лікарів, батьків та спеціалістів в області спортивної медицини [2, 3]. За останні 15–20 років у структурі летальності школярів у віці 9–16 років збільшився відсоток смертельних випадків на уроках фізичної культури та впродовж декількох годин після проведеного уроку [2, 3]. Це сумне явище свідчить про необхідність проведення подальших ретельних експериментальних досліджень закономірностей розвитку дисфункції міокарда у лабораторних тваринах при ФН різної тривалості та до «відмови», що може призвести до припинення серцевої діяльності і раптової смерті.

Мета дослідження полягала у встановленні послідовності ультраструктурних змін серцевого м`яза ЛШ лабораторних тварин при ФН різної тривалості, які призводять до зупинкою капілярного кровообігу в міокарді.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на білих щурах – самцях Вістар, віком 3–4 міс, що відповідає віку 9–14-літнім підліткам в яких, за даними Європейського товариства кардіологів, **60%** смертельних випадків виникли під час помірних та незначних ФН [4]. Лабораторним тваринам проводили помірні ФН шляхом примусового бігу по рухливій доріжці третбану зі швидкістю 25 м/хв у повторно – інтервальному режимі: 10 хв бігу, 2 хв відпочинку. Швидкість 20–25 м/хв – це помірне ФН для молодих нетренованих тварин. 1-а група (5 тварин) – вікова норма. Тваринам 2-ї групи (25 щурів) проводили ФН різної тривалості на дистанцію (м) 250 , 500 , 750 , 1000 ,1250 , 1500 та у режимі «до відмови» (2000 м). Максимальна довжина шляху для більшості тварин, які бігли «до відмови», складала **2000** м. Але на дистанції бігу **1000** м **четверо** щурів 2-ї групи «відмовилися» від подальших ФН. Після забігу на дистанції 250,…. 1000 м проводили декапітацію та розтин тварин. Видалені серця занюрували у сніг (0^0C) для швидкого припинення метаболічних процесів. Шматочки міокарда ЛШ фіксували 2% розчином глутарового альдегіду, постфіксували 1% розчином OsO_4, зневоднювали спиртами (50^0…100^0), просякали епоксидними смолами (епон + аралдит). З полімеризованих блоків шматочків миокарда ЛШ готували ультратонкі срізи, які контрастували розчином цитрата свинцю, досліджували за допомогою електронного мікроскопа і фотографували при інструментальному збільшені 2000^x. У серії негативів проводили

морфометричний аналіз ультраструктурних змін компонентів міокарда ЛШ, які розвивалися впродовж ФН різної тривалості. За допомогою тест-систем у серії негативів міокарда ЛШ визначали відносні об`єми $\mathbf{V_v}$ в (%): м`язового та нем`язового (стромального) компоненту; просвіту капілярів (**Пкап**); еритроцитів у крові капілярів **(Ер);** в кардіоміоцитах **(КМЦ)** – мітохондрій **(Мх),** міофібрил **(Мф),** саркоплазми **(Спл).** Отримані цифрові значення вищенаведених морфометричних показників обробляли методами статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами встановлено, що після пробігу дистанції **250 м**, в інтерстиціальному просторі міокарда тварин з`явилися великі за розмірами світлі пухирці, які були розташовані біля капілярів та вдовж поверхні кардіоміоцитів. Ці утворення мали зовнішню мембрану, яка відокремлювала вміст пухирців від міжклітинного простору. При великому електронно-мікроскопічному збільшені було встановлено що всередині пухирців знаходилася велика кількість дифузно розташованих мікровезикул. На периферії пухирців мікровезикули контактували, зливалися та утворювали зовнішню мембрану. Окрім мікровезикул, у порожнині пухирців містилися короткі звивисті ниткоподібні та дрібнодисперсні ультраструктури. Пухирці були різного розміру, іноді їх мембрани утворювали інвагінати. Пухирці мали округлу та овальну форми. Більший діаметр пухирців інколи сягав **7–10 мк.** Інтерстиціальні пухирці контактували між собою, з пучками колагенових волокон, поверхнею фібробластів і тканинних базофілів. Деякі тканинні базофіли знаходилися у стані дегрануляції та руйнування. Вміст пухирців значно відрізнявся від консистенції плазми крові капілярів. Ретельне дослідження дозволило встановити, що мембрана окремих пухирців зливалася з локальними ділянками цитолеми відростків фібробластів, тканинних базофілів та макрофагів. Деякі інтерстиціальні пухирці відокремлювалися від ендотелія судин мікроциркуляторного русла. Можливо, пухирці утворилися на місці локального набряку окремих відростків клітин сполучної тканини. Далі набряклі цитоплазматичні відростки піддавалися фрагментації та відокремлювалися від тіла клітин. **Феномен** утворення в міокарді тварин великих за розмірами інтерстиціальних пухирців з фрагментів набряклих цитоплазматичних відростків клітин сполучної тканини, був зафіксований тільки при електронно-мікроскопічному дослідженні і не виявлявся у світловому мікроскопі при аналізі класичних гістологічних препаратів та напівтонких зрізів серцевого м`яза. Слід зауважити, що в нормі, в стромі міокарда тварин не виявлені морфологічні прояви утворення великих пухирців. Проведений морфометричний аналіз дозволив встановити, що відносний об`єм стромального компоненту міокарда зменшився з **20%** в нормі, до **18,5%. $\mathbf{V_v}$** пухирців в міокарді тварин після ФН (**250 м**) сягав **3,6%,** або **19,5%** відносного об`єму стромального компонента**.** Інтерстиціальні пухирці є «депо» тканинної рідини, яка потім потрапляє до саркоплазми кардіоміоцитів. При ФН відбулося збільшення відносного об`єму просвіту капілярів міокарда з **3,0%** в нормі, до **3,8%.** В капілярах зросла кількість еритроцитів, що призвело до збільшення **$\mathbf{V_v}$ Ер** у крові з **33%** в нормі, до **40%.** В цитоплазмі ендотеліоцитів капілярів збільшилася кількість піноцитозних везикул. Це свідчило про активізацію трансендотеліального транспорту кисню, поживних речовин та рідини з капілярів до саркоплазми кардіоміоцитів. Суттєві ультраструктурні зміни виявилися в м`язовому компоненті міокарда. В умовах короткострокового ФН відбувся тотальний набряк мітохондрій КМЦ. Це свідчить про інтенсифікацію функцій мітохондрій, які забезпечують енергією скоротливий компонент серцевого м`яза. Відносний об`єм мітохондрій міокарда збільшився з **32,4%** в нормі, до **47,5%.** Зростання **$\mathbf{V_v}$ Мх** відбулося за рахунок набряку та інфільтрації органел гіалоплазмою, що призвело до збільшення об`єму Мх. Скоротливий компонент КМЦ – міофібрили, знаходилися у стані тотальної помірної контрактури. Тому їх відносний об`єм зменшився від **47,6%** у нормі, до **35,1%** після ФН (250 м). Складається враження, що набрякші Мх

перешкоджають скоротливої функції Мф та зменшують амплітуду їх коливання «скорочення – розслаблення». За 10 хв помірних ФН в саркоплазмі КМЦ зникли гранули глікогену, які є енергетичним субстратом для функціонування Мх.

Після пробігу дистанції 750 м, в міокарді тварин зменшилася кількість та відносний об`єм інтерстиціальних пухирців з **3,1%** (500 м), до **1,1%** (750 м). У порожнині багатьох пухирців містилися лише поодинокі дрібнодисперсні ультраструктури. Основний компонент тканинної рідини мав значно більшу електронну щільність, ніж у нормі та після пробігу тваринами дистанції 250 м і 500 м. Це свідчило про направлене переміщення ультрадисперсних часточок з порожнини пухирців до основного компоненту тканинної рідини. Зовнішня мембрана деяких світлих пухирців фрагментована, не чітко оконтурована та «змазана». Дегранульовані тканинні базофіли утворювали навколо себе багато світлих та малих за розмірами пухирців. В міокарді тварин зменшився відносний об`єм стромального компонента з **15%** (500 м), до **13,0%** (750 м), у нормі – **20% .** Відносний об`єм просвіту кровоносних капілярів в міокарді спочатку збільшився з **3,8% .** (250 м), до **4,2**% (500 м) та склав **3,5%** (750 м). У просвіті венулярних судин спостерігався садж (злипання) еритроцитів. В крові капілярів збільшився $\mathbf{V_v}$ **Ер** з **40%** (250 м) до **45%** (500 м) і склав **48%** (750 м). Незважаючи на зростання ФН, в КМЦ ЛШ серця тварин відбулося зменшення відносного об`єму Мх з **47,5%** (250 м), до **43,0**% (500 м) і **40,0%** (750 м). Таке поступове зменшення $\mathbf{V_v}$ **Мх** відбулося завдяки зменшення набряку мітохондрій, що призвело до збільшення кількості чітко контурованих крист. Наведені дані (особливо збільшення в капілярах міокарда еритроцитів) свідчило про активацію окисних процесів в тканинах серцевого м`яза і зменшення кисневої заборгованості. У складі м`язового компоненту міокарда виявлялися КМЦ, які знаходилися у різному функціональному стані, морфологічним проявом якого була ступінь контрактури міофібрил. Відносний об`єм міофібрил в КМЦ тварин при ФН 500 м і 750 м був **37,5%** і **36,0%.** В КМЦ збільшився вміст саркоплазми та виявлялися невеликих розмірів ліпідні краплі, які контактували з мітохондріями. Більшість ліпідних включень було розташовано на периферії КМЦ та в скупченнях мітохондрій. Поява в саркоплазмі ліпідів свідчило про транспортування їх з плазми крові до КМЦ. Відомо, що ліпіди у саркоплазмі КМЦ за допомогою ферментів розщеплюються до простих органічних речовин, які у подальшому використовуються мітохондріями у ферментативних процесах окиснення і синтезу молекул АТФ, які забезпечують біологічною енергією скоротливу функцію м`язового компонента міокарда [1, 2].

Після пробігу дистанції 1000 м, деякі щури «відмовилися» від продовження ФН. Нами досліджена ультраструктура міокарда цих тварин. В інтерстиції міокарда щурів виявлялися поодинокі світлі пухирці невеликих розмірів, які були відокремлені від капілярів та КМЦ прошарком основного компонента тканинної рідини. Відносний об`єм інтерстиціальних пухирців в міокарді тварин не перевищував **0,3%.** Зменшився відносний об`єм стромального компонента міокарда **(11,7%)**. Міжклітинний простір мав підвищену електронну щільність завдяки великої кількості ультрадисперсних часточок в тканинній рідині. Значні морфологічні зміни відбулися у кровоносних капілярах серцевого м`яза. Просвіт мікросудин та маргінальні ділянки ендотеліоцитів капілярів звужені. У багатьох мікросудинах збільшилася кількість еритроцитів та підвищилася щільність плазми крові. Відносний об`єм еритроцитів в плазмі крові збільшився до **53%.** В деяких випадках було складно диференціювати за показником електронної щільності еритроцит від плазми крові. Контури зовнішньої мембрани багатьох еритроцитів деформовані, «змазани» або не виявлялися. Наведені морфологічні дані свідчили про порушення кровообігу в кровоносних мікросудинах міокарда тварин при ФН (1000м). Ці зміни відбулися в результаті зменшення просвіту капілярів, дегідратації ендотеліоцитів та плазми крові. Згущення плазми привело до зупинки капілярного кровообігу і як результат – порушення процесів метаболізму в

м`язових волокнах міокарда ЛШ. В більшості КМЦ з`явилися морфологічні прояви гідратації саркоплазми, що призвело до збільшення **V_v Спл** з **10,0%** в нормі, до **15,0%** після ФН (1000 м). Надлишок внутрішньоклітинної рідини свідчить про розвиток гидропічної дистрофії КМЦ. Гідратація саркоплазми КМЦ причинила порушення цілістності міофібрилярного (скоротливого) компонента, та викликала розрив сарколеми із телофрагмою багатьох саркомерів. В умовах гідропічної дистрофії КМЦ відбулося порушення цілістності вставних дисків (місця сполучення КМЦ між собою). Це призвело до порушення проведення нервових імпульсів по м`язовим волокнам та спричинило зменшення скоротливої здатності міокарда. Морфологічним проявом порушення фази реполяризації деяких м`язових волокон при ФН, є поява в міокарді кардіоміоцитів, міофібрили яких знаходяться в стані гіперконтрактури.

Висновки. Встановлено, що внаслідок зростаючих по тривалості фізичних навантажень (0 …..1000 м), в міокарді ЛШ молодих лабораторних тварин розвиваються морфофункціональні зміни, які свідчать про виникнення та поступове збільшення у серцевому м`язі проявів тканинної гіпоксії. У результаті недостатнього надходження кисню до кардіоміоцитів, відбувається набряк мітохондрій та накопичення в саркоплазмі недоокиснених органічних молекул. Це приводить до поступового збільшення в кардіоміоцитах об`єму саркоплазми. Набрякші мітохондрії та збільшений вміст внутрішньоклітинної рідини, порушують скоротливу функцію міофібрилярного компонента серцевого м`яза ЛШ. Результати проведених морфологічних досліджень дозволяють зробити припущення, що гідратація саркоплазми кардіоміоцитів, яка відбувається при неадекватних фізичних навантаженнях, є початком розвитку серцевої недостатності. Під час первантаження серцевого м`яза, розвивається стан дезадаптації серцево-судинної системи. Із саркоплазми активно функціонуючих кардіоміоцитів, в кровоносні мікросудини міокарда потрапляє підвищена кількість **CO_2**, який викликає спазм дрібних судин і капілярів. У свою чергу, зменшення просвіту капілярів і, одночасно транспорт рідини з капілярів до саркоплазми кардіоміоцитів, веде до загущення плазми та уподальшому, до зупинки капілярного кровообігу міокарда.

Список використаної літератури

1. Загоруйко Г. Е. Морфологический проявления репаративных и деструктивных процессов, развивающихся в миокарде левого предсердия в постнагрузочном периоде / Г. Е. Загоруйко, И. Г. Скидан // Матеріали 111 Всеукраїнського з`їзду фахівців із спортивної медицини та лікувальної фізкультури «Людина, спорт і здоров`я – 2013». – Київ, 2013. – С. 57–60.
2. Иванов Г. Г. Основные механизмы, принципы прогноза и профилактики внезапной сердечной смерти / Г. Г. Иванов // Кардиология . – 1998. – № 12. – С. 64–73.
3. Полянська О. С. Порушення функції міокарда у спортсменів / О. С. Полянська, О. І. Гулага, І. І. Москалюк // Матеріали 111 Всеукраїнського з`їзду фахівців із спортивної медицини та лікувальної фізкультури «Людина, спорт і здоров`я – 2013» - Київ, 2013. – С. 102–104.
4. Jensen V. M. Sudden death physical activity in athletes and nonathletes / V. M. Jensen // Scand. J. Med. Sci. Sport. – 1995. – № 5. – P. 279–284.

Икрамов Э. Ф., Неъматов Б. И.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Наманганский государственный университет, г. Наманган; Узбекистан

Первая помощь – это «совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания» [1]. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения,

способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу.

Каждый тренер – преподаватель должен уметь оказать первую помощь по мере своих способностей и возможностей.

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших лечебных мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение, предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

При оказании первой помощи необходимо:

1. Вынести пострадавшего с места происшествия.
2. Обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение.
3. Иммобилизовать переломы и предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка, аспирация и т. п.).
4. Доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При оказании первой помощи необходимо установить:

1. Обстоятельства, при которых произошла травма.
2. Время возникновения травмы.
3. Место возникновения травмы.

При оказании первой помощи необходимо уметь обращаться с пострадавшим, в частности уметь правильно снять одежду. Это особенно важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания. Переворачивать и тащить за вывихнутые и сломанные конечности – это значит усилить боль, вызвать серьезные осложнения и даже шок.

При повреждении верхней конечности одежду сначала снимают со здоровой руки. Затем с поврежденной руки стягивают рукав, поддерживая при этом всю руку снизу. Подобным образом снимают с нижних конечностей брюки.

Если снять одежду с пострадавшего трудно, то ее распарывают по швам. Для снятия с пострадавшего одежды и обуви необходимо участие двух человек.

При кровотечениях в большинстве случаев достаточно просто разрезать одежду выше места кровотечения. При ожогах, когда одежда прилипает или даже припекается к коже, материю следует обрезать вокруг места ожога; ни в коем случае ее нельзя отрывать. Повязка накладывается поверх обожженных участков.

Пострадавшего необходимо правильно приподнять, а в случае необходимости и перенести на другое место. Приподнимать раненого следует осторожно, поддерживая снизу. Для этого нередко требуется участие двух или трех человек [1].

Обращение с пострадавшим является весьма важным фактором в комплексе первой помощи. Неправильное обращение с раненым снижает ее эффективность.

При оказании первой помощи нельзя обойтись без перевязочного материала. В соответствии с требованиями первой помощи налажено производство средств первой помощи: аптечек, шкафчиков, санитарных сумок - которые должны быть в каждом образовательном учреждении.

Аптечки (шкафчики) первой помощи оснащены стандартными фабричного производства средствами первой помощи: перевязочным материалом, лекарственными препаратами, дезинфицирующими средствами и несложными инструментами [2].

Однако бывают такие случаи, когда вместо этих стандартных средств приходиться применять то, что имелось в распоряжении оказывающего помощь в данный момент. Речь идет о так называемых импровизированных подручных

средствах. К ним можно отнести чистый носовой платок, простыню, полотенце и различное белье. Для иммобилизации переломанных конечностей могут служить палки, доски, зонтики, линейки и т. д. Из лыж, санок и веток деревьев можно изготовить импровизированные носилки.

Кровотечение один из наиболее часто встречаемых несчастных случаев на занятиях физической культурой. Кровотечение бывает двух видов: травматическое кровотечение – это истечение крови из сосудов, наступающее чаще всего в результате их повреждения и нетравматическое – возникающий при разъедании сосудов болезненным очагом (туберкулезным, раковым, язвенным) .

Кровотечения, при которых кровь вытекает из ран или же естественных отверстий тела наружу, принято называть наружными кровотечениями. Кровотечения, при которых кровь скапливается в полостях тела, называются внутренними кровотечениями. Среди наружных кровотечений чаще всего наблюдаются кровотечения из ран, а именно:

1. Капиллярное – возникает при поверхностных травмах; кровь из раны вытекает по каплям.

2. Венозное – возникает при более глубоких ранах, как, например, резанных, колотых; при этом виде кровотечения наблюдается обильное вытекание крови темно- красного цвета.

3. Артериальное – возникает при глубоких рубленных, колотых ранах; артериальная кровь ярко-красного цвета, бьет струей из поврежденных артерий, в которых она находится под большим давлением.

4. Смешанное кровотечение – возникает в тех случаях, когда в ране кровоточат одновременно вены и артерии; чаще всего такое кровотечение наблюдается при достаточно глубоких ранах.

Первой задачей при обработке любой значительно кровоточащей раны является остановка кровотечения. Действовать при этом следует быстро и целенаправленно, так как значительная потеря крови при травме обессиливает пострадавшего и даже представляет собой угрозу для его жизни. Если удастся предотвратить большую кровопотерю, это намного облегчит стационарное лечение пострадавшего, уменьшит последствия травмы и ранения.

При капиллярном кровотечении нет выраженных признаков пульсации в ране, а потеря крови сравнительно небольшая. Такое кровотечение можно быстро остановить, наложив на кровоточащий участок покровную повязку из чистой марли. Поверх марли кладут слой ваты и рану перевязывают. Если в распоряжении нет ни марли, ни бинта, то кровоточащее место можно перевязать чистым носовым платком. Накладывать прямо на рану мохнатую ткань нельзя, так как на ее ворсинках может находится большое количество бактерий, которые вызывают заражение раны. По этой же причине непосредственно на открытую рану нецелесообразно накладывать и вату. Остановка венозного кровотечении [1]. Опасным моментом венозного кровотечения, наряду со значительным объемом потерянной крови, является то, что при ранениях крупных вен, особенно шейных, может произойти засасывание воздуха в сосуды через поврежденные места. Проникший в сосуды воздух может затем попасть в сердце. В таких случаях возникает смертельное состояние ~ воздушная эмболия.

Венозное кровотечение лучше всего останавливается давящей повязкой. На кровоточащий участок накладывают чистую марлю, поверх нее неразвернутый бинт или сложенную несколько раз марлю, в крайнем случае сложенный чистый носовой платок. Примененные подобным образом средства действуют в качестве давящего фактора, который прижимает зияющие концы поврежденных сосудов. При прижатии бинтом такого давящего предмета к ране просвет сосудов сдавливается и кровотечение прекращается.

В том случае, если у оказывающего помощь нет под рукой давящей повязки, причем пострадавший сильно кровоточит из поврежденной вены, то кровоточащее место надо сразу же прижать пальцами ниже места повреждения, а затем туго перебинтовать. Наиболее удобными для этих целей являются карманная давящая повязка или индивидуальный пакет, которые продаются в всех аптеках.

Артериальное кровотечение является самым опасным из всех видов кровотечений, так как при нем может быстро наступить полное обескровливание пострадавшего. При кровотечениях из сонной, бедренной или же подмышечной артерий пострадавший может погибнуть через три или даже две с половиной минуты.

Артериальное кровотечение можно остановить при помощи давящей повязки, но при кровотечении из крупной артерии следует немедленно остановить приток крови к раненому участку, придавив артерию пальцем выше места ранения. Однако эта мера является только временной. Артерию прижимают пальцем до тех пор, пока не подготовят и не наложат давящую повязку. При кровотечении из крупных (бедренная) артерий наложение одной только давящей повязки иногда оказывается недостаточным. В таких случаях приходится накладывать петлю жгут или же импровизированный жгут. Если у оказывающего помощь под рукой нет ни стандартного жгута, ни петли, то вместо них можно применить косынку, носовой платок, галстук, подтяжки. Жгут или петлю на конечность накладывают сразу же выше места кровотечения. Для этих целей очень удобна карманная повязка (индивидуальный пакет), исполняющая одновременно роль как покровной, так и давящей повязок. Место наложения жгута или петли покрывают слоем марли для того, чтобы не повредить кожу и нервы. Наложенный жгут, полностью прекращает приток крови в конечность, но если петлю или жгут на конечности оставить на длительное время, то может даже произойти ее отмирание. Поэтому для остановки кровотечений их применяют только в исключительных случаях, а именно на плече и бедре (при отрыве конечности при ампутации). Сразу же после наложения жгута его следует замаркировать: число, месяц, год, часы, минуты! Время безопасного действия жгута – не более 2 часов, после чего его на 3—5 минут нужно снять или ослабить во избежание некроза нижерасположенных тканей.

При наложении петли или жгута пострадавшего в течение двух часов в обязательном порядке следует доставить в лечебное учреждение для хирургической обработки.

Кровотечение верхней конечности можно остановить при помощи пакетика бинта, вложенного в локтевой сгиб или в подмышечную впадину, при одновременном стягивании конечности жгутом. Подобным образом поступают при кровотечениях из нижней конечности, вкладывая в подколенную ямку клин. Правда, такой метод остановки кровотечения в последнее время применяется лишь изредка.

При кровотечении из главной шейной артерии – сонной – следует немедленно сдавить рану пальцами или же кулаком; после этого рану набивают большим количеством чистой марли. Этот способ остановки кровотечения называется тампонированием [3].

После шинирования кровоточащих сосудов пострадавшего следует напоить каким-либо безалкогольным напитком и как можно скорее доставить в лечебное учреждение.

Первую помощь приходится оказывать не только при кровотечениях из ран, но и при иных видах наружных кровотечений, среди которых некоторые также относятся к числу травматических.

Кровотечения из носа. Такое кровотечение возникает при ударе в нос, при сильном сморкании или же чихании, при тяжелых травмах черепа, а также при некоторых заболеваниях, например гриппе, повышенном артериальном давлении.

Пострадавшего укладывают на спину с несколько приподнятой головой, на переносицу кладут холодные компрессы или же лед.

При носовом кровотечении нельзя сморкаться и промывать нос водой. Кровь, стекающую в носоглотку, пострадавший должен выплевывать. Если кровь выделяется преимущественно через носовые ходы, их можно затомпонировать ватными тампонами, смочив их физиологическим раствором (мин. водой) или сосудосуживающими каплями (адреналин, глазолин и т. п.)

Необходимо успокоить пострадавшего. Если пострадавший успокаивается, кровотечение уменьшается.

Следует попросить пострадавшего наклониться вперед и по крайней мере на 10 минут зажать нос, чтобы образовался кровяной сгусток.

Не разрешайте пострадавшему сморкаться и втягивать носом воздух в течение нескольких часов. Если кровотечение не прекращается или возобновляется, нужно попросить повторить прием, описанный выше; наложить холодный компресс на область носа.

Если кровотечение прекратилось, следует аккуратно смазать обе половины носа вазелином с помощью ватного тампона: это предохранит слизистую оболочку носа от пересыхания.

Если через 15–20 минут после начала оказания первой помощи кровотечение не останавливается или возобновляется, если кровь, не переставая, стекает в горло, вызовите врача [1].

Кровотечение после удаления зуба. При этом виде кровотечений достаточно положить на место удаленного зуба комочек марли или ваты, который больной затем зажимает зубами.

Кровотечение из уха. Кровотечение из уха наблюдается при ранениях внешнего слухового прохода и при переломах черепа. На раненое ухо накладывают чистую марлю, а затем его перевязывают. Пострадавший лежит с несколько приподнятой головой. Делать промывание уха нельзя.

Кровотечение из легких. При сильных ударах в грудную клетку при переломах ребер, при туберкулезе, когда очаг заболевания разъедает какой-либо легочный сосуд, возникает легочное кровотечение. Пострадавшие откашливают ярко-красную вспененную кровь; дыхание затрудняется.

Пострадавшего укладывают в полусидящем положении, под спину ему подкладывают валик, на который он может опереться. На открытую грудь кладут холодный компресс. Больному запрещают говорить и двигаться [1].

Кровотечения из пищеварительного тракта. Кровотечение из пищевода возникает при его ранении или же при повреждении его вен, при некоторых заболеваниях печени. Кровотечение из желудка наблюдается при желудочной язве или опухоли, которые разъедают сосуды, проходящие в стенках желудка, а также при травмах желудка. Признаком является рвота, при которой рвотные массы представляют собой темно-красную и даже свернувшуюся кровь.

Пострадавшего укладывают в полусидящем положении с согнутыми в коленях ногами. На брюшную область кладут холодный компресс. Необходим полный покой. Пострадавшему нельзя давать ни пить, ни есть.

Оба вида кровотечений требуют немедленного хирургического вмешательства (срочная госпитализация).

Кровотечение в брюшную полость. Такое кровотечение возникает при ударе в живот; в ряде случаев при этом наблюдается разрыв печени. У женщин внутрибрюшное кровотечение бывает при внематочной беременности.

Внутрибрюшное кровотечение характеризуется сильными болями в области живота. Пострадавший впадает в шоковое состояние или же теряет сознание; живот

напряжен, мало участвует в дыхании, болезнен, может быть вздутым. Влажные, холодные кожные покровы. Слабый и частый пульс.

Больного укладывают на носилки без подушки, можно дать немного воды, затем транспортировать в больницу.

Кровотечение в плевральную полость. Кровотечение такого типа возникает при ударе, повреждении грудной клетки. Кровь скапливается в плевральной полости и в пораженной половине сдавливает легкое, тем самым препятствуя его нормальной деятельности. Пострадавший дышит с трудом, при значительном кровотечении даже задыхается. Его укладывают на носилки на поврежденную сторону. Если есть нарушение целости кожных покровов, накладывается циркулярная повязка. Необходимо обеспечить немедленную транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

В большинстве случаев кровотечение можно остановить, просто зажимая рану носовым платком. Сильно кровоточащая поверхностная рана головы далеко не всегда так опасна, как кажется на первый взгляд: сильно кровоточить может небольшой порез.

Следует прижать рану куском чистой сухой ткани. Плотно, но осторожно в течение 5–10 минут прижимайте ткань к ране, пока кровотечение не остановится. Если кровь просочилась через ткань, не нужно убирать ее с раны, чтобы не помешать формированию кровяного сгустка. На первый кусок ткани необходимо наложить другой.

Если рана не глубокая, следует промыть ее теплой водой с мылом и просушите. Ненужно промывать глубокие и сильно кровоточащие раны. Если кровотечение приостановилось, пусть даже и не остановилось совсем, перевяжите рану чистой тканью.

Если приостановить кровотечение не удается, нужно проверить, нет ли у пострадавшего признаков шока. Если у пострадавшего кружится голова, если он теряет сознание, а кожа его становится бледной, холодной и влажной, если дыхание у него поверхностное и учащенное, а пульс слабый и частый – не нужно прекращать попыток остановить кровотечение.

Если у больного глубокая рана и кровотечение остановить не удается, необходимо вызывать скорую помощь.

Если окажется, что рана велика и нужно наложить шов, или если путем обмывания из нее не удалось удалить грязь и песок, доставьте пострадавшего в пункт неотложной помощи. Чем скорее начнется лечение, тем легче избежать инфекции.

Существенную роль в профилактике спортивного травматизма играет хорошо организованный медицинский контроль. Медицинский персонал школы должен содействовать использованию всех средств физической культуры и спорта в интересах укрепления здоровья учащихся, повышения их физической подготовленности и улучшения физического развития.

В обязанности медицинского персонала школы входит обучение школьников оказанию первой помощи при различных травмах и несчастных случаях, обмороках, утомлении, а также наложению повязок, остановке кровотечения, проведению искусственного дыхания, самоконтроля.

Медицинский персонал школы должен обеспечить врачебный контроль за школьниками, занимающимися физкультурой и спортом, – это одно из важнейших звеньев профилактики травматизма. Роль медицинской сестры в проведении всей этой работы особенно велика, так как она непосредственно (под руководством врача) осуществляет контроль за строгим соблюдением всех медицинских требований в организации при проведении мероприятий, связанных с физическим воспитанием школьников [4].

Особое внимание следует также уделять физическому воспитанию детей, ослабленных в результате перенесенных ими различных заболеваний или травм. В практике часто; встречаются отрицательные последствия и различные осложнения при раннем назначении двигательных режимов после перенесенных заболеваний или травм [5].

Поэтому следует строго выполнять предписания лечащих врачей по срокам начала занятий физкультурой после некоторых заболеваний и травм.

Список используемой литературы

1. Квартовкин К. К., Мандриков В. Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. Волгоград: ВМА, 1997. – С. 16.

2. Немсадзе В. П., Шастин. О методических основах профилактики детского травматизма // Школа здоровья. – 1997. – № 2. – С. 29–34.

3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М, 2001. – 295 с.

4. Методика воспитательной работы: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений / Л. А. Байкова, Л. К. Гребенкина, О. В. Еремкина и др. Под ред. В. А. Сластенина. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 144с.

5. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1979. – 360 с.

Латіна Г. О., Поповиченко О. М.

СТАН АДАПТАЦІЙНО-РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У результаті оцінки адаптаційно-резервних можливостей учнів 7-9 років встановлено вікові та статеві особливості розвитку складових.

Постановка проблем. Особливості сучасних умов життя, перевага шкідливих звичок над здоровим способом життя, зростання обсягів інформації, стрімкий розвиток технічного прогресу, недостатня кількість рухової активності, екологічні та соціальні проблеми – все це негативно впливає на стан здоров'я дітей України. Зокрема, загальна захворюваність дітей щорічно зростає на 4-5% [5].

Стійка тенденція погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку – найактуальніша проблема сьогодення [4, 6]. Оскільки, відповідальним моментом у житті дитини є початковий період навчання в школі, коли фізіологічні зміни дитячого організму співпадають із змінами соціальними. Відомо, що процес адаптації в цей період має характер стресової реакції. Внаслідок цього можуть виникати різноманітні зміни, які характеризуються зниженням функціональних можливостей організму, що по-перше відбивається на стані серцево-судинної системи, так як саме вона відображає кількісну сторону адаптаційно-пристосувальної діяльності та можливостей всього організму. Навіть якщо ці можливості й не знижені, то підтримка їх на належному рівні здійснюється за рахунок певної напруженості регуляторних систем, і передусім – центральної нервової системи, що відбивається на продуктивності розумової працездатності [7].

Дослідження адаптаційних процесів С. В. Гозак, О. Т. Єлізарової протягом навчання у загальноосвітніх навчальних закладах з підвищеним інтелектуальним та фізичним навантаженням свідчать про достовірне зниження середнього рівня адаптаційно-резервних можливостей (АРМ) організму, обумовлене підвищенням частки дітей з критично низьким та низьким рівнем АРМ [2].

Результатами дослідження Л. В. Квашніної, Ю. А. Маковкіної встановлено зв'язок характеру адаптивних реакцій дітей 6-9 років з їх морфо-функціональними особливостями розвитку. Крім того, у дітей молодшого шкільного віку незадовільний рівень адаптації формує поєднання морфо-функціональних характеристик організму: макросомального соматотипу, симпатикотонії, гіпо- та гіперкінетичного типів кровообігу, інтуїтивно-емоційного та сенсорно-плануючого типів темпераменту [3].

Таким чином, сучасні дослідження доводять необхідність вивчення закономірностей адаптаційних процесів дітей особливо під час пристосування до умов навчально-виховного процесу, зокрема при доборі фізичного виховання на уроках фізичного виховання.

Мета дослідження – оцінити розподіл рівнів адаптаційно-резервних можливостей у дітей молодшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети нами проведена оцінка рівня АРМ за «Способом оцінки адаптаціно-резервних можливостей організму дітей шкільного віку». Оцінка АРМ організму проводилась за такими вихідними даними: вік (роки), довжина тіла (м), вага тіла (кг), частота серцевих скорочень (уд/хв), систолічний та диастолічний тиск у стані спокою (мм. рт. ст.). Для оцінки показника АРМ розраховували індекси Рорера, Робінсона та Кердо [1].

Рівень адаптаційно-резервних можливостей дитини такий як високий, середній або низький, що дає можливість визначити ризик зриву адаптації та розвитку хвороб. Критерії для оцінки адаптаційно-резервних можливостей організму дітей та визначення груп ризику розроблені за допомогою рівномірної шкали і представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Шкала оцінки рівня адаптаційно-резервних можливостей організму, бали

Оцінка АРМ (середня арифметична суми балів)	Рівень адаптаційно-резервних можливостей	Ризик зриву адаптації та появи хвороб
менше 1,66	низький	високий
від 1,67 до 2,33	середній	середній
більше 2,34	високий	низький

Значення рівня АРМ використовується як для індивідуальної оцінки опірності організму до розвитку хвороб так і для колективної оцінки ефективності навчально-виховного процесу, а особливо – фізичного виховання.

При низькому рівні АРМ учень має високий ризик зриву адаптації і розвитку хвороб і потребує розробки індивідуальної програми підвищення резервів здоров’я. Низька оцінка адаптаційно-резервних можливостей колективу учнів (класу, школи) свідчить про необхідність удосконалення умов і організації навчально-виховного процесу, особливо фізичного виховання.

У дослідженні приймали участь 89 дітей 7-9 років ЗНЗ м. Суми. Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми “Statistica 6,0”.

Результати дослідження та їх обговорення. Оцінка адаптаційно-резервних можливостей організму учнів 7-9 років свідчить про низький їх рівень (97,8±10,3%), що свідчить про ризик зриву адаптації і розвитку хвороб. Статевих відмінностей не встановлено, оскільки у хлопців у 100% встановлено низький рівень, тоді як у дівчат цей показник складає 94,87±10%. Лише 5,13±0,48% дівчат мають середній рівень адаптаційно-резервних можливостей організму.

Для встановлення причин такого низького рівня АРМ дітей молодшого шкільного віку нами проаналізовано складові показнику АРМ. Оцінка фізичного розвитку дітей свідчить про вірогідну перевагу частки дітей з нормальною масою тіла

(60,23±6,32%) над часткою дітей з надлишковою чи недостатньою масою тіла (39,77±4,12%). Статеві відмінності полягають у перевазі відхилень маси тіла у хлопчиків порівняно з перевагою частки дівчат з нормальною масою тіла порівняно з хлопчиками на 14,42% (табл. 2).

Функціональний стан серцево-судинної системи учнів за індексом Робінсона відповідає як низькому (40,79±4,27%) так і високому (43,42±4,55%) рівням. При цьому, високий рівень ССС дітей формується за рахунок дівчат 51,61±5,41%, тоді як низький – за рахунок хлопців (48,89±5,13%). Таким чином, у хлопців спостерігається порушення аеробного забезпечення діяльності та економізації функцій серцево-судинної системи на відміну від дівчат, серцево-судинна система який працює у більш сприятливому режимі.

Також, у дітей, встановлено середній рівень функціонального стану ССС від 13,33±1,36% у хлопців і до 19,35±1,99% у дівчат, що може бути свідченням групи найбільшого впливу з боку факторів навчально-виховного процесу для переходу цих дітей у бік низького чи високого рівня функціонального стану ССС.

Для оцінки координації діяльності всіх органів та систем під час адаптації до навчального-виховного процесу нами використано індекс Кердо, який дозволяє визначити стан вегетативної нервової системи. Відповідно до його оцінки, у дітей встановлено несприятливий стан вегетативної нервової системи у 93,67±9,88% незалежно від статі, тобто встановлена перевага симпатикотонії, що свідчить про перевагу симпатичної нервової системи в координації функцій організму.. Однак, зі сприятливим станом ВНС встановлено 12,12±1,23% дівчат порівняно з 2,17±0,17% хлопців, що свідчить про злагоджену роботу регуляторних систем організму під час навчання.

Таблиця 2

Розподіл рівнів індексів – складових показнику адаптаційно-резервних можливостей організму дітей молодшого шкільного віку

Рівні індексів	Групи дослідження		
	у цілому ***n=89***	**хлопці** ***n=50***	**дівчата** ***n=39***
Індекс Рорера			
відхилення маси тіла	39,77±4,16%	46±4,82%	31,58±3,29%
нормальна маса тіла	60,23±6,32%	54±5,67%	68,42±7,19%
Всього	100%	100%	100%
Індекс Робінсона			
низький рівень функціонального стану ССС	40,79±4,27%	48,89±5,13%	29,03±3,02%
середній рівень функціонального стану ССС	15,79±1,61%	13,33±1,36%	19,35±1,99%
високий рівень функціонального стану ССС	43,42±4,54%	37,78±3,95%	51,61±5,42%
Всього	100%	100%	100%
Індекс Кердо			
несприятливий стан ВНС	93,67±9,88%	97,83±10,31%	87,89±9,26%
середній стан ВНС	-	-	-
сприятливий стан ВНС	6,33±0,61%	2,17±0,17%	12,12±1,23%
Всього	100%	100%	100%

Фізичний розвиток дітей 7 років відповідає нормі (79,31±8,4%) не залежно від статі на відміну від дітей 8 років з порушенням відповідності маси тіла росту (56,62±5,9%) за рахунок хлопців (68,75±7,2%) на відміну від норми дівчат (71,43±7,5%).

У 9 років не встановлено відмінностей у рівнях фізичного розвитку (42,86±4,5%, 57,14±6,2%, відповідно) і показники хлопців повторюють загальну закономірність (52,94±5,6%, 47,06±4,9%, відповідно). Однак, дівчата 9 років у своїй перевазі, не мають відхилень у масі тіла (66,67±7,01%).

Вікові відмінності функціонального стану ССС дітей полягають у високих показниках дітей 7 (50±5,2%) та 9 років (56,67±5,9%) на відміну від дітей 8 років з перевагою низького рівня функціонального стану ССС (76,19±8,02%). При цьому, показники формуються не залежно від статевих особливостей.

Стан вегетативної нервової системи дітей не залежно від віку є несприятливим, з перевагою симпатикотонії і лише у 9-річному віці спостерігається поява частки дітей зі сприятливим станом ВНС. Так, нормотонічний тип регуляції встановлено у 15,63±1,6% за рахунок дівчат, що свідчить про можливу поступову нормалізацію стану ВНС та пристосування окремих учнів до умов навчально-виховного процесу.

Висновки. 1. Адаптаційно-резервні можливості організму учнів 7-9 років відповідає низькому рівню (97,8±10,3%), що свідчить про високий ризик розвитку захворювань.

2. Фізичний розвиток дітей характеризується нормальною масою тіла у 60,23±6,32% за рахунок дівчат (68,42±7,2%) на відміну від хлопчиків (54±5,7%).

3. Функціональний стан серцево-судинної системи учнів відповідає як низькому (40,79±4,27%) так і високому (43,42±4,55%) рівням. При цьому, високий рівень ССС дітей формується за рахунок дівчат 51,61±5,41%, тоді як низький – за рахунок хлопців (48,89±5,13%).

4. Вікові відмінності встановлених показників вказують на нормалізацію маси тіла дівчаток на відміну від зростання відхилень у хлопчиків з віком, позитивну динаміку показників серцево-судинної системи та можливу поступову нормалізацію вегетативної регуляції при завершенні навчання у початковій ланці навчання.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають в оцінці рівня рухової активності учнів в залежності від адаптаційно-резервних можливостей організму дітей та розробці практичних рекомендацій щодо застосування засобів фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Гозак С. В. Спосіб оцінки адаптаціно-резервних можливостей організму дітей шкільного віку: інформаційний лист №229–2011 / С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, Т. В. Станкевич. – Київ., 2011. – С. 5.

2. Гозак С. В. До питання оцінки адаптаційно-резервних можливостей організму дітей шкільного віку в гігієнічних дослідженнях / С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова // Гігієна населених місць – 2012. – №59. – С. 285–293.

3. Квашніна Л. В. Своєчасна діагностика здоров'я дітей: оцінка адаптаційних можливостей / Л. В. Квашніна, Ю. А. Маковкіна // Мистецтво лікування. – 2005. – №10. – С. 28–30.

4. Мудрик С. Сучасний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку / С. Мудрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 2(18). – С. 183–187.

5. Неділько П. В. Здоров'я та розвиток дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку / П. В. Неділько, С. А. Руденко // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2013. - №3(10). – С. 60–63.

6. Омельченко Т. Біологічний вік як критерій для визначення донозологічного стану молодших школярів / Т. Омельченко // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Харків : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2011. – № 8. – С. 73–78.

7. Фізична підготовленість та рівень адаптаційних можливостей у здорових дітей молодшого шкільного віку / Квашніна Л. В., Маковкіна Ю. А., Калиниченко І. О., Костенко А. В. // Перинатология и педиатрия. – 2007. – №1 (29). – С. 42–46.

Латіна Г. О., Романенко О. М.

ОЦІНКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розкрито особливості рухової активності учнів 10–11 класів та шляхи її оптимізації в умовах загальноосвітнього навчального закладу.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку системи освіти дедалі гостріше постає проблема рухової активності дітей [5, 6]. За даними Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки, у 2011 році порівняно з 2007 роком кількість осіб, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40 відсотків, що спричиняє зменшення кількості залучених дітей і молоді до занять в дитячо-юнацьких спортивних школах на 110 тис. осіб [3].

Дослідження І. О. Калиниченко добових енерговитрат сумарної добової рухової активності дітей 7–17 років встановлено, що серед школярів трьох вікових груп добові енерговитрати закономірно зменшуються з віком у 1,96 раза ($t=6,64$; $p<0,05$) і транспонуються у середній рівень енерговитрат, що зумовлено особливостями навчальної діяльності і більш гіподинамічним способом життя дітей середнього і старшого шкільного віку [2].

Аналіз динаміки захворюваності і поширеності хвороб за основними класами у 2008–2012 рр. засвідчив зростання показників у дітей 0–17 років за рахунок збільшення рівня захворюваності і поширеності хвороб органів дихання, ока та його придаткового апарату, вуха і соскоподібного відростка, природжених вад розвитку, деформацій та хромосомних аномалій, хвороб системи кровообігу, новоутворень, травм, отруєнь та деяких інших наслідків дії зовнішніх чинників [7].

Низький рівень здоров’я дітей створив передумови до загальнодержавних дій, якими стали Концепція Загальнодержавної програми «Здоров’я – 2020: український вимір» та «Національна стратегія розвитку освіти України на 2012–2021 роки». Концепція передбачає розробку та впровадження новітніх технологій мінімізації факторів ризику захворювань та створення сприятливого для здоров’я середовища на основі даних наукових досліджень (Розпорядження КМУ від 31 жовтня 2011 р. N 1164-р.). Такими заходами може бути розробка індивідуальних програм підвищення рухової активності на підставі аналізу.

Мета дослідження – оцінити рівень рухової активності дітей старшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Для досягнення поставленої мети нами використано «Методику оцінки рівня рухової активності дітей шкільного віку» (С. В. Гозак, І. О. Калиниченко, Т. В. Станкевич, О. П. Рудницька, Г. І. Савченко, 2011 р.) [1]. Дана методика використовується для індивідуальної, так і для колективної оцінки рівня рухової активності, а також для визначення груп ризику щодо можливого негативного впливу гіпокінезії і гіперкінезії на фізичний розвиток та функціональні можливості організму, формування захворювань серцево-судинної, ендокринної, кістково-м’язової систем.

За допомогою інтегрального показника методики можна контролювати ефективність організаційних та медико-педагогічних заходів та вдосконалити

структуру навчально-виховного процесу і режиму дня з метою оптимізації рівня рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я школярів.

Для хлопців 10–11 класів низький рівень рухової активності визначається при наборі менше 2,16 балів, середній від 2,16 до 2,98 балів та високий – більше 2,98 балів. У дівчат низький рівень рухової активності призначається при наборі менше 2,15 балів, середній від 2,15 до 2,87 балів та високий – більше 2,87 балів.

Низький рівень рухової активності дітей свідчить про можливість формування негативних змін у розвитку і формуванні здоров'я учнів і потребує розробки програми підвищення фізичної активності і оптимізації режиму дня, в тому числі під час навчально-виховного процесу.

Середній рівень рухової активності свідчить про відповідність організації навчально-виховного процесу і позашкільних заходів біологічним потребам дитячого організму у фізичній діяльності.

Високий рівень рухової активності свідчить про можливість розвитку хронічної втоми і виснаження організму дитини і потребує розробки програми оптимізації режиму дня учня і з забезпеченням достатнього (як кількісно, так і якісно) відпочинку з метою відновлення функцій організму.

В процесі оцінки рухової активності обстежено 19 учнів 15-17 років (10 хлопців та 9 дівчат) Новосічанської ЗОШ І–ІІІ ступенів Сумської районної ради Сумської області.

Відомо, що рухова активність визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку [3]. У старшокласників рухова активність відповідає середньому рівню (57,89±6,08%), що свідчить про низький рівень ризик зриву адаптації та розвитку хвороб. Частка підлітків з низьким рівнем рухової активності (31,58±5,61%) на 26,32% менше за частку підлітків середнім рівнем рухової активності і на 21,05% вища за частку дітей з високим рівнем рухової активності.

Високий рівень рухової активності формується за рахунок дівчат, його частка складає 22,22±2,3% при відсутності такого у хлопців. У хлопців частка з низьким рівнем рухової активності (40±4,18%) вища за частку у дівчат (22,22±2,3%). Не залежно від статі у підлітків переважає середній рівень рухової активності (табл. 1).

Таким чином, статеві особливості рухової активності полягають у більш високих показниках дівчат на відміну від хлопців, що може свідчити про можливий розвиток хронічної втоми у певної частки дівчат при зниженій руховій активності хлопців.

Таблиця 1

Розподіл рівнів рухової активності серед підлітків 10-11 класів

Рівні рухової активності	У цілому	Хлопці	Дівчата
низький	31,58±5,61	40±4,18	22,22±2,3
середній	57,89±6,08	60±6,3	55,56±5,8
високий	10,52±1,06	-	22,22±2,3
Всього	100%	100%	100%

Наступним етапом нашого дослідження була оцінка компонентів інтегральної оцінки рухової активності у старшокласників. В результаті оцінки встановлено, що лише 5,26% учнів виконують ранкову гімнастику і це дівчата (1,11%), тоді як, 57,89% учнів не роблять ранкової гігієнічної гімнастики. Інші 36,84% учнів роблять її інколи.

На дорогу пішки до школи, у своїй більшості (78,9%), учні витрачають 10 хвилин і це більше хлопці (100%) ніж дівчата (55,56%). 44,44% дівчат на дорогу витрачають від 10 до 30 хвилин.

Під час уроків учні мають середній рівень активності. Так, часто відповідають у дошки 42,11%, а інколи 36,84%. При цьому у 11,1% дівчат активні постійно, 44,44% – часто, і 33,33% – інколи. Тоді як, серед хлопців не встановлена постійна активність на уроках при 20% відповідей, що вказують на повну відсутність такої активності.

Лише 5,26% учнів зазначають проведення фізкультхвилинок на уроці при категоричній відповіді «ні» у 57,89%. При цьому, лише хлопці (10%) і виконують фізкультхвилинки на уроці.

Учні старших класів охоче відпочивають на перервах, про що свідчить висока питома вага позитивних відповідей (47,37%) на твердження «На перерву виходжу відразу після дзвоника» та 63,16% учнів перебувають на свіжому повітрі під час великої перерви.

Однак рухаються під час перерв учні неохоче, оскільки 57,89% з них або не роблять цього зовсім (15,79%) або інколи (42,11%). Більш активними на перервах є дівчата (55,5%) на відміну від хлопців (30%).

Безпосередньо фізичною культурою займаються 78,95% учнів, тоді як, 15,79% часто відвідують урок при 5,26% учнів з відповіддю «інколи» і це саме хлопці. Вони, відвідують урок фізичної культури у 80%, часто відвідують 10% та 10% з них відвідують «інколи». Дівчата, або постійно відвідують урок фізичної культури (77,77%), або часто – 22,22%.

У повну силу, на уроках фізичної культури займаються лише 47,37% учнів і це у своїй більшості – дівчата (66,66%) на відміну від хлопців (30%). Хлопці лише інколи займаються на уроках в повну силу (50%).

На жаль ні учні, ні дівчата не займаються у шкільних або позашкільних спортивних (танцювальних) секціях (63,16%) і лише 5,27% учнів займаються 2-3 рази на тиждень і це дівчата за рахунок участі у хореографічному гуртку.

На свіжому повітрі більше 1 години перебувають 84,21%, з них постійно – 47,37% та часто – 36,84%. При цьому інколи бувають на свіжому повітрі 15,79% учнів і це дівчата.

Таким чином, проведений аналіз рухової активності учнів з урахуванням статі дозволяє визначити шляхи її оптимізації, а саме: обов'язкове введення ранкової гігієнічної гімнастики за 5 хвилин до початку уроку, фізкультхвилинок (на 20-й та 35-й хвилині уроку по 1 хв. З 3-х легких вправ, 3-4 повтори кожна), проведення рухових перерв у вигляді рухливих ігор та піших прогулянок на свіжому повітрі, впровадити контроль за інтенсивністю фізичного навантаження учнів на уроках фізичної культури, залучити хлопців до занять у спортивних секціях, провести контроль за функціональним станом та рівнем рухової активності дівчат через ризик виникнення у групи високого рівня рухової активності перевтоми.

Висновки. 1. Рухова активність учнів старшого шкільного віку відповідає середньому рівню (57,89±6,08%), що свідчить про низький рівень ризик зриву адаптації та розвитку хвороб.

2. Статеві відмінності полягають у більш високих показниках дівчат на відміну від хлопців, що може свідчити про можливий розвиток хронічної втоми у певної частки дівчат.

3. Аналіз складових інтегральної оцінки рухової активності свідчить про потенціал її оптимізації та необхідність введення засобів фізичного виховання з метою індивідуальної корекції рівнів рухової активності.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у використанні метаболічного еквіваленту в оцінці рівня рухової активності дітей шкіл та розробці програми оптимізації рухової активності для дітей старшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Метод оцінки рівня рухової активності дітей шкільного віку: інформаційний лист №42–2011 / С. В. Гозак, І. О. Калиниченко, Т. В. Станкевич, та ін. – Київ., 2011. – С. 6.

2. Калиниченко І. О. Гігієнічна оцінка добової рухової активності дітей 7-17 років / І. О. Калиниченко // Спортивна медицина. – 2014. - № 1. – С. 36–40.

3. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки: розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. N 828-р.

4. Лоза Т. О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя / Т. О. Лоза // Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу: всеукр. наук.-практ. конф. – Суми: СДПУ. – 2006. – С. 210–212.

5. Прокопова Л. І. Рухова активність як природна основа накопичення резервів здоров'я дітей молодшого шкільного віку / Прокопова Л. І. // Педагогічні науки: зб. наук. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – Ч. 3. – С. 157–163.

6. Франків Є. Є. Мотивація рухової активності школярів / Є. С. Франків, І. М. Григус // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. - №6. – С. 15–18.

7. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2012 рік / за ред. Р. В. Богатирьової. – К.,2013. – 464 с.

Марюхнич Н. В.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ГИПОКСИИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С АНОМАЛИЯМИ РЕФРАКЦИИ

Запорожский национальный технический университет

В статье представлены результаты клинико-физиологического обоснования и разработки щадящего способа определения устойчивости к гипоксии при физической нагрузке. Его диагностические градации выделены путём экспертной оценки. Этот способ можно рекомендовать для практического использования в «батарее» информативных тестов, обеспечивающих безопасное тестирование двигательных возможностей девочек среднего школьного возраста с аномалиями рефракции.

Постановка проблемы. Известно, что внешнее дыхание - единственная вегетативная функция организма, поддающаяся контролю сознания. При развитии несоответствия между поступлением кислорода в организм или при нарушении его утилизации в процессе биологического окисления возникает состояние кислородной недостаточности или гипоксии. Гипоксические состояния в нормальных условиях приводят ко всевозможным функциональным и морфологическим изменениям, которые ведут к формированию резистентности организма к гипоксическому влиянию. Без строгого учета влияния глубины и длительности гипоксии на организм, могут возникать деструктивные изменения в органах и тканях [1]. Поэтому при тестировании физического состояния и двигательных возможностей человека показатели устойчивости к гипоксии имеют большое практическое значение.

В современной практике существуют различные способы тестирования двигательных возможностей человека. Нами использован метод щадящего физиологического многоборья (по В. В. Клапчуку, Н. В. Марюхнич [2]), который отличается от известных набором, последовательностью, модификацией тестов и безопасен для здоровья. При наших исследованиях это имело особое значение поскольку у контингента девочек-подростков, находившихся под наблюдением, ослаблено зрение.

Цель исследования состояла в разработке щадящего способа определения устойчивости к гипоксии при физической нагрузке и его диагностических градаций для использования в «батарее» информативных тестов, обеспечивающих безопасное тестирование двигательных возможностей девочек среднего школьного возраста с аномалиями рефракции.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами обследовано 90 девочек в возрасте от 11 до 14 лет, которые обучаются в Запорожском классическом лицее и имеют сопутствующую патологию в виде аномалий рефракции (миопия слабой и средней степени, миопический астигматизм и спазм аккомодации).

Технология проведения теста на устойчивость к гипоксии предусматривала последовательное определение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и продолжительности максимально возможной задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) в состоянии покоя в положении сидя , затем в положении стоя сразу после 60 подскоков за 30 с и через 1 мин отдыха в положении сидя. ЧСС подсчитывали на лучевой артерии в течение 15 с. Инспираторный гипоксический индекс рассчитывали путем деления ЧСС за 1 мин на продолжительность задержки дыхания.

Полученные результаты обработаны на IBM-PC пакетом прикладных и статистических программ «Microsoft Excel 2003» и «Statistica 6.0». Рассчитали среднее (M), его стандартную ошибку (m) и среднеквадратическое отклонение (σ). Достоверность различий (p) оценивали по t-критерию Стьюдента. При $p<0,05$ различия считали достоверными.

Результаты тестирования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели пробы Штанге у девочек среднего школьного возраста с аномалией рефракции

Возраст (годы)	Полученные результаты (сек)	
	n	M±m
11	39	32,7±0,6
12	19	32,5±0,6
13	22	35,5±0,7
14	10	36,6±0,9
Всего	90	34,0±0,3

В возрасте 11 и 12 лет полученные результаты не имели статистически значимых различий, а у 13-летних по сравнению ними время задержки дыхания было достоверно больше ($t=3,04$; $p<0,01$) как и у 14-летних ($t=3,6$; $p<0,01$). В возрасте 13 и 14 лет результаты пробы Штанге достоверно не отличались.

Таблица 2

Показатели стойкости к гипоксии при физической нагрузке девочек среднего школьного возраста с аномалиями рефракции (n=90)

Возраст (годы)	Количество (n)	Показатели гипоксического индекса	Полученные результаты (усл.ед.) M±m
11	39	Исходный гипоксический индекс	2,2±0,04
		После нагрузки	3,2±0,06
		После отдыха	2,8±0,05
12	19	Исходный гипоксический индекс	2,3±0,04
		После нагрузки	3,2±0,09
		После отдыха	2,8±0,07
13	22	Исходный гипоксический индекс	2,1±0,05
		После нагрузки	2,9±0,06
		После отдыха	2,6±0,05
14	10	Исходный гипоксический индекс	2,0±0,04
		После нагрузки	2,8±0,09
		После отдыха	2,5±0,08

Оценивая результаты, мы учитывали, что чем меньше значение полученных показателей, тем выше устойчивость к гипоксии. Непосредственно после

физической нагрузки индекс увеличивается в среднем на 30-50%, а после отдыха – уменьшается и в среднем составляет 70-100% от исходного.

Выделение диагностических градаций проводилось путем экспертной оценки. Они приведены в таблице 3.

Таблица 3

Диагностические градации инспираторного гипоксического индекса и их бальная оценка

Баллы	Исходный индекс	После нагрузки	После отдыха
1	4,0 и >	увеличивается >50%	уменьшается <70%
3	2,1-3,9	увеличивается на 30-50%	уменьшается на 70-100%
5	2,0 и <	увеличивается < 30%	уменьшается >100%

Выводы. В результате проведенных исследований дано клинико-физиологическое обоснование и разработан щадящий способ определения устойчивости к гипоксии при физической нагрузке. Даны его диагностические градации для бальной оценки. Этот способ можно рекомендовать для практического использования в «батарее» информативных тестов, обеспечивающих безопасное тестирование двигательных возможностей девочек среднего школьного возраста с аномалиями рефракции.

Список используемой литературы

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - К. : Здоровья, 1998. - 248 с.

2. Клапчук В. В. Щадне фізіологічне багатоборство для оцінки рухових можливостей школярів / В. В. Клапчук, Н. В. Марюхніч // СпортФорум. - Київ, 2014 .- С. 69-70.

Мицулина М. П., Силкина Е. Ю., Туркин Р. А.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

ГБОУ ВПО «Волгоградский государственный медицинский университет»
Лицей №7, г. Волгоград, Россия

В статье представлены результаты исследования физического развития и функционального состояния школьников старших классов. Определен морфофункциональный портрет занимающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Постановка проблемы. В современном мире формирование, укрепление и сохранение здоровья человека стало проблемой цивилизации. Среди общих факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний ведущее место занимает недостаточная физическая активность современного человека.

Хронические перегрузки школьников, а затем студентов на фоне дефицита двигательной активности приводят к ухудшению состояния их здоровья. Больше 60% обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. Специалисты отмечают увеличение количества школьников, отнесённых к специальной медицинской группе [1].

Обращают на себя внимание данные медицинских обследований последних лет свидетельствующие, что уровень хронической заболеваемости девушек выше, чем у юношей, что представляет собой опасность для репродуктивного потенциала и воспроизводства населения уже в ближайшем будущем.

В настоящее время в ряде исследований, разрабатываются подходы, рассматривающие здоровье школьников и студентов специального учебного отделения с позиции управления, в котором состояние объекта изменяется посредством физических упражнений, но остаются не сформулированными критерии

управления учебной деятельностью таких обучающихся.

Все перечисленные аспекты позволяют сформулировать педагогические противоречия между: желанием молодых людей быть здоровыми, занимаясь современными средствами физической культуры и отсутствием таких средств в образовательных программах со школьниками специальной медицинской группы; необходимостью достижения определённого уровня здоровья в результате занятий физической культурой и отсутствием механизмов реализации такого подхода при занятиях со школьниками специальной медицинской группы.

Поэтому оценка функционального состояния и физического развития школьников с отклонениями в состоянии здоровья в процессе физического воспитания, является важной и актуальной проблемой.

Целью нашего исследования явился анализ морфофункционального состояния здоровья школьников старших классов города Волгограда.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленной задачи был проведён анализ морфофункциональных показателей.

Оценка физического развития школьников осуществлялась по показателям: длины тела (см), массы тела (кг), кистевой динамометрии (кг), окружности грудной клетки в паузе, на вдохе и выдохе (см), экскурсии грудной клетки (см).

Анализ функционального состояния проводился по следующим тестам и пробам: УФС по Е. А. Пироговой (усл. ед), «Вегетативный индекс» Кердо (усл. ед), ортостатическая проба (уд.), проба Мартине (%), точность мышечных усилий (кг), проба Ромберга (сек), тест PWC_{170} (кгм/мин/кг), проба Генчи (сек), теппинг-тест (кол-во точек), уровень депрессии (баллы).

В исследовании приняли участие 38 школьников специальной медицинской группы МОУ лицея №7 г. Волгограда. Из них 20 девочек и 18 юношей 1998–1999 года рождения.

Результаты исследования и их обсуждение. Статистические данные (X±m) показателей, характеризующих физическое развитие и уровень функционального состояния здоровья старшеклассников, обучающихся в специальной медицинской группе представлены в таблицах 1 и 2.

Анализ физического развития школьников, принимавших участие в эксперименте, показал, что 40,4% обучающихся имели гармоничное физическое развитие. У остальных учащихся констатировалось пониженное или повышенное физическое развитие за счёт снижения или повышения массы тела обследуемых.

Числовые значения роста у 87% мальчиков находились в пределах нормы, масса тела имела результат «выше среднего» в 24,5%. У девочек в 36,9% случаев значения роста имели «низкий уровень развития», в то время как средний показатель массы тела у 67,9% находился в коридоре «выше среднего».

Окружность грудной клетки у юношей составила в покое 90±3,5 см, на вдохе - 94,8±3,6 см, на выдохе – 85,7±3,4 см; у девушек соответственно – 85,2±2,2 см; 89,5±2,0 см и 82,0±2,1 см. Экскурсия грудной клетки у юношей – 9,14±0,45 см и 7,45±0,60 см у девушек.

У юношей числовые значения индекса Кердо составили 27,55±4,71 у.е.; у девушек – 22,92±1,13 у.е., что свидетельствуют о преобладании у них тонуса симпатической системы.

В пробе Мартине величина прироста ЧСС после нагрузки была наибольшей у девушек 43,16±8,04; у юношей прирост составил 39,03±4,14.

В пробе Генчи наименьшие значения задержки дыхания на выдохе зафиксированы в группе старшеклассниц 24,54±2,56 сек. В группе юношей задержка дыхания на выдохе составила – 27,28±3,74 сек.

При проведении пробы Ромберга девушки смогли удержать равновесие всего 16,7±3,5 сек; юноши – 13,0±2,9 сек., что свидетельствует об уровне «ниже среднего».

Для учащихся, занимающихся в специальной медицинской группе, важным аспектом является адекватное реагирование на все проявления окружающей среды, т.е. выработка координированных движений, которая связана с вестибулярной устойчивостью, уровнем развития функции равновесия тела [1, 2].

Таблица 1

Показатели физического развития обучающихся 1998-1999 года рождения МОУ лицей №7 г. Волгоград

Показатели	Юноши (X±m)	Девушки(X±m)
Вес, кг	68,57±6,30	58,09±3,33
Рост, см	174,14±3,54	163,31±1,76
ОГК (пауза), см	90±3,5	85,2±2,2
ОГК (вдох), см	94,8±3,6	89,5±2,0
ОГК (выдох), см	85,7±3,4	82,0±2,1
Экскурсия грудной клетки, см	9,14±0,45	7,45±0,60
Динамометрия (правая рука), кг	28,2±4,7	15,7±1,9
Динамометрия (левая рука), кг	25,2±5,0	12,5±1,6

Уровень физической работоспособности констатируется у юношей как «низкий» (8,8±1,61 кгм/мин/кг) и у девушек как «ниже среднего» 10,57±1,48.

Уровень дифференцировки мышечных усилий отмечен у юношей и у девушек как «ниже среднего». Отклонение от величины заданного значения в группе девушек составило 34,32±10,12%; юношей 42,27±8,21%.

В ортостатической пробе наименьшая разница величины ЧСС в положении стоя и лёжа наблюдалась у девушек 9,18±1,91 ударов, у юношей эти значения составили 12,42±3,63 ударов.

Уровень физического состояния по Е. А. Пироговой оценивался как «ниже среднего» и составил у юношей 0,392±0,05 у.е.; у девушек – 0,411±0,04 у.е.

При исследовании нервно-мышечной системы по результатам теппинг-теста мы констатировали как у юношей, так и у девушек уровень развития как «ниже среднего».

Таблица 2

Показатели функционального состояния обучающихся 1998–1999 года рождения МОУ лицей №7 г. Волгоград

Показатели	Мальчики (X±m)	Оценка (уровень развития)	Девочки (X±m)	Оценка (уровень развития)
Вегетативный индекс Кердо, усл.ед.	27,55±4,71	тонус симпатической иннервации	22,90±1,13	тонус симпатической иннервации
УФС по Е. А. Пироговой, усл. ед	0,392±0,05	ниже среднего	0,411±0,04	ниже среднего
Проба Мартине, %	39,03±4,14	выше среднего	43,16±8,04	выше среднего
Проба Генчи, с	27,28±3,74	ниже среднего	24,54±2,56	средний
Теппинг-тест, уд/с	5,66±0,67	ниже среднего	5,9±0,25	средний
Проба Ромберга, с	13,0±2,91	ниже среднего	16,72±3,5	ниже среднего
Точность мышечных усилий, кг	34,32±10,12	ниже среднего	42,27±8,21	ниже среднего
Ортостатическая проба, уд	12,42±3,63	средний	9,18±1,91	выше среднего
PWC_{170} кгм/мин/кг	8,8±1,61	низкий	10,57±1,48	ниже среднего
Уровень депрессии, балл	33,28±2,34	выше среднего	41,45±2,23	средний

Психоэмоциональный статус старшеклассников с различными нарушениями здоровья определялся по методике Э. Р. Ахмеджанова. По результатам

тестирования установлено, что наиболее стабильное состояние в группе юношей – 33,28±2,34 балла. Числовые значения уровня депрессии у девушек составили 41,45±2,23 балла.

Выводы. Таким образом, оценка морфофункционального портрета учащихся старших классов с различными отклонениями в состоянии здоровья показала, что из 17 показателей физического и функционального состояний уровень «ниже среднего» оценивается у девушек в семи случаях, у юношей в восьми.

При составлении программы по физическому воспитанию для данного контингента необходимо учитывать особенности функционального состояния учащихся, проводить целенаправленную работа по развитию функции равновесия; эффективно, с учётом показаний и противопоказаний повышать уровень физической и технической подготовленности, помогать избегать стрессов при различных ситуациях, а также проводить адресную коррекцию имеющихся заболеваний вспомогательными и нетрадиционными средствами физической культуры.

Список используемой литературы

1. Мандриков В. Б. К вопросу о контрольных требованиях для студентов специального учебного отделения в рамках реализации ФГОС III поколения / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, И. А. Ушакова // Материалы городской науч.-практ. конф. «Физическая культура и здоровье учащихся образовательных учреждений в реалиях ФГОС III поколения Волгоградского медицинского университета» – Волгоград: ВолГАСУ. – 2013. – № 2. – С. 80–84.

2. Мандриков В. Б. Объективная и субъективная оценка нагрузки занятий студентами в специальном учебном отделении / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, Е. В. Пивоварова// Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – СПб, 2012. – №5 (87). – С. 88–91.

Садыкова Н. Р.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ САМОТОТИПОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Волгоградский государственный медицинский университет, г. Волгоград, Россия

В статье представлены результаты сравнения физического и функционального состояния студентов с различными самототипами.

Постановка проблемы. В настоящее время в России продолжает возрастать заболеваемость среди детского и взрослого населения, сокращается продолжительность жизни, что во многом обусловлено сложными экономическими и экологическими условиями. Влияние данных факторов на развитие человека привело к серьезным последствиям, к резкому возрастанию количества детей с аномалиями в физическом и психическом развитии. Для того чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не оказывали негативного влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за функциональным состоянием организма. Неудовлетворительное состояние физической подготовленности студентов указывает на необходимость поиска новых технологий диагностики и прогноза развитии их физического и функционального состояния.

Решение проблем контроля функционального состояния и физического развития студентов, с целью их улучшения, представляется необходимым и своевременным. Это возможно лишь при условии получения полной и надежной информации о динамике морфофункционального состояния студентов в процессе обучения, применении комплексных методов ее обобщения, а также разработки и внедрения современных мониторинговых технологий и новых информационных

программ их обеспечения. Современный уровень развития вычислительной техники создает благоприятные условия для решения данной проблемы.

Актуальными остаются проблемы исследования взаимосвязей исходного функционального состояния, текущей физической активности и конституционального типа на протяжении многих лет обучения в вузе.

Цель исследования: дать сравнительную характеристику физического и функционального состояния студентов с различными самототипами.

Задачами исследования:

1) Выявить динамику показателей физического и функционального состояния студентов астенического, нормостенического и гиперстенического типов телосложений;

2) Дать сравнительную характеристику исследуемых параметров.

Организация и методы исследования. Исследования проводились на кафедре физической культуры и здоровья Волгоградского государственного медицинского университета в период с 2010 по 2014 год. Под наблюдением находились 192 студента с 1 по 4 курс. По половому признаку обследуемая группа разделилась следующим образом: 33,5% – юноши, 66,5% – девушки.

Для оперативной оценки текущего состояния студентов, а также наглядного представления данных использовалась компьютерная программа на основе многофакторного центильного анализа, с построением таблиц распределений показателей физического развития и функционального состояния студентов, имеющих достоверную динамику на различных временных интервалах наблюдения.

Компьютерная программа обработки морфофункциональных данных позволяет выполнять центильную оценку отдельных показателей физического развития (длины, массы тела, окружности грудной клетки, кистевой динамометрии) и функционального состояния сердечно-сосудистой системы (частоты сердечных сокращений, артериального давления) студентов. Кроме того, разработанная программа позволяет рассчитывать весо-ростовой и жизненный индексы.

После внесения результатов обследований программа автоматически рассчитывает соматотип индивида, показывает его текущее физическое и функциональное состояние на основе сравнения введенных результатов тестов с данными таблиц-стандартов. При регистрации повторных обследований - наглядно, в виде протокола, отражает динамику произошедших изменений на фоне текущего состояния студента. Кроме того, программа обеспечивает возможность хранения внесенной информации в специальной компьютерной базе данных, проведения ее статистической обработки, а также выводить на монитор список всех студентов, участвующих в исследованиях, осуществляет поиск обследуемого по фамилии.

Результаты обследований располагаются в таблицах слева направо от худших к лучшим, независимо от качественной принадлежности показателя, поэтому выше 75 центиля – наиболее хорошие результаты, ниже 25 – наиболее плохие, требующие отдельного внимания к состоянию студента.

Результаты исследования и их обсуждение. За четыре года наблюдения силовые качества (силовой норматив) улучшались у юношей и девушек всех самототипов до третьего курса – прирост составил 3,1% ($p<0,05$). При этом наиболее интенсивная динамика отмечалась у астеников в период до третьего курса обучения 1,9% ($p<0,05$), а у студентов гиперстенического типа динамика проявлялась лишь небольшими положительными сдвигами у девушек($p>0,05$). Скоростные качества (бег 100м, челночный бег) улучшались у астеников обоих полов до 3 курса у юношей на 1,8% ($p<0,05$), у девушек на 1,3% ($p<0,05$), у нормостеников и гиперстеников они сохраняли свои первоначальные значения и незначительно ухудшались на 4 курсе обучения ($p<0,05$). Выносливость (бег 3 км, статическая выносливость) улучшалась у юношей нормостенического и астенического типа телосложения на 2,7% ($p<0,05$), у

девушек тех же типов телосложения на 2,2% ($p<0,05$), а у гиперстеников оставалась на прежнем уровне.

В функциональном состоянии, достоверно большее количество изменений происходило у юношей до 3 курса, а у девушек-до второго-третьего. На 4 курсе наблюдалась стабилизация основной массы показателей с некоторой тенденцией к ухудшению функционального состояния нервно-мышечной системы($p<0,05$).

Физическое развитие (масса тела, окружность грудной клетки, толщина кожной складки и др.) существенным образом различалось в зависимости от самототипа. Сравнительный анализ показал, что масса тела за последние годы имеет незначительную тенденцию к понижению у студентов как мужского, так и женского пола. Результаты кистевой и становой динамометрии оказались наибольшими у юношей гиперстенического телосложения на 3,7% ($p>0,05$) чем у астеников, а у девушек примерно одинаковыми во всех самототипах.

В результате проведенных исследований выявлено, что наибольший прирост основных показателей за 4 года наблюдений происходит в группе юношей и девушек-астеников, у которых происходит заметное улучшение физического развития и функционального состояния.

Выводы. Результаты исследований позволили расширить представления об изменениях в функциональном состоянии и физическом развитии молодежи в период обучения в вузе. Разработанная и внедренная в практику компьютерная технология с применением многофакторного центильного анализа обеспечила возможность оптимизации исследований физического развития и функционального состояния студентов с учетом типологических особенностей.

Таким образом, внедрение современной вычислительной техники в процесс физического воспитания способствует оптимизации работы кафедры физической культуры, автоматизирует значительную часть работы по анализу текущего физического и функционального состояния студентов, а также их динамике в процессе обучения, позволяет сократить затраты времени, сил, финансов, оставляя больше возможности для работы в других направлениях.

Список используемой литературы

1. Мандриков В. Б. Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения : учебно-методическое пособие/ В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина. – Волгоград : ВолГМУ, 2007. – С. 4–6.

2. Бусловская Л. К. Функциональные возможности организма школьников и студентов при адаптации к условиям обучения / Л. К. Бусловская, Ю. П. Рыжкова, Е. В. Епиченко // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона : материалы междунар. науч.-практ. конф., 18–23 июня 2006 г. – Иркутск, 2006. – С. 207–208.

3. Гавриков К. В. Новая технология оценки физического развития и функционального состояния организма студентов / К. В. Гавриков, В. Б. Мандриков, А. Л. Шкляр // Прикладные информационные аспекты медицины. 2006. – № 2. –Том 9. – http://www.vsma.ac.ru/publ/priam/009-2/Article/index.htm/

4. Мандриков В. Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов / В. Б. Мандриков. – Волгоград, 2001. – 322 с.

Таможанская А. В.

ИЗМЕНЕНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕВОЧЕК 11, 12 И 13 ЛЕТ В ПЕРИОД ПУБЕРТАТНОГО РОСТА

Харьковская государственная академия физической культуры

В статье представлены результаты исследования антропометрических данных девочек 11, 12 и 13 лет, занимающихся по общепринятой программе в школе. Описаны основные методы педагогического исследования (соматометрия), методы математической статистики.

Постановка проблемы. Сегодня проблема физического развития подростков, требования к учебным программам физического воспитания, систем программно-оценочных нормативов, подготовленности является весьма актуальной [3, 6].

По данным многих исследователей сроки появления возрастных изменений колеблются в зависимости от различных факторов, к которым относится наследственные особенности организма, состояние здоровья, перенесенные заболевания, характер питания, этническая принадлежность, бытовые, социальные условия и экономические условия [1, 2].

Также отмечается, что большинство этих факторов часто вызывают задержку или дисгармонию физического, психологического и полового развития. Именно в подростковом возрасте физическое развитие организма обусловлено увеличением целого ряда гормонов. Основным, из которых является гормон роста, половые гормоны и гормоны щитовидной и поджелудочной желез [4].

По данным Круцевич Т. Ю. [6] гормон роста вырабатывается гипофизом, разрушение или недоразвитие которого ведут к уменьшению темпов роста или его прекращению.

Поэтому диагностики состояния физического развития девочек 11–13 лет путем обоснования обобщенных оценок, показателей и нормативов их развития и состояния здоровья и физического развития является актуальной научной проблемой и важной социально-экономической задачей.

Цель исследования состоит в выявлении изменений антропометрических показателей девочек 11, 12 и 13 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Гармоничное физическое развитие девочки, является одним из обобщающих параметров репродуктивного возраста, именно его оценка определяет состояние здоровья.

Проведенные нами исследования физического развития девочек 11, 12 и 13 лет дали возможность установить причинно-следственные связи между состоянием здоровья и физическим развитием, а также другими факторами среды окружения.

По данным многих исследователей [1, 6] в период пубертатного роста девочек особое значение имеет опорно-двигательный аппарат, который выполняет опорную и защитную функцию, функцию движения, кроветворения и участвует в обмене веществ, особенно минеральном (кости являются депо солей Р, Са, магния, железа и т.д.).

В связи с этим, для выявления уровня физического развития девочек 11, 12 и 13 лет проведена соматометрия (антропометрия) на протяжении трех лет.

В результате проведенной соматометрии, т.е. определения различных антропометрических показателей у девочек 11, 12 и 13 лет получены следующие данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Динамика антропометрических показателей девочек 11, 12 и 13 лет на протяжении исследований ($n_1=n_2=n_3=57$)

№ п/п	Показатели	11 лет	12 лет	13 лет
		$_1 \pm m_1$	$_2 \pm m_2$	$_3 \pm m_3$
1.	Длина тела, см	139,2±3,41	147,6±2,33	152,8±4,03
2.	Масса тела, кг	29,9±1,57	33,3±0,75	42,2±2,09
3.	ОГК, см	63,8±2,58	64,4±2,23	66,1±1,40
4.	Окружность головы, см	52,2±1,35	52,9±0,83	53,6±0,82

Как видно из таблицы 1 статистически значимо изменились показатели длины тела в возрастном интервале у девочек 11 и 12 лет и 11 и 13 лет, увеличившись на 8,4 см ($t=2,02$; $p<0,05$) и на 13,6 см ($t=2,57$; $p<0,05$) соответственно (табл. 2).

Таблица 2

Матрица статистической значимости антропометрических показателей девочек 11, 12 и 13 лет на протяжении исследований ($n_1=n_2=n_3=57$)

Возраст	12 лет	13 лет
11 лет	1. *2,02 (p<0,05)* 2. 2,01 (p<0,05) 3. 0,17 (p>0,05) 4. 0,45 (p>0,05)	*1. 2,57 (p<0,05)* *2. 4,75 (p<0,001)* 3. 0,80 (p>0,05) 4. 0,87 (p>0,05)
12 лет	-	1. 1,12 (p>0,05) *2. 4,01 (p<0,001)* 3. 0,67 (p>0,05) 4. 0,55 (p>0,05)

Примечание: *1 – длина тела; 2 – масса тела; 3 – окружность грудной клетки; 4 – окружность головы*

Вместе с тем, у девочек 11, 12 и 13 лет произошли изменения в количественных показателях массы тела и составили 29,9 кг (t=2,01; p<0,05), 33,3 кг (t=4,75; p<0,001) и 42,2 кг (t=4,01; p<0,001). Наряду с этим, при сравнении результатов окружности грудной клетки и окружности головы изменений не выявлено (p>0,05) (табл. 2).

В дальнейшем нами был использован непараметрический метод оценки физического развития, где с учетом возраста и пола проведено центильное распределение длины и массы тела, окружности груди и головы девочек 11, 12 и 13 лет относительно центильных величин.

На протяжении исследования средние показатели длины тела у девочек 11 лет составили 139,2 см, что соответствовало зоне от 10-го до 25-го центиля с уровнем «ниже среднего» физического развития, в 12 лет – 147,6 см и в 13 лет – 152,8 см зонам от 25-го до 75-го центиля с уровнем «средний» соответственно (табл. 3).

Таблица 3

Распределение по уровням физического развития показателей длины, массы тела и окружности грудной клетки у девочек 11 лет (n=57)

Показатели	Центильные зоны		
	2	3	4
	Уровень физического развития		
	Низкий	Ниже среднего	Средний
Длина тела	-	X	-
Масса тела	-	X	-
ОГК	-	-	X

Примечание: *2 – от 3-го до 10-го центиля; 3 – от 10-го до 25-го центиля; 4 – от 25-го до 75-го центиля*

В то время как, средние показатели массы тела 29,9 кг – 33,3 кг – 42,2 кг у девочек 11. 12 и 13 лет распределились в зоне от 10-го до 25 центиля уровень «ниже среднего», а также в зоне от 25-го до 75 центиля уровень «средний», т.е. в период интенсивного роста скачкообразный набор массы тела оказывает дополнительную нагрузку на все органы и системы организма (табл. 4).

О стабильных темпах роста свидетельствует «кривая» графика, проходящая постоянно в одной зоне, если она перемещается в выше- или нижележащие центильные зоны, то это говорит об «ускоренных» или «замедленных» темпах роста.

Показатели окружности грудной клетки у девочек 11, 12 и 13 лет имели положительную динамику, но при этом произошла миграция из центильной зоны от 25-го до 75-го центиля в зону от 10-го до 25-го центиля, что соответствует уровням «среднему и «ниже среднего» (рис. 3–5).

Таблица 4

Распределение по уровням физического развития показателей длины, массы тела и окружности грудной клетки у девочек 12 лет (n=57)

Показатели	Центильные зоны		
	2	3	4
	Уровень физического развития		
	Низкий	Ниже среднего	Средний
Длина тела	-	-	X
Масса тела	-	X	-
ОГК	-	X	-

Примечание: *2 – от 3-го до 10-го центиля; 3 – от 10-го до 25-го центиля; 4 – от 25-го до 75-го центиля*

В начале исследования у девочек 11 лет средние показатели окружности головы составили 52,2 см, что соответствовало центильной зоне от 10-го до 25-го центиля с уровнем «ниже среднего» физического развития, у девочек 12 лет – 52,9 см и у девочек 13 лет – 53,6 см, что соответствовало центильным зонам от 25-го до 75-го центиля с уровнем «средним» (рис. 3.24).

О гармоничности развития девочек 11, 12 и 13 лет можно судить по полученным результатам, вошедшим в центильные зоны длины и массы тела, а также окружности грудной клетки. У девочек 11 лет полученные показатели соответствовали следующим центильным зонам: длина тела и масса тела зона №3 уровень «ниже среднего», ОГК зона №4 уровень «средний» (табл. 3–5).

Тогда как у девочек 12 лет показатели длины тела мигрировали в зону №4 уровень «средний», а ОГК и масса тела остались в зоне №3 уровень «ниже среднего» (табл. 4).

В дальнейшем у девочек 13 лет показатели длины и массы тела мигрировали в зону №4 уровень «выше среднего», а ОГК остались в зоне №3 уровень «ниже среднего» (табл. 5).

Таблица 5

Распределение по уровням физического развития показателей длины, массы тела и окружности грудной клетки у девочек 13 лет (n=57)

Показатели	Центильные зоны		
	2	3	4
	Уровень физического развития		
	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Длина тела	-	-	X
Масса тела	-	-	X
ОГК	X	-	-

Примечание: *2 – от 3-го до 10-го центиля; 3 – от 10-го до 25-го центиля; 4 – от 25-го до 75-го центиля*

Таким образом, проведенное исследование физического развития девочек 11, 12 и 13 лет с использованием непараметрического метода позволило выявить скачки в возрастном интервале 11, 12 и 13 лет по центильным распределения длины и массы тела, окружности грудной клетки и головы в зависимости от пола и возраста.

Выводы. В результате соматометрии нами выявлено, что на протяжении трех лет исследования увеличились на 13,6 см ($t=2,57$; $p<0,05$) показатели длины тела, на 12,3 кг ($t=4,75$; $p<0,001$) массы тела, на 2,3 см ($t=0,78$; $p>0,05$) окружности грудной клетки, на 1,4 см ($t=0,87$; $p>0,05$) окружности головы и в начале соответствовали уровням физического развития «ниже среднего» и «средний», в конце «ниже

среднего» и «выше среднего», что свидетельствует об «ускоренных» и «замедленных» темпах в показателях девочек.

Список использованной литературы

1. Башкиров П. Н. К вопросу об ускорении роста и возрастно-половой дифференцировки детей и подростков / П. Н. Башкиров // Архив анатомии, гистологии и эмбриологии. – 1967. – Т. 53. – Вып. II.

2. Бердник О. В. Структура фонду і втрат здоров'я дитячого населення, що проживає в різних екологічних умовах / О. В. Бердник, О. В. Добрянська, Т. П. Сидоренко // Східноєвропейський журнал громадського здоров'я. – 2010. – № 1 – С. 98–99.

3. Гендерні проблеми сталого розвитку України : методичні рекомендації / Лобанова Л. С., Николаенко Т. С., Бердник О. В. – Мін. освіти та науки: Київ, 2000. – 35 с.

4. Зайковська В. Ю. Здоров'я населення як чинник сталого розвитку суспільства / В. Ю. Зайковська // Гендерні проблеми сталого розвитку України. – К. : Фенікс, 2004. – С. 70–92.

5. Клапчук В. В. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров’я та рекреаційно-оздоровчі режими : [навч. посібник] / В. В. Клапчук, В. В. Самошкін. – Д. : ДДІФКІС, 2009. – 38 с.

6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. [для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 2003. – Т. II. – 392 с.

Твердохліб М. М., Дяченко С. В.

ОЦІНКА РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті оцінено рівень здоров’я школярів. Розроблені методичні рекомендації щодо корекції порушень постави та вад в умовах навчального закладу. Впроваджуються заходи щодо профілактики та реабілітації захворювань серед учнівського контингенту.

Постановка проблеми. Важливою медичною та соціальною проблемою для України є захворюваність дітей шкільного віку, що зумовлено високими показниками захворюваності різних систем організму у школярів. Все це призводить до зменшення кількості показників працездатного населення, погіршення його репродуктивної функції, скорочення тривалості життя та високої смертності.

У минулому році рівень розповсюдженості захворювань серед дітей віком до 14 років був на 26,6% вищим ніж у 2013 році. Майже втричі зріс рівень розповсюдженості розладів системи травлення, захворювань ендокринної системи, кістково-м’язевої і сечостатевої систем, у 1,5 рази – хвороб органів травлення, вроджених аномалій і новоутворень. У структурі загальної захворюваності перше місце належить хворобам органів дихання, друге – органів травлення, третє – ендокринної системи [1, с. 20; 2, с. 179].

Початковий рівень здоров’я дітей, які вступають до школи в перший клас негативно впливає на процес адаптації їх до шкільних навантажень, режиму життєдіяльності, що є причиною подальшого погіршення їх здоров’я, а також неуспішності в школі. За результатами досліджень Інституту охорони здоров’я дітей та підлітків АМН України, сьогодні до шкіл вступає удвічі більше хворих дітей ніж у попередні роки [2, с. 17; 3, с. 65].

Протягом навчання у школі в 3–5 разів зростає частка порушень зору і постави, у 2–4 рази – нервово-психічних відхилень. Підвищується кількість дітей, хворих на міопію, особливо починаючи з 5 класу, що пов’язано зі збільшенням навчального навантаження [1 с. 50; 4, с. 105].

Наведені дані свідчать про високий рівень захворюваності серед школярів, тому цей факт змушує проводити пошук адекватних методів впливу на фактори ризику, які викликають хвороби різних систем організму.

Наявність у суспільстві значної кількості дітей з особливими потребами породжує низку специфічних проблем, які вимагають урахування у функціонуванні державного механізму. Наприклад, у структурі та спеціалізації медичних, освітніх культурних, соціальних служб і закладів. Наукова розробка цієї теми висвітлена у працях Л. І. Акатавої, О. В. Безпалько, І. Б. Іванової, М. П. Лукашевича, Л. Т. Тюплі та інших, які за основу соціально та психолого-педагогічної роботи беруть реабілітаційний процес.

Мета досліджень: оцінити рівень здоров'я школярів і розробити заходи щодо профілактики та реалізації захворювань серед учнівського контингенту. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішати комплекс завдань:

1. Дослідити рівень здоров'я школярів та фізичний розвиток.
2. Розробити оздоровчу програму для дітей у умовах ЗНЗ.
3. Проаналізувати вплив заходів фізичної реабілітації на досліджуваний фактор ризику.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі 15 школи міста Сум. Досліджуваний контингент учні 6–9 класів (111 респондентів) та учні 10–11 класу (121 респондент). Обстеження проводились на протязі 2013–2014 років. Під час медичного огляду були проведені антропометричні обстеження. Отримання вказаних даних і їх оцінка – обов'язкова умова для загальної характеристики стану здоров'я як окремого учня так і шкільного колективу в цілому. Індивідуальна оцінка фізичного розвитку проводилась шляхом зіставлення основних антропометричних ознак за оціночними таблицями. Найпоширенішими є оцінюючі таблиці за шкалою регресії, які дають уявлення про співвідношення двох антропометричних ознак: довжини і маси тіла, довжини тіла і ОГК (окотіл грудної клітки). Таблиці складались на підставі даних варіаційно-статичної обробки вимірювань цих ознак у вибірковій групі дітей одного віку та статі.

Основу оцінюваної таблиці складала довжина тіла подана у всіх варіантах від мінімального до максимального значення з інтервалом в 1 см з поділом на 5 груп: низька (1); нижче середньої (2); середня (3); вище середньої (4); висока (5). Для кожного варіанту довжини тіла визначали середнє значення (М) і частини σ (±σ) маси тіла і ОКГ. На практиці, у зв'язку з наявністю тісної прямої кореляційної залежності між масою тіла і ОГК, допускається для оцінки фізичного розвитку використовувати тільки співвідношення довжини і маси тіла.

Дослідження артеріального тиску (АТ), ЧСС мало значення для подальшої активної профілактики судинних захворювань, своєчасної діагностики вроджених вад серця, а також ниркової патології.

Для вирішення гнучкості хребетного стовпа вимірювалися нахили тулуба вперед та вбік. У зв'язку з необхідністю виявлення донозоологічних змін даних здоров'я дитячого організму умовно була виділена група «ризику», яка включала дітей з дисгармонійним розвитком, а також дітей, які мали низький зріст відповідно нормативних стандартів (<М–2σ). Виділення дітей у групу «ризику» необхідно для своєчасного медичного обстеження з метою надання їм кваліфікованої допомоги для проведення профілактичних оздоровчих заходів.

Аналіз антропометричних даних методом поперечного зрізу показав, що з віком відбувається закономірне збільшення масозростових показників; до того ж у більшості випадків достовірне. Суттєва різниця між статевими групами за даними показниками відбувається у віці 15–17 років: хлопчики відрізнялись від дівчаток більшим зростом і масою тіла.

Оцінюючи темпи ростових процесів за кривими росту довжини і маси тіла, слід відрізняти, що найбільші щорічні прибавки соматометричних показників виявлені у респондентів чоловічої статі у віці 14–15 років і складали 8,9 см і 7,7 кг для росту і ваги відповідно. Для дівчат найбільше зростання довжини тіла (на 6,7 см) і маси тіла (на 6,1 кг) спостерігалось у віці від 12 до 13 років. Ці дані вказують на наявність пубертатного «стрибка» саме у цьому віці для дітей відповідних статевих груп. У порівнянні з результатами попередніх досліджень (у 2013 році) настання пубертатного «стрибка» відбувається в пізніші строки, що може свідчити про зрушення процесів акселерації у даному регіоні. Це підтверджується і результатами досліджень проведених у інших регіонах.

Для виявлення відхилень масозростових співвідношень у дітей був проведений аналіз індивідуальних показників довжини і маси тіла за допомогою існуючих нормативних таблиць. На основі проведеного аналізу індивідуальних антропометричних показників дітей було виявлено, що чисельність груп дітей і підлітків з гармонійним розвитком становила 70,48±2,2% у 2013 році та 66,19±5,5% у 2014 році. Питома вага дітей у 6 – 9 річному віці с гармонійним фізичним розвитком відповідно відрізнялась від аналогічного показника серед підлітків 15–17 років у 2013 році (83,09±2,6% і 57,49±2,4%) ($p<0,01$). З дисгармонійним фізичним розвитком виявлено 29,56±2,26% учнів від загальної кількості обстежених. Слід зауважити, що серед дітей 6 – 9 років не встановлено вірогідності у групах з надлишковою і недостатньою вагою (–$p>0,01$). Це узгоджується з існуючим в останні роки положенням про «грацілізацію» підліткового контингенту.

Аналіз відхилень у фізичному розвитку різних груп показав, що найбільша їх кількість була виявлена у 16-річному віці як у хлопчиків, так і у дівчаток. Звертає на себе увагу, що у 2013 році з віком серед школярів, які мають відхилення у фізичному розвитку зменшується кількість осіб з надлишковою масою тіла і, навпаки, збільшується кількість дітей з дефіцитом маси тіла. Оскільки відомо, що показником, який визначає рівень фізичного розвитку організму людини є довжина тіла, було доцільно провести аналіз антропометричних даних дітей різних вікових і статевих груп саме за цим показником. Встановлено, що найбільша кількість дітей відноситься до групи з середнім рівнем фізичного розвитку (від 16,1% до 76,7%). Школярі, що мали зріст вище середнього ($>M+1\sigma$) і високий ($>M+2\sigma$ і більше) віднесені до групи з прискореним фізичним розвитком – акселерати; чисельність цієї групи складала 11,5%, із них 1,9% – дітей мали високий зріст і 9,7% – ріст вище середнього.

Відповідно, діти з ростом нижче середнього ($<M-1\sigma$) і низьким зростом ($<M-2\sigma$ і менше) вважалися ретардантами (діти з затримкою фізичного розвитку). Загальна їх кількість складала 13,9% від числа обстежених; з них із зростом нижче середнього – 16,1% дітей, а з низьким – 2,8%. Згідно з існуючим положенням, фізичний розвиток дітей вважається нормальним, коли маса тіла знаходиться в межах від $M-1\sigma$ до $M+2\sigma$ при будь-якому зрості крім низького. Діти, які мають недостатню ($<M-1\sigma$) підвищену масу тіла ($>2\sigma$ – надлишок) і малу довжину тіла ($<M-2\sigma$ – низький зріст) складають групу «ризику». Аналіз результатів, отриманих при обстеженні дітей показав, що в старшій віковій групі (від 12 до 17 років) чисельність групи «ризику» більша ніж у молодшій (від 7 до 11 років). Статевих відмінностей за чисельністю груп «ризику» у цих дітей не виявлено (23,1%, 23,5% у хлопчиків і дівчаток відповідно).

Особливе занепокоювання викликають діти, у яких низький зріст поєднується з надлишковою масою тіла, або її дефіцитом. Вважається, що поєднання низького зросту з надлишковою масою тіла або її дефіцитом є ознакою глибоких функціональних порушень. Це дає підставу говорити про необхідність проведення детального медичного обстеження таких дітей і надання своєчасної кваліфікованої допомоги.

У структурі хронічних захворювань 6-9 років переважають хвороби кістково-м'язевої системи (11,4% і 21,1% у 2013 – 2014 роках). У ході аналізу даних медичних оглядів визначено структуру хронічної патології у першокласників різних років. Ці показники визнано за доцільне проаналізувати, бо відсутність комплексних медичних оглядів у школярів не дає підстави визначити динаміку розвитку хронічної патології у підлітковому віці. За три останні роки збільшилась кількість дітей із поєднанням патології. Протягом двох років у структурі патології виражені переваги хвороби опорно-рухового апарату (2013 – 21,6%; 2014 – 23,1%), друге місце – захворювання органів дихання, на третьому місці хвороби ока та органів травлення. На момент вступу до школи здоровими визнано у 2013 році 48,8%, у 2014 р. – 39,1%. Загально відомо, що низький показник рівня здоров'я у дітей, які вступають до першого класу негативно впливає на процес адаптації їх дошкільних навантажень, режиму життєдіяльності і є причиною недостатнього їхнього здоров'я та успішності в школі.

На диспансерному обліку з приводу сколіотичної хвороби у жовтні 2013 року перебувало 5 дітей. Курси і обстеження хворих проходили у міській дитячій поліклініці. За даними медичних оглядів було виявлено 42 дитини з порушенням постави у фронтальній і сагетальній площині. В умовах навчального закладу було організовано кабінет масажу і обладнано зал для проведення занять з лікувальної фізкультури. Усі учні з порушенням постави відвідували заняття із інструкторами ЛФК, виконували процедури.

Результати антропометричних обстежень дітей та підлітків показав, що чисельність гармонійно розвинених дітей 6–10 років становила 81,9%.

Порівняльний аналіз фізичного розвитку між молодшою та старшою віковими групами показав, що серед дітей 1–3 класів переважає гармонійний фізичний розвиток. Ймовірно у зв'язку зі статевим дозріванням кількість гармонійно розвинених підлітків зменшується в 1,5 рази порівняно із молодшими школярами.

У підлітків з дисгармонійним розвитком учнів із недостатньою масою тіла у 2013 році більше, ніж з надлишковою масою тіла (82,9% та 17,05% відповідно). У 2014 році підлітків з надлишковою вагою більше ніж з недостатньою (43,6% та 53,3% відповідно).

У результаті проведеного дослідження встановлено, що серед учнів 6–9 років у 2013 році у 4,5 разів менше школярів з хронічними захворюваннями ніж у 2014 році. У структурі хронічного захворювання дітей 6–12 років нерівномірність виявлено серед хвороб кістково-м'язевої системи.

Висновки. Середньогрупові вагово-ростові показники відповідають величинам, що характеризують гармонійний фізичний розвиток дітей і підлітків. Вірогідні статеві відмінності виявлені у підлітків 15 – 17 років. Юнаки відрізнялись від дівчат більшим зростом і масою тіла. Питома вага дітей і підлітків з гармонійно розвинутим у 2013 році становила 70,48%±2,2%, у 2014 – 66,19±2,3% від загальної кількості обстежених. Серед дітей 6–9 років не встановлено вірогідність відповідності у групах з надлишковою та недостатньою вагою. У підлітковому віці у 2013 році учнів з недостатньою вагою виявлено у 4,8 рази більше, ніж з її перевищенням. У 2014 році вірогідні відмінності у групах з надлишковою і недостатньою вагою не встановлено.

Після проведення занять з ЛФК та масажу у молодших класах у 2014 році зменшилась кількість захворювань у 1,2 рази порівняно з 2013 роком.

Вважаємо за можливе рекомендувати отримані результати у практику проведення занять з фізичного виховання та фізичної культури у всіх загальноосвітніх закладах. При проведенні тренувальних занять з школярами різного віку є доцільним надання їм фізичного навантаження субмаксимальної потужності з обов'язковим врахуванням ступеня їх тренованості, здоров'я, фізичних показників, статі і віку.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – Київ. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.
2. Власюк О. О. Дослідження рівня молодших школярів та способи його покращення / О. О. Власюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. пр. – Луцьк, 2000. – Т. 1. – С. 178–180.
3. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. В. Москаленко // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : Зб. наук. пр. – Рівне, 2003. – №.11. – С. 64–68.
4. Геращук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Геращук – Луганськ : Альма-матер, 2003. – 326 с.

Ушакова И. А.

ИНОСТРАННЫЕ СТУДЕНТЫ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ РОССИИ

Волгоградский государственный медицинский университет, г. Волгоград; Россия

В статье представлены результаты исследования физического состояния иностранных юношей и девушек, обучающихся в Волгоградском государственном медицинском университете. А также результаты мониторинга ценностных ориентаций и мотиваций иностранных студентов к занятиям физической культурой и спортом,

Постановка проблемы. Обучение в медицинском вузе имеет ряд специфических особенностей: самый продолжительный рабочий день, длинные транспортные перемещения по городу из-за расположения клинических баз, необходимость работы после учебы в библиотеке, на кафедрах с препаратами, работа в контакте с больными, ночные дежурства. Всё это приводит к значительному физическому, психическому напряжению и перенапряжению. Профессиональное обучение зарубежных студентов в российских вузах, кроме того, характеризуется напряжением механизмов адаптации, дестабилизацией физиологических функций и повышенным уровнем их заболеваний [1].

Цель исследования состоит в оценке функционального и физического состояния иностранных студентов, обучающихся в российском медицинском вузе, а также выявлении их отношения к физической культуре и спорту.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ физической подготовленности и физической работоспособности иностранных студентов свидетельствует, что зарубежные юноши и девушки при поступлении в медицинский вуз по всем исследуемым параметрам уступают российским сверстникам. Исходные тестируемые показатели у 82,5% зарубежных студентов первого курса оценены на «неудовлетворительно» и ниже. Блок исследований по изучению переносимости физической нагрузки на занятиях по физической культуре выявил у иностранных юношей превышение на 28,0% общей пульсовой и на 30,0% энергетической стоимости занятий, у девушек на 32,0% и 34,0% соответственно по сравнению с российскими студентами. Уроки проводились по однотипной форме.

В 2013–2014 учебном году в одной из серий исследований была проведена работа по установлению уровня физического развития, физической подготовленности и функционального состояния студенток из Малайзии. Под наблюдением находились 47 студенток 1 курса в возрасте от 18 до 20 лет. Измерялись: длина и масса тела, окружность грудной клетки, кистевая и становая сила, ЧСС и АД. Для оценки физической подготовленности применялись общепринятые педагогические тесты: бег на 100 м, прыжки в длину с места, челночный бег 5х20 м, подъемы туловища из положения лежа, наклон туловища вперед к прямым ногам.

Проведенные исследования выявили, что все средние значения антропометрических показателей и параметров физической подготовленности (за исключением гибкости) у малазийских студенток достоверно ниже ($p<0,05$), чем у российских сверстниц (табл. 1).

В то же время уровень частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического давления в покое у зарубежных студенток достоверно не отличался от российских, и составил соответственно – 66,1 уд/мин, 111,3 и 66,2 мм рт.ст. и не выходил за пределы возрастной нормы.

Таблица 1

Антропометрические показатели и физическая подготовленность российских и малайзийских девушек

Показатели	Девушки (Россия) n=57 (M±m)	Девушки (Малайзия) n=47 (M±m)
Длина тела, см	163,2±1,6	159,1±2,3
Масса тела, кг	55,6±1,3	51,7±2,8
ОКГ, см	88,6±1,6	82,3±2,0
Сила правой кисти, кг	29,0±0,6	24,3±1,8
Сила левой кисти, кг	26,4±0,7	21,7±2,1
Становая сила, кг	64,5±2,6	45,7±3,6
ЧСС (покой), мм рт.ст.	68,2±0,8	66,1±2,8
СД (покой), мм рт. ст.	109,1±1,1	111,3±3,4
ДД (покой), мм рт. ст.	69, 3±1,2	66,2±2,4
Бег 100 м, с	17,1±0,3	18,9±1,4
Прыжок в длину с места, см	164,7±1,6	144,3±4,8
Гибкость, см	12,6±0,8	12,1±1,8
Челночный бег, с	24,8±0,4	27,7±0,8

Нами было выявлено, что большинство иностранных первокурсников, как юношей (65,4%), так и девушек (68,4%) – имеют астенический тип телосложения. В связи с этим, возникла необходимость включить в занятия по физической культуре широкий арсенал оздоровительных методик, направленных на профилактику ОРВИ, укрепление мышц дыхательной системы, а также уравновешивание психоэмоционального состояния учащихся. Специализированное исследование выявило снижение обращений зарубежных студентов с острыми респираторными вирусными инфекциями на 13% за три года обучения в вузе. Эффективность применения оздоровительных методик в учебном процессе обосновывает целесообразность их использования на всем протяжении обучения зарубежных студентов в Российском вузе.

Значительно более низкая толерантность к физическим нагрузкам у зарубежных студентов по сравнению с российскими, предполагает формирование новых здоровьесберегающих технологий обучения данного контингента.

Администрация Волгоградского государственного медицинского университета, деканат по работе с зарубежными учащимися рассматривают занятия по физической культуре как одно из важных средств, влияющих на ускорение адаптации иностранных студентов к новым социальным, культурологическим и климатическим условиям. Специализированные исследования подтвердили значительный достоверный рост физической работоспособности у иностранных студентов на протяжении 2-х лет. Регулярные обязательные (в соответствии с учебным планом) занятия по физическому воспитанию позволяют увеличить абсолютную величину работоспособности (тест PWC-170) у юношей с 724,9±134,2 до 985,8±127,1 кгм/мин, относительную – с 12,2±1,9 до 14,9±2,6 кгм/мин/кг, у девушек соответственно с 474,4±108,2 до 592,4±.126,7 кгм/мин и с 8,7±1,9 до 10,2 кгм/мин/кг.

Исследования, проводимые на протяжении ряда лет российскими авторами доказали, что регулярные физические упражнения снижают у студентов показатель тревоги и уровень ситуационной тревожности, оптимизируют эмоциональное состояние. Отмечая актуальность проблемы психологической готовности зарубежных студентов к экзаменам, необходимо отметить, что это, в первую очередь, процесс педагогический. Для того чтобы целенаправленно и эффективно воздействовать на учащихся, нужно знать множество их индивидуальных особенностей: анатомических, биохимических, физиологических, личностных, социальных и т.д.

Целенаправленная воспитательная работа в ходе систематических занятий общей физической подготовкой, спортивными играми, ритмической гимнастикой, легкой атлетикой и другими видами спорта эффективно содействует уравновешиванию процессов возбуждения и торможения, повышает тренированность нервной системы, обеспечивает увеличение ее потенциальных возможностей для совершенствования психологических процессов и, благодаря этому, всего организма иностранных студентов.

В одной из серий исследований нами изучалось влияние занятий физической культурой на состояние нервно-мышечного аппарата и умственную работоспособность зарубежных студентов. Регистрация интересующих нас параметров проводилась в начале и в конце весеннего семестра. В исследованиях приняли участие 20 студентов-юношей первого курса, имевших менее 60% посещаемость занятий по физической культуре (1-я группа) и 20 – имевших более 90% посещаемость основных занятий и активно принимающих участие во внеучебных спортивных мероприятиях (2-я группа). О функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата студентов судили по данным теппинг-теста (количество нанесенных точек за 30 с) и метода определения точности мышечных усилий (% отклонения от заданной величины). Устойчивость внимания определяли по методике Иванова-Смоленского с использованием корректурных буквенных таблиц (Аулик И. В., 1987).

На конечном этапе исследований показатель точности мышечных усилий в 1-ой группе улучшился с 14,0$\pm$3,6 до 13,8$\pm$3,7% ($p<0,05$), во 2-ой – с 13,6$\pm$3,3 до 13,0$\pm$3,2% ($p>0,05$). Итоговое значение теппинг-теста в 1-ой группе практически не изменилось, во 2-ой – отмечалось достоверное улучшение на 11,5$\pm$6,4 %. Результаты теста Иванова-Смоленского свидетельствовали об увеличении объема прослеживаемой информации в первой группе на 16,4$\pm$8,5%, во второй – на 29,6$\pm$14,2%, количество ошибок в прослеженной информации уменьшилось соответственно с 38,0$\pm$6,6 до 32,0$\pm$4,5% ($p<0,05$) и с 29,0$\pm$5,5 до 21,0$\pm$5,8% ($p>0,05$).

Кафедрой физической культуры и здоровья ВолгГМУ ежегодно проводится мониторинг ценностных ориентаций и мотиваций иностранных студентов к занятиям физической культурой и спортом, изучаются методы оценки адаптации зарубежных студентов к условиям жизнедеятельности в иноязычной среде с учетом микросоциальных и психологических факторов.

В данной статье приводятся результаты анкетирования 2014 года. В опросе участвовали 67 юношей и девушек 1-го курса из Индии и Малайзии. Все поступившие в медицинский вуз студенты в школе занимались на уроках по физической культуре. Дополнительные занятия по различным видам спорта посещали 11,1% девушек и 65,0% юношей из Индии и соответственно по 26,0% – из Малайзии.

Относятся положительно к физической культуре в вузе 100% первокурсников из Индии, 78,2% из них готовы заниматься до 3-х раз в неделю по расписанию и еще 2 раза – вне расписания. Среди малазийских студентов выявлено 10,1% девушек и 13,4% юношей равнодушных к занятиям физическими упражнениями. Достаточность

одноразовых обязательных уроков отмечают 80,2% девушек и 52,2% юношей из Малайзии, вместе с тем, вне расписания они готовы заниматься 2-3 раза в неделю.

«Отсутствие времени» как главный субъективный фактор, не позволяющий заниматься физической культурой и спортом, отметили 88,9% девушек и 70,4% юношей из Индии, соответственно 85,2% и 78,3% – из Малайзии. Для 30,0% всех опрошенных девушек «усталость в конце учебного дня» явилась вторым значимым фактором. С ними согласны 25,3% индийских и 56,5% малайзийских юношей.

Состояние здоровья – основная объективная причина, не позволяющая зарубежным студентам заниматься физической культурой и спортом. Это подтвердили 66,7% девушек и 90,0% юношей из Индии, соответственно 90,2% и 82,6% – из Малайзии.

Свое отношение к физической культуре все опрошенные юноши и малазийские девушки, в первую очередь, связывают с «возможностью много двигаться», затем с «хорошим настроением» во время и после занятий. Для индийских девушек самое главное – «хорошее настроение», затем «усиленный двигательный режим». До 50,0% учащихся первого курса одной из немаловажных причин хорошего отношения к предмету выделяют «общение с друзьями».

Заниматься физической культурой 77,8% индийских юношей побуждают, прежде всего, «желание сбросить лишний вес» и «хорошее самочувствие после занятий». Считают, что физическими упражнениями они «снимают стресс» и столько же «занимаются в силу приобретенной привычки» – 11,4%. Для 70% юношей из Малайзии самое главное – «хорошее самочувствие» и «возможность снять стресс». Отмечают, что на занятиях по физической культуре они «могут проявить себя» – 40,5%. «Занимаются по привычке» 20,2% и 25,4% – потому что «нужен зачет по предмету». Основным побуждающим фактором к занятиям для 85,2% девушек из Индии и 74,3% из Малайзии является «хорошее самочувствие». По 26,0% из них – считают, что на уроках по физической культуре «можно проявить себя». Снимают стресс во время занятий 15,8% индийских и 47,8% малайзийских девушек. Обязательность получения зачета побуждает заниматься физическими упражнениями 13,2% девушек из Малайзии.

Выводы. В результате многолетней практики работы с зарубежными студентами, сотрудниками кафедры физической культуры разработана система оздоровительных и спортивных мероприятий, позволяющих решить многие проблемы связанные с адаптацией иностранных студентов к условиям проживания в Поволжском регионе. Участие в соревнованиях и совместных тренировках с российскими студентами является одним из факторов, который способствует эффективному изучению русского языка зарубежными студентами, свободному и активному их поведению в неформальной обстановке, оптимальной формой расширения и закрепления двигательных навыков, приобретаемых на учебных занятиях. Средством создания культурно-оздоровительного пространства, позволяющего студенту самоопределиться, самореализоваться, принять физическую культуру как личную ценность, осознать ответственность за собственное здоровье, его сохранность в процессе будущей профессиональной деятельности и способности внедрить эти навыки в работу с будущими пациентами. Как показывает практика, именно поэтому многие зарубежные студенты в Волгоградском государственном медицинском университете после окончания обязательного курса по предмету «Физическая культура» продолжают заниматься в различных спортивных секциях.

Список используемой литературы

1. Ушакова И. А. Иностранные студенты-медики: решение проблем здоровья / И. А. Ушакова, В. Б. Мандриков // В мире научных открытий Красноярск : научно-инновационный центр, 2011. – №2 (14). – С. 78–84.

РОЗДІЛ 3. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ТУРИЗМУ

Бабенко І. В., Лоза Т. О., Чорнуха В. Л.

ОСОБЛИВОСТІ ТУРИСТСЬКО–КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розкрито особливості туристсько-краєзнавчої роботи в школі. Описано особливості проведення занять туристсько-краєзнавчої направленості. Представлено результати аналізу науково – методичної літератури, педагогічних спостережень.

Постановка проблеми. Актуальною нині є проблема всебічного виховання, яка передбачає необхідність широкого використання найрізноманітніших прийомів та засобів, одним з яких є позакласна туристсько-краєзнавча робота.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці впливу занять туристсько-краєзнавчої направленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Шкільна туристсько-краєзнавча робота це перш за все активна рухова діяльність. Такі форми організації туристсько-краєзнавчої роботи як урок, туристичні походи, різноманітні змагання туристів-краєзнавців є формами активної діяльності і мають величезний вплив на розвиток організму школярів. Наразі вже не викликає сумніву, що рухова активність є необхідною умовою самого життя. Якщо учень обмежений у руховій активності, то природні задатки поступово втрачають своє значення. Фізична активність викликає зміни морфологічного та функціонального характеру. Характер впливу фізичних навантажень неоднозначний для різних систем організму і не однаковий у різні періоди онтогенезу. Найбільші зміни відмічено з боку опорно-рухового апарату. Фізичні навантаження які юні туристи отримують під час уроків, туристських походів, експедицій, змагань – впливають на формування їх макроморфологічних та функціональних ознак і тим самим сприяють гармонійному розвитку тіла. Так, у нетренованої дитини при сильному напруженні максимальне число задіяних в скороченні моторних одиниць становить 30–50% від наявних, тому і сила невелика. У тренованої ж дитини число мобілізованих моторних одиниць при силових напруженнях зростає до 80–90% і більше. Сила, у порівнянні з нетренованими, більша у 2–4 рази. Ці зміни пов'язані із збільшенням окислювального потенціалу волокон, збереженням у них енергетичних резервів, переважно глікогену, що відбувається за рахунок червоних волокон. У білих волокон адаптивному критерію відповідає лише динаміка енергетичного потенціалу. Активний руховий режим форм туристсько-краєзнавчої направленості суттєво впливає і на систему дихання. Перш за все зростає легенева вентиляція. Це відбувається за рахунок збільшення частоти дихання та за рахунок поглиблення дихальних рухів і що більша життєва ємність легень, то, при інших рівних умовах, більша глибина дихання. Збільшення вентиляції легенів за рахунок частоти дихання виявляється більш економним, ніж при глибокому диханні. Як бачимо, життєва ємність легень у деякій мірі лімітує ощадливість дихання при м'язових навантаженнях. То ж у процесі еволюції м'язова робота є стимулом до формування механізмів регуляції та адаптації дихання. Стимуляція зовнішнього дихання зумовлена зростанням кисневого запиту, який під час м'язової роботи може перевищувати кисневий запит організму у стані спокою у десятки разів [1]. Наразі вже загальновідомо, що систематична рухова активність викликає в організмі спочатку компенсаторні, а у подальшому і адаптивні зміни. Компенсаторні механізми пов'язані

з мобілізацією наявних резервних можливостей організму. Тривалі та систематичні фізичні навантаження чи то регулярне відвідування уроків туристичної направленості, що у більшості випадків супроводжуються дефіцитом кисню, зберігають збільшення резервних можливостей організму. Інтенсивність процесів дифузії в легенях залежить від площі функціонуючої поверхні альвеоло-капілярних мембран, об'єму крові легеневих капілярів і кількості гемоглобіну, здатного зв'язувати кисень. Мають місце більш високі показники дифузійної властивості легень у тренованих школярів у порівнянні з нетренованими. Функція системи дихання, як і функція серця в тренованому організмі школяра характеризується ощадливістю у стані спокою, при помірних стандартних навантаженнях та підвищенням максимального рівня реакції при максимальній роботі. Економічність визначається у значній мірі тим, що один і той же хвилинний об'єм вентиляції може підтримуватись при меншій частоті дихання, тобто при меншій роботі дихальних м'язів за рахунок об'єму вдиху. Встановлено, що в учнів з активним руховим режимом у порівнянні з ровесниками, що не мають його, показники легеневої вентиляції відносно менші. Це пояснюється підвищенням кисневої ємкості крові та збільшенням властивості тканини утилізувати кисень з протікаючої крові, що зменшує вимоги організму до системи транспортування кисню. Встановлено і за рахунок яких механізмів мобілізуються резерви дихальної системи при адаптації до фізичних навантажень. У процесі адаптації до фізичних навантажень аеробні можливості вдосконалюються в послідовному "освоєнні" різних категорій резервів дихальної системи: потужності, мобілізаційної властивості та економічності на рівні середніх величин аеробних можливостей. І домінуюче значення має підвищення потужності дихальної системи. У подальшому роль резервів потужності дихальної системи знижується, хоча вентиляційні можливості легень зростають. Отже, організм, який має регулярні фізичні навантаження, використовує досягнуті раніше резерви потужності у більшій мірі, ніж той, що їх не має. Загальновідомо, що активний руховий режим позитивно впливає на серцево-судинну систему. Так, помітно зростає ударний об'єм серця, зростають функції серця. Це значить, що зростає здатність одиниці маси серця генерувати механічну роботу, що проявляється у поліпшенні нервово-гуморальної регуляції серця. Знижується частота серцевих скорочень. Виявлено, що у осіб, які розвиваються в умовах низької добової активності, частота серцевих скорочень у стані спокою вища в порівнянні з тими, чия добова активність висока. А після перебування в умовах гіподинамії зростає реактивність серцевих скорочень на різні види навантажень. Навіть незначні фізичні навантаження у таких дітей викликають виражену тахікардію. Що стосується динаміки артеріального тиску під впливом регулярних фізичних навантажень – на сьогодні немає єдиної думки з приводу цього питання. Підвищення артеріального тиску перебуває в залежності від підвищення навантаження. Так, у тренованих учнів підвищення артеріального тиску у відповідь на однакові навантаження менш виражено, ніж у нетренованих. Під впливом систематичного тренування зменшується реакція артеріального тиску на одне і те ж фізичне навантаження [2]. Активний руховий режим мобілізує природні захисні функції організму, змінює імунологічну стійкість. І основним механізмом підвищення імунологічного статусу організму є утворення спеціальних захисних компонентів крові (пропердину, інтерферону з білками сироватки крові), мобілізація ретикуло-ендротеліальної захисної системи [3]. Встановлено, що м'язова робота прискорює міграцію частини лімфоцитів у кістковий мозок, які стимулюють кровотворну функцію (в кров викидається надлишок еритроцитів та В-лімфоцитів). Вказані зміни мають чітку адаптивну спрямованість [4]. При помірних навантаженнях у крові спостерігається зростання лімфоцитів. Таким чином, позитивний вплив регулярної рухової активності на розвиток школярів сумнівів не викликає. Думка вчених схиляє важелі терезів на користь рухової активності, фізичного та психічного здоров'я,

гармонійного розвитку особистості [2], наголошуючи на позитивному впливі активного рухового режиму на розвиток підростаючого покоління та формування всебічно розвиненої особистості. Рухова активність форм організації туристсько-краєзнавчої діяльності є одним із найважливіших регуляторів всебічного розвитку школярів.

Висновки. В загальноосвітніх школах основною формою організації туристсько-краєзнавчої роботи є шкільна секція. Вивчення передового досвіду вчителів слід вважати обов'язковим видом роботи вчителя фізичної культури, який ще не має великого досвіду роботи в школі. Це дасть можливість підняти особистий рівень роботи, а також впроваджувати в життя школи кращі надбання ентузіастів туристсько-краєзнавчої роботи. Успішна робота в секції туристсько-краєзнавчої підготовки можлива лише за умови високої туристсько-краєзнавчої компетентності вчителя фізичної культури, який веде таку секцію, а також за умови забезпечення необхідним інвентарем та обладнанням. Встановлено позитивний вплив та ефективність туристсько-краєзнавчої роботи з молодшими школярами в секції туристсько-краєзнавчої підготовки, яка позначилася на активному покращенні показників фізичного розвитку та фізичних якостях юних краєзнавців. Вивчення передового досвіду вчителів показало, що питанням організації туристсько-краєзнавчої роботи в школі займаються дуже багато вчителів загальноосвітньої школи, що спонукає нас переглянути деякі питання організації туристсько – краєзнавчої роботи з молодшими школярами щодо покращення їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості та підвищення їх моральних якостей. Успішна туристсько-краєзнавча робота в школі перш за все неможлива без управління нею. А управляти можна лише за умови визначення мети її функціонування, тобто кінцевого результату, коли на основі прогнозу створені модельні характеристики поетапного досягнення мети туристсько-краєзнавчої роботи і сформовано процес, що включає конкретні завдання, засоби та методи його здійснення.

Список використаної літератури

1. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов пешеходников / В. Г. Варламов – М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист»,1979. – 47 с.

2. Корниенко Н. А. Энергетическая и физиологическая "стоимость" мышечной работы детей 7–17 лет. / Н. А. Корниенко, В. Д. Сонькин. // Физиология человека. – Т.17. – №5. – 1991. – С. 130–141.

3. Ефимов И. В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваниях. / И. В. Ефимов. // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 19–22.

4. Основы валеологии / Под общ. ред. В. П. Петленко. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 350 с.

Бермудес Д. В.

ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗДІБНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ЗАСОБІВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ І АЕРОБІКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті визначено основні професійно-педагогічні здібності вчителя при застосуванні засобів ритмічної гімнастики і аеробіки на уроках фізичної культури.

Постановка проблеми. Враховуючи критичну ситуацію із станом здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку, а також у зв'язку з необхідністю підвищення їх рухової активності все більше значущими стають дослідження, присвячені підготовці майбутніх спеціалістів, здатних компетентно вирішувати завдання фізичної культури школярів.

У сучасних умовах модернізації національної освіти і науки суспільство не влаштовує існуючий рівень готовності молодих учителів до педагогічної діяльності. Перед педагогічною системою особливо гостро постала проблема вдосконалення роботи педагогічних вищих навчальних закладів щодо навчання і виховання майбутніх учителів, які б мали високий рівень професіоналізму, творчої активності, відповідально ставилися до результатів своєї діяльності.

Мета дослідження полягає у визначенні основних професійно-педагогічних здібностей вчителя при застосуванні засобів ритмічної гімнастики і аеробіки на уроках фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема підготовки кваліфікованих кадрів з фізичного виховання неодноразово висвітлювалась у статтях, монографіях, обговорювалась на науково-практичних конференціях професійно-викладацького складу і студентів.

Особливу увагу в своїх працях цим питанням присвятили такі вчені: Бузюн О. І., Васін Ю. І., Вільчковський Є. С., Завадський В. І., Міщенко В. С., Платонов В. М., Цьось А. В., Четвертак І. М., Шиян Б. М., Шкрептій Ю. М. та ін.

Визначено, що однією із задач фізичної культури в ситемі освіти є виховання гармонійної і всесторонньо розвинутої особи школяра. Ця задача є складною і відповідальною, її виконання залежить від професійного рівня вчителя фізичної культури і його професійно-педагогічних здібностей. Професіоналізм вчителя визначається загальнотеоретичною та психологічною готовністю, володінням уміннями і навичками виховання, розкривається через прояв морально-ціннісних орієнтацій, професійно-педагогічну спрямованість особистості (зацікавленість педагогічною роботою, спостережливість, педагогічний досвід, організаторські здібності, вміння спілкуватися та ін.), а також творчу діяльність.

Готовність до майбутньої професійної діяльності визначається сукупністю здібностей, якими повинен володіти вчитель фізичної культури [3].

Доведено, що ***готовність*** – це цілісне інтегративне утворення особистості, що характеризує її емоційно-когнітивну та вольову вибіркову прогнозуючу мобілізаційність у момент її включення в діяльність певної спрямованості [4].

До здібностей, які формують готовність майбутнього вчителя, відносять ***гностичні*** (пізнання змісту навчального матеріалу, самопізнання педагога), ***дидактичні*** (готовність вчителя навчати дітей творчо розвивати мислення, робити заняття цікавими і доступними, привчати учнів самостійно займатися), ***комунікативні*** (уміння легко вступати в контакт з дітьми, встановлювати з ними паралельні взаємостосунки), ***конструктивні*** (здійснення організації та керування індивідуальним та колективним навчанням, працею, поведінкою), ***організаторські*** (визначення шляхів реалізації на практиці планів щодо організації діяльності, перевірки та оцінки знань учнів), ***перцептивні*** (сприйняття світу учнів, розуміння їх психологічного стану), ***психомоторні*** (здібності добирати індивідуальну техніку рухів для учнів) та ***здібності*** до ***педагогічної спостережливості*** (здатність побачити тенденції розвитку учня, вчасно помітити зміни в стані учня) [1].

Окрім сукупності цих здібностей при застосуванні засобів ритмічної гімнастики і аеробіки, вчитель фізичної культури повинен володіти своїм психічним станом, думками, голосом, жестами, тілом та рухами.

Т.І. Полуніна досліджуючи діяльність вчителів, які застосовують засоби ритмічної гімнастики і аеробіки на уроках фізичної культури, визначила 10 найбільш важливих компонентів умінь, якими повинен володіти вчитель фізичної культури і класифікувала їх відповідно педагогічним здібностям за визначенням Н. Кузьміної (рис. 1).На практиці володіння вчителем фізичної культури сукупністю професійно-педагогічних здібностей при використанні засобів ритмічної гімнастики і аеробіки

відтворюється через застосування загальнопедагогічних і специфічних методів та методичних прийомів.



Рис. 1. Професійно-педагогічні компоненти діяльності вчителя фізичної культури за Т. І. Полуніною

Для будь-якого заняття ритмічною гімнастикою і аеробікою характерні потоковий (безперервний) і серійно-потоковий (з мінімальними перервами між різними вправами) методи проведення вправ, також використовують «інтервальний» метод і метод «колового» тренування, суть яких полягає у чергуванні вправ (серій, блоків), спрямованих на вдосконалення силових можливостей різних м'язових груп, і вправ, що розвивають аеробну витривалість. Застосування їх дає можливість забезпечити комплексний вплив на організм тих, хто займається. Слід зазначити, що необхідність здійснення навчання вправам без зниження інтенсивності їх виконання висуває підвищені вимоги до професійної підготовленості учителя.

Усі методичні прийоми, які використовуються на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки і спрямовані на вирішення поставлених завдань можна розділити, залежно від їх призначення, на такі групи:

Прийоми навчання вправам і їх проведенню:

- словесні пояснення і вказівки;
- безпосередній і опосередкований показ;
- розучування вправ по частинах;
- розучування вправ в цілому;
- впровадження ігрового і змагального методів.

Прийоми виправлення помилок:

- повторне виконання вправ у полегшених умовах;
- виконання підготовчих і підвідних вправ;
- повторний показ завдання;

- імітація виконання;
- словесне супроводження виконання дії.

Прийоми регулювання навантаження:

- кількості вправ у комплексі;
- кількості повторень виконання вправи;
- амплітуди виконання вправ;
- складності вправ;
- темпу музичного супроводу;
- темпу виконання вправ, кількості їх повторень за одиницю часу;
- часу і характеру відпочинку (активний або пасивний);
- тривалості заняття;
- використання предметів та обтяжень;
- зміни виконання вправ ритмічної гімнастики (аеробіки) за рахунок ускладнень поєднань;
- рівня психічного збудження.

Прийоми організації учнів:

- методи організації учнів:
  - фронтальний;
  - груповий;
  - індивідуальний;
  - колового тренування;
- способи виконання завдання:
  - одночасний;
  - змінний
  - потоковий
  - груповий.

Аналізуючи програму з фізичної культури в школі визначено, що в зміст нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 1 – 4 класів загальноосвітніх навчальних закладів України включені засоби ритмічної гімнастики (біг, ходьба, загальнорозвивальні вправи, вправи на формування правильної постави, танцювальні кроки, ритмічні завдання та інші), які допомагають оволодіти «Школою рухів» і є основою для опанування базових вправ аеробіки (різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присіди, випади та інші), що запропоновані варіативним модулем «Аеробіка» в навчальній програмі для учнів 5–11 класів [2, 5].

Однак, спостереження показали, що при проведенні уроків з фізичної культури кількість учителів, які використовують ці види рухової діяльності, обмежена, тобто не всі фахівці володіють певними професійно-педагогічними здібностями. Це пов’язано з недостатнім рівнем професійної підготовки.

Тому, з’являється необхідність вдосконалення навчальних програм з «Музично-ритмічного виховання», «Оздоровчого танцювального фітнесу», «Оздоровчого фітнесу», що, на наш погляд, дасть можливість підвищити професійно-педагогічні здібності майбутнього вчителя фізичної культури при застосуванні засобів ритмічної гімнастики і аеробіки.

Висновки. Реалізація програм з фізичної культури в школі і, зокрема, використання на уроках засобів ритмічної гімнастики і аеробіки, потребує володіння професійно-педагогічними здібностями вчителя фізичної культури. Тому, виникає потреба в більш глибокому дослідженні процесу формування цих здібностей і використання їх в практичній діяльності.

Список використаної літератури

1. Антоненко О. Структура готовності вчителя до інноваційної навчальної діяльності //Спортивний вісник Придніпров’я. – 2006. – №2. – С. 120–122.

2. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : ЛітераЛТД, 2012. – 208 с.

3. Демінська Л. О. Задачі вчителя фізичної культури в процесі формування всесторонньо розвинутої особи / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. – 2005. – №10. – С. 82–86.

4. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навчальний посібник / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 200 с.

5. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.

Докторович Л. В., Комисар С. В.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Инновационный Евразийский университет, г. Павлодар; Казахстан

Статья вскрывает проблемы, обуславливающие качество подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, а также отражает некоторые стороны профессиональной подготовленности современных учителей физической культуры

Постановка проблемы. Демократические преобразования и переход к рыночной экономике, происходящие в нашем обществе, предъявляют новые требования к системе подготовки специалистов. Это имеет особое значение при подготовке студентов по специальностям, включающим в себя творческий компонент. Одной из таких специальностей является «Физическая культура и спорт» [1, 2]. Проблемы, имеющие место при подготовке специалистов в области физического воспитания отражают несколько аспектов.

Первый аспект. Современный спорт значительно помолодел в сравнении с предыдущими десятилетиями. Сейчас уже в старших классах многие юные спортсмены могут достичь уровня Мастера спорта, особенно в единоборствах, что вызывает необходимость много времени проводить на тренировках, тренировочных сборах и выездах на соревнования. Это, в свою очередь, отражается на качестве их успеваемости по гуманитарно-техническим предметам в школе, а также обуславливает определенную однобокость в освоении ими навыков учебной программы по физическому воспитанию. При поступлении после окончания школы в вуз, на специальность «Физкультура и спорт» не все из них стремятся стать тренерами по спорту. Многие выбирают профессию учителя физической культуры. Вот здесь как раз и сказываются пробелы в общем, разностороннем физическом воспитании. Наши наблюдения, проводимые в течение года на учебных занятиях студентов специальности «Физическая культура и спорт» двух павлодарских вузов очного и заочного отделений, показали, что несмотря на свой богатый двигательный арсенал, многие спортсмены, имеющие достаточно высокий спортивный разряд или звание мастера спорта, не умеют плавать или плохо плавают (21%), не владеют или плохо владеют навыками спортивных игр (17%), гимнастики (32%), лыжного спорта (22%), если это не входило в предмет их спортивной специализации.

Второй аспект. В настоящее время, с появлением рыночных условий оказания образовательных услуг многие юноши и девушки, не выигравшие образовательные гранты, но набравшие проходной балл, имеют возможность получать образование на платной основе. Однако, даже имея разностороннюю физическую подготовку, они не всегда соответствуют необходимым базовым техническим требованиям для обучения на специальности «физическая культура и спорт». Больше всего это касается студентов из сельской местности, т.к. многие

сельские школы не обеспечивают достаточной технической подготовки учащихся в соответствии с требованиями учебной программы по физвоспитанию. Это связано с многими причинами: с нехваткой инвентаря и оборудования, с необеспеченностью квалифицированными педагогическими кадрами, малокомплектность классов и т.д. А если студент получает образование по специальности «Физическая культура и спорт» в условиях заочной формы обучения, то на формирование у него необходимых технических навыков по всем видам школьной программы и других профессиональных компетенций просто не хватает времени. С этих позиций, наверное, оправдано прекращение образования по полной заочной форме.

Третий аспект. Юноши и девушки, имея слабые знания по основным предметам школьной программы, не могут выиграть грант на престижные специальности. Учиться на договорной основе многие не имеют возможности. Но, желая обязательно получить высшее образование, они нередко выбирают одну из педагогических специальностей, котрые в нашей стране имеют наименьшую стоимость согласно государственного заказа. Таким образом, профессию учителя получают иногда люди, по своим моральным, нравственным, интеллектуальным и духовным качествам не соответствующие требованиям современного образовательного пространства. Особенно в этом плане уязвима специальность «Физическая культура и спорт», т.к. в творческий аспект на вступительных экзаменах включены знакомые всем, естественные проявления двигательной деятельности человека, такие как бег, метания, плавание, прыжки.

В то же время, сложившаяся на сегодняшний день ситуация в школах, когда 95% учащихся имеют те или иные, причем иногда серьезные нарушения здоровья, требует от учителя физической культуры глубоких качественных знаний для работы как в основной и подготовительной, так и в специальной медицинских группах. Однако, как показали результаты исследований, проведенные педагогическим коллективом кафедры физической культуры и спорта ИнЕУ в 2002 году, часто многие школьники еще в детстве теряют интерес к урокам физической культуры и вообще к занятиям физическими упражнениями из-за того, что учитель не проявил достаточной компетентности при проведении уроков, не осуществлял индивидуального подхода к детям [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы изучить как складывается эта ситуация в разрезе сегодняшних требований школьного образования, в январе 2014 года мы провели анкетный опрос студентов первого курса всех специальностей ИнЕУ, окончивших школу в 2013 году. В исследованиях приняло участие 164 девушки и 83 юноши. Вопросы анкеты касались отношения бывших учащихся школы к урокам физической культуры и профессиональных качеств учителей физического воспитания, таких как техническая подготовленность, доброжелательность и отзывчивость, опрятность, творчество, профессионализм, наставничество, педагогический такт.

По результатам анкетного опроса было выявлено, что в младших классах у 35% опрошенных уроки физической культуры проводил не учитель физической культуры, а классный руководитель. Тем не менее, только 3% детей эти уроки не нравились. А вот среди тех, у кого уроки проводил учитель физкультуры, недовольных уроками оказалось 12%. В 5-9 классах уроки не нравились уже 25% учащихся. Уроки в старших классах нравились 68% юношей и 65% девушек. Причин негативного отношения к урокам в школе студенты отметили много. Среди них: не интересные уроки с однообразной нагрузкой (18%), учитель был не интересен, не креативен, груб - 19%, просто не было желания ходить на уроки (18%), на уроках готовились к ЕНТ (12%), выполнение большого объема нормативов по физической подготовленности (10%), часто менялись учителя (10%), отсутствие санитарных условий: душа, комфортных раздевалок (8%), усталость после уроков, завышенные

требования (5%), отсутствие условий для занятий: старый спортивный зал, отсутствие ремонта, сломанный инвентарь (5%), на уроках ничем не занимались (3%), много часов физической культуры в расписании (3%) и наконец, 3% респондентов утверждают, что уроки физической культуры вообще не нужны.

А вот среди причин позитивного отношения к урокам студенты отметили: большой объем в содержании уроков спортивных игр: баскетбола, настольного тенниса и особенно волейбола (24%), любовь к физкультуре и спорту (16%), наличие хорошей спортивной базы (12%), интересные уроки с наличием новизны (11%), возможность участия в соревнованиях (5%), наличие большого количества разнообразного инвентаря (5%), проведение уроков тренером (4%), хорошая постановка занятий по зимним видам спорта (3%), возможность повысить уровень физической подготовленности (2%).

В анкете были приведены несколько наиболее важных профессиональных качества учителя физической культуры и спросили у студентов, обладал ли их учитель, проводивший уроки в старших классах, такими качествами? Данные этого опроса приведены в в таблице 1.

Из приведенных данных видно, что в среднем 25% учителей физической культуры плохо владеют всеми видами школьной программы по физическому воспитанию, 15% не обладают доброжелательностью и отзывчивостью, 30% опрятностью, от 27 до 42% не проявляют творчества в своей работе. Примерно 17% учителей имеют недостаточные профессиональные качества, касающиеся организации урока, подбора средств и методов, 22% не осуществляют наставничества, 15-20% не проявляют педагогического такта и уважения к учащимся. Несомненно, это отражается и на отношении к урокам физической культуры и на их посещаемости.

Таблица 1

Наличие профессиональных качества у учителя физической культуры

Профессиональные качества учителя	**ДЕВУШКИ**		**ЮНОШИ**	
	ДА (%)	**НЕТ (%)**	**ДА (%)**	**НЕТ (%)**
Техническая подготовленность	72	28	81	19
Доброжелательность и отзывчивость	88	12	83	17
Опрятность	76	24	68	32
Творчество	73	27	58	42
Профессионализм (подбор средств и методов, организация уроков)	82	18	85	15
Наставничество	73	27	83	17
Педагогический такт, уважение к учащимся	84	16	80	20

Проблема достаточно серьезная. Для многих школьников уроки физической культуры являются единственной формой двигательной активности, способствующей поддержанию и сохранению здоровья и физическому развитию. И учитель физической культуры является здесь главной фигурой, не только подавая пример здорового образа жизни, хорошей физической формы и технической подготовленности, но и формируя у учащихся осознанную потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья [4, 5].

Выводы. Профессия учителя физической культуры хоть и нелегкая, но очень интересная и творческая. Она является симбиозом медицины, актерского мастерства, педагогики, психологии и других знаний и способностей. А самое

главное – она требует большой самоотдачи. Поэтому овладевать такой профессией должны самые талантливые и креативные молодые люди.

Список используемой литературы

1. Командик Т. Д. Проблемы школьного физического воспитания : мат. республ. науч-практ. конф. «Проблемы социальных и гуманитарных наук в современном образовательном пространстве». – Павлодар, 2004. - С. 56–59.

2. Найданов Б. Н. Особенности организации занятий по физической культуре в 5-9 классах : мат. науч-практ. конф. «Социальные и экономические аспекты развития региона» : Караганда,1998. – С. 96–98.

3. Командик Т. Д. Факторы, обуславливающие отношение молодежи к занятиям физической культурой / Т. Д. Командик, Л. И. Струценко, Е. Н. Фоменко // Вестник ПаУ. – 2002. – № 1. – С. 121–122.

4. Дускаева Н. С. Методика изучения спортивных интересов у младших школьников / Н. С. Дускаева // Валеология. Физкультура и спорт .- 2002. – №1. – С. 12–14.

5. Командик Т. Д. Совершенствование организованных форм физического воспитания в режиме учебного дня младших школьников : тезы докл. науч-практ. конф. «Физическое воспитание и спортивная подготовка учащейся молодежи». Архангельск, 1988. – Ч. 1. – С. 49–50.

Жигадло Г. Б., Кулаков Ю. Є., Борецька Н. О., Богатир В. Г., Боднар А.І ., Вертелецький О. І., Костарева Н. Б.

МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА – СИСТЕМОУТВОРЮЮЧИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ІГОР

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

У даній статті розглядається проблема методичної підготовки вчителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України.

Постановка проблеми. До нашого часу не розроблено структурні та аналітичні моделі, не узагальнено досвід методичної підготовки на різних етапах суспільного розвитку. Проте рівень наукової розробки даної тематики не відповідає сучасним процесам реформування освітньої галузі. Важливим завданням сьогодення є уникнення термінологічної невизначеності та плутанини як у науковій літературі, так і в нормативних документах при застосуванні поняття “методична підготовка”.

Метою дослідження є: науково-теоретичне обґрунтування виявлених тенденцій розвитку методичної підготовки вчителів фізичної культури в педагогічній теорії.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного аналізу науково-методичної літератури дозволяють стверджувати про відсутність сталого підходу щодо трактувань категорійного апарату методики як навчальної вузівської дисципліни. С. Гончаренко визначає методику навчального предмету як галузь педагогічної науки, яка досліджує закономірності його вивчення. Враховуючи той факт, що загальні закономірності вивчаються дидактикою, методику окремого предмета “правомірно розглядати як часткову дидактику”. Крім того, методику можна розглядати – з одного боку – як галузь педагогічної науки, що досліджує зміст певного навчального предмета й характер навчального процесу, який сприяє засвоєнню учнями необхідного рівня знань, умінь та навичок, з іншого – як самостійну науку за предметом, методами і результатами дослідження [2, с. 9, 12].

П. Гусак визначає, що дидактика складає методологічну базу окремим методикам [3, с. 162–163]. Це дозволяє розглядати окремі методики різних спортивних дисциплін складовими компонентами методичної підготовки як самостійної складової професійної підготовки вчительських кадрів з фізичного виховання.

Л. Панчешнікова вважає, що методика як навчальна дисципліна в педагогічних інститутах виконує дуже важливу інтегральну функцію, оскільки поєднує навчання у вузі з майбутньою практичною діяльністю. Завдяки цьому поглиблення вже набутих (теоретичних) знань студентів у нову наукову (практичну) систему, яка відображає зв'язок з дидактикою, психологією, логікою, системою спеціальних наук, яку навчальний предмет представляє в школі [6, с. 82].

Проблема визначення завдань методики як науки тривалий час дискутувалась на сторінках періодичних видань. Так, виступаючи на сторінках журналу "Советская педагогика" М. Львов визначав уніфікуючу, інтегруючу функцію дидактики по відношенню до часткових методик – з одного боку, тенденцію до їх диференціації – з другого [4, с. 41].

Г. Чорнобельська зазначає, що система методичної підготовки вчителя повинна виконувати ряд завдань: відповідати вимогам соціального замовлення, базуватися на дидактиці як теорії навчання, відповідати рівню розвитку педагогічної науки, відображати структуру методики навчання як науки [8, с. 72–73].

Це, у свою чергу, узгоджується з підходами до визначення методики як науки українських вчених. Л. Одерій пов'язує зв'язок методичних дисциплін з розвитком науки та техніки, педагогічним досвідом, моделлю спеціаліста.

К. Авраменко вважає, що методична підготовка майбутніх учителів початкових класів є водночас системоутворюючим компонентом професійної підготовки фахівців даного профілю та самостійною динамічною системою, яка складається з теоретичного, практичного та аутометодичного компонентів [1, с. 37].

Структуру професійної підготовки вчителя початкових класів представлено у такому вигляді: [1, с. 23]

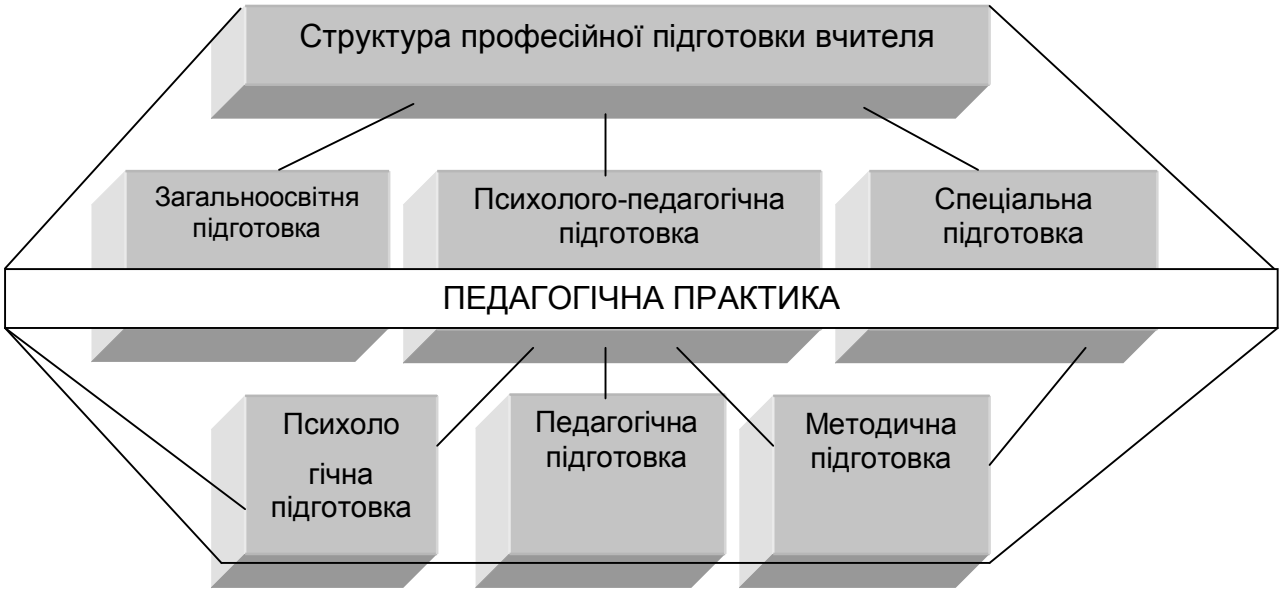


Рис. 1. Структура професійної підготовки вчителя початкових класів

Структура професійної підготовки вчителя початкових класів дозволяє стверджувати, що саме методична підготовка виступає на "стику" двох напрямів вузівської підготовки майбутнього вчителя – загальнопедагогічного (психолого-педагогічного, професійно-педагогічного) і спеціального (фахового). Це пов'язано з тим, що, з одного боку, методична підготовка виокремилася як часткова дидактика, з іншого – тісно "взаємодіє" зі спеціальними навчальними предметами.

Хоча у структурі не представлені зв'язки методичної підготовки із загальноосвітнім блоком дисциплін, потрібно на даних взаємозв'язках наголосити, оскільки вони виступають основою інтегрованих знань майбутніх учителів фізичної

культури, що передбачено вивченням дисциплін різної спрямованості у навчальних планах.

В. Прокопчук стверджує, що методична освіта виступає системою більш високого порядку до методичної підготовки, яка в даному випадку є її підсистемою. Крім того, запропоновано в наступному вигляді структуру освіти вчителя-предметника [7, с. 34].

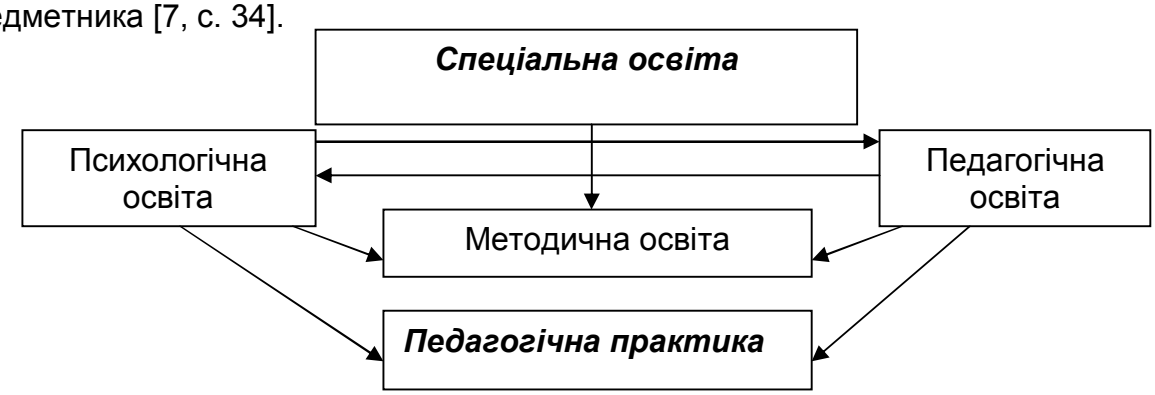


Рис. 2. Структура освіти вчителя-предметника

Наведена структура є вірною, проте бракує одного з компонентів професійної підготовки вчителя – загальноосвітнього. Оскільки педагогічну практику проходять студенти з різних навчальних дисциплін, використовуючи знання з психології, педагогіки та спеціальних дисциплін, то зв'язки у поданій схемі повинні бути представлені двосторонніми.

Крім того, поняття «методична освіта» у процесі професійної підготовки є системою більш високого порядку по відношенню до дефініції «методична підготовка», а тому дану схему врахуємо для вдосконалення структурної моделі професійно-методичної підготовки вчителів фізичної культури.

Таким чином, результати аналізу джерельної бази дослідження переконують нас у тому, що до нашого часу практично відсутній понятійно-категоріальний апарат з теми дослідження, не сформована повністю нормативно-правова база щодо функціонування системи методичної підготовки. Невизначеність поняття є основною причиною відсутності в Україні відповідних механізмів, технологій та засобів реалізації ефективної методичної підготовки як складової професійної підготовки вчителя.

Визначаючи сутність поняття методичної підготовки, доцільно брати за основу загальну мету освіти, що виступає своєрідним орієнтиром і дає змогу окреслити конкретні цілі й завдання та побудувати відповідний алгоритм досягнення даних цілей та завдань.

Визнання гуманізації, гуманітаризації, особистісно-орієнтованого навчання пріоритетами розвитку національної системи освіти України впливає на функції методичної підготовки як складової професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання. Серед них ми визначаємо наступні:

– *культурологічну*, яка виступає підґрунтям гуманістичної спрямованості педагогічного процесу та дозволяє виявляти інтегративні зв'язки методик (як складових досліджуваного напряму) із загальною культурою, освіченістю вчителя, національними та загальнолюдськими цінностями суспільства;

– *прогностичну*, яка визначає місце та завдання методичної підготовки в системі неперервної професійно-педагогічної освіти;

– *діагностичну*, яка вивчає реальний стан (рівень) методичної підготовки як складової професійної підготовки вчительських кадрів;

– *інноваційну,* яка сприяє запровадженню інтуїтивних та прогнозованих новацій у педагогічний процес сучасних освітніх закладів;

– *моделюючу*, яка полягає в проектуванні та експериментальній перевірці новітніх моделей підготовки майбутніх учителів.

Отже, використання комплексу сучасних загальнонаукових методів і підходів до вивчення джерельної бази дослідження та зіставлення й порівняння представлених у них термінів дозволяє теоретично обґрунтувати тривимірність поняття „методична підготовка" як самостійної складової професійної підготовки вчителів фізичного виховання, що передбачає:

– процес оволодіння методиками спортивних дисциплін та системою міждисциплінарних знань у ВНЗ;

– процес закріплення набутих знань через їх реалізацію в навчально-виховному процесі школи (під час проходження педагогічної практики, спортивних зборів і змагань, власної спортивно-педагогічної діяльності);

– процес професійного становлення та зростання методичної компетентності.

Якщо зміст перших двох компонентів методичної підготовки фахівців даного профілю відображено у нормативних документах, які регламентують діяльність вищого педагогічного навчального закладу: освітньо-кваліфікаційних характеристиках за відповідним рівнем підготовки (бакалавр – спеціаліст – магістр), комплектах навчально-методичного забезпечення, то передумовою виокремлення останнього ми вважаємо запровадження в навчально-виховний процес вищої школи самоосвіти та самостійної роботи студентів.

Висновки. Здійснений аналіз засвідчив, що проблема методичної підготовки вчителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах україни не досліджена, а задіяна модель ще не повною мірою відповідає вимогам адміністративної реформи україни й умовам ринкової трансформації українського суспільства; понятійно-категоріальний апарат з теми дослідження практично відсутній; не розроблені структурні та аналітичні моделі, не узагальнено досвід методичної підготовки на різних рівнях суспільного розвитку, не сформована повністю нормативно-правова база щодо функціонування системи методичної підготовки.

Список використаної літератури

1. Авраменко К. Б. Методична підготовка вчителів початкових класів у вищих педагогічних навчальних закладах України (1956-1996 рр.) : Дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / К. Б. Авраменко. – Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 2002. – 296 с.

2. Гончаренко С. У. Методика як наука / С. У. Гончаренко. – Хмельницький: Вид-во ХГПК, 2000. – 30 с.

3. Гусак П. М. Підготовка учителя: технологічні аспекти: Монографія / П. М. Гусак. – Луцьк : Редакційно-видавничий відділ "Вежа" Волинського державного університету ім. Лесі Українки, 1999. – 278 с.

4. Львов М. Р. Основные понятия методики преподавания и методическая термінологія / М. Р. Львов // Советская педагогика. – 1982. – № 3. – С. 41–44.

5. Одерій Л. П. Кваліметрія вищої освіти : Методологія та інструментарій: Монографія / Л. П. Одерій. – К. : КМА, ІЗМН, 1996. – 264 с.

6. Панчешникова Л. М. Проблемы методической подготовки будущих учителей / Л. М. Панчешнікова // Советская педагогика. – 1988. – № 10. – С. 80–85.

7. Прокопчук В. Є. Методична освіта студентів пединститутів України у 1945-1991 рр. (на прикладі суспільних дисциплін): Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В. Є. Прокопчук. – Луцьк, 1993. – 136 с.

8. Чернобельская Г. М. Формирование методических навыков учителя в педагогическом вузе / Г. М. Чернобельская // Советская педагогика. – 1984. – № 3. – С. 72–75.

Зігунов В. М., Лянной М. О., Уривська Л. О.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ КАДРІВ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Постановка проблеми. Соціальна значимість спортивного туризму у формуванні активного відпочинку людей на території України мала велике значення. Спортивний туризм та його складність і багатогранність поставили невідкладні завдання з побудови системи навчання і виховання якісних кадрів які б забезпечували активний розвиток засобами спортивного туризму на теренах України [2].

Надання послуг засобами спортивного туризму вимагає постійного і якісного навчання та підвищення кваліфікації кадрів даного виду людської діяльності.

Аналіз публікацій та останніх досліджень. Питаннями громадської підготовки кадрів зі спортивного туризму в Україні займаються вчені В. В. Абрамов, О. Я. Булашев, але їх наукові інтереси стосуються історичних аспектів підготовки кадрів зі спортивного туризму.

Метою роботи є дослідження процесу створення сучасної системи громадської підготовки кадрів зі спортивного туризму в Україні.

Завдання дослідження: 1. Виявити перед умови формування системи підготовки кадрів зі спортивного туризму;

2. Виявити сутність сучасної системи підготовки кадрів зі спортивного туризму в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Постановою Президії Центральної Ради по туризму ы екскурсіям 29 листопада 1966 року були затверджені «Положення про громадські кадри з туризму», навчальні плани і програми, які протягом 12 років були основними нормативно-організаційними документами у підготовці інструкторських кадрів з самодіяльного туризму.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що зазначене положення включало 3 основні категорії інструкторських кадрів: молодший інструктор, інструктор, старший інструктор.

Молодший інструктор з туризму – звання присвоювалася учням шкіл, які досягли 15 літнього віку і успішно закінчили семінар (збір) підготовки молодших інструкторів.

Молодший інструктор виконував функції керівника походів вихідного дня, крім цього, він міг працювати в туристсько-оздоровчому таборі, базі. На семінарах підготовки туристських організаторів молодші інструктори з туризму керували навчальними групами туристів, а також їх залучали до підготовки молодших інструкторів з туризму спочатку як помічник керівника навчальної групи, а потім з накопиченням туристського досвіду і інструкторської роботи їх використовували як керівників навчальної туристської групи.

Інструктор з туризму – звання присвоювалася туристові, що закінчив семінар інструкторів туризму і пройшов стажування як інструктор на турбазі, семінарі або в оздоровчому таборі., крім цього, він повинен був мати туристський досвід керівництва походами 2-й категорії складності.

Інструктори туризму це викладачі і керівники навчання громадських кадрів з самодіяльного туризму: молодших інструкторів, туристських організаторів, керівників категорійних походів. Інструкторів туризму, що показали на практиці достатній досвід і знання, залучали до роботи у навчальних заходах, де готовили інструкторів.

Спочатку їм поручалося очолювати навчальні групи, а потім і керувати навчальною роботою або всім навчальним туристсько-спортивним заходом [1].

Інструктор-методист з туризму це звання присвоювалася інструкторові з туризму, що мав досвід роботи на трьох семінарах (зборах) підвищення кваліфікації керівників туристських подорожей.

Старші інструктори з туризму виконував різноманітні і відповідальні обов'язки які були пов'язані з навчанням громадських кадрів і проведенням різних масових туристських заходів. До їх функцій відносилось: керівництво підготовкою інструкторів-викладачів і керівників категорійних подорожей, надання методичної допомоги в підготовці туристського активу, розробка методичних посібників та рекомендацій з організації самодіяльного туризму.

Старший інструктор-методист це звання присвоювалася інструкторові методистові з туризму, що мав досвід роботи на трьох семінарах (зборах) підготовки інструкторів-методистів або семінарах (зборах) підвищення кваліфікації керівників туристських подорожей.

Це була перша спроба у самодіяльному туризмі систематизувати обсяг і характер знань, умінь і навичок (ЗУН) кадрів з туризму. Значне місце в цій системі навчання займала реалізація форм і методів навчання в умовах природного середовища. Також, були сформульовані вимоги до різних категорій кадрів туризму, їхньому моральному вигляду, діловим якостям.

Відповідно до цього положення інструктори туризму повинні бути: принциповими, вимогливими та прикладом для туристів, проводити туристські заходи так, щоб вони сприяли зміцненню здоров'я туристів, виховували сміливість, мужність і витривалість, почуття колективізму, свідому дисципліну, розширювали кругозір туристів і підвищували їхня здатність до продуктивної праці і до захисту держави, боротися за високу культуру радянського туризму, мати високі моральні якості, уміти працювати з людьми, усвідомлювати відповідальність за доручену справу, за людей яким допомагає організовувати змістовне дозвілля [1].

Аналіз практики підготовки інструкторських кадрів з самодіяльного туризму, вивчення стану нормативних документів з навчально-виховної роботи за 1971–1980 роки показав, що навчальний процес визначався традиційними методами і формами його організації і навчання. А навчально-виховна і організаційна робота з підготовки інструкторських туристських кадрів визначалася навчальними планами і програмами затвердженими Центральною радою з туризму і екскурсій ВЦСПС в 1966 році.

Дана система підготовки громадських кадрів з самодіяльного туризму стала важливим етапом у розвитку інструкторських туристських кадрів на теренах Радянського союзу. Створенні згідно положення про громадські кадри самодіяльного туризму, навчальні плани і програми з підготовки інструкторських кадрів к кінцю сімдесятих років минулого століття не відповідали зрослим вимогам і розвитку самодіяльного туризму. Тому на початку 80-х років був створений Інститут підвищення кваліфікації працівників туристсько-екскурсійних організацій і вперше на професійному рівні почалася здійснюватися підготовка інструкторських туристських кадрів. Головним нормативно-організаційним документом з управління навчально-виховним процесом в Інституті підвищення кваліфікації працівників туристсько-екскурсійних організацій було Положення про туристські громадські кадри яке затверджено Президією Центральної Ради по туризму і екскурсіям 7 травня 1979 р. (протокол № 4 п. 19).

Вище зазначене положенням про туристські громадські кадри діяло з 1979 року по 1998 рік. У дане положення увійшов досвід підготовки інструкторських кадрів у самодіяльному туризмі який був накопичений з 1966 року, а також були враховані педагогічні експерименти і експертні оцінка даної системи підготовки. Згідно положення до туристських громадських кадрів відносились: інструктори туризму.

Розглянемо дану систему підготовки туристських кадрів. Затверджена у 1979 році система підготовки кадрів з самодіяльного туризму мала три рівні туристської підготовки: початковий, середній і вищий: перший рівень – початкова туристська підготовка (НТП-А, НТП-Б), другий рівень – середня туристська підготовка, що включала підготовку керівників і учасників походів II й III категорій складності і інструкторів туризму, третій рівень – вища туристська підготовка, що включала підготовку керівників й учасників IV – V категорій складності і старших інструкторів.

Зазначена система була побудована на цикловому принципі навчання туристських кадрів. Навчальний процес підготовки туристських кадрів будувалась на основі поетапного засвоєння знань і відпрацьовування системи вмінь та навичок під час практики та був розрахованих на п'ять циклів.

У перший цикл підготовки громадських кадрів з самодіяльного туризму включав навчальні плани і програми початкової туристської підготовки напряму А (ПТП-А), до завдань яких входило – дати починаючим громадським працівникам ЗУН необхідні для керівництва походами на здачу туристських нормативів комплексу готов к труду та обороні (ГТО) та походами вихідного дня.

А також даний цикл підготовки громадських кадрів включав навчальні плани і програми початкової туристської підготовки напряму Б (ПТП-Б), завданням яких було: оволодіння слухачами теоретичною, технічної та тактичною видами підготовки для проходження багатоденних категорийных походів, походів по місцях бойової слави, походів на здачу нормативів значка «Турист СРСР» та походів I категорії складності в різних видах туризму.

Під час навчання на даному циклі виявлялись найбільш здатні слухачі і направлялись для підвищення кваліфікації на другий цикл навчання.

Другий цикл навчання основувався на навчальні плани і програми середньої туристської підготовки (СТП) з урахуванням спеціалізації з виду туризму, в завдання цього циклу навчання входило: опанування слухачами ЗУН необхідних для якісної і безаварійної підготовки та проведення туристських походів II й III категорії складності з конкретного виду туризму, відбору найбільш перспективних слухачів, для підвищення кваліфікації в третьому і четвертому циклах навчання.

Третій цикл навчання включав навчальні плани і програми вищої туристської підготовки (ВТП) з обраного виду туризму, в завдання цього циклу навчання входило: підготовка майбутніх учасників і керівників туристських походів вищих IV–V категорій складності з високим рівнем умінь і навичок з виду туризму, формування організаторських здібностей та навичок необхідних для проведення консультаційної роботи з маршрутно-кваліфікаційних питань.

Четвертий цикл навчання включає в собі навчальні плани і програми середньої інструкторської підготовки зі спеціалізацією по конкретному виду туризму. Завданнями цього циклу були: оволодіння основами радянської педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, необхідними для проведення навчально-методичної роботи на семінарах по підготовці туристських громадських кадрів від першого до четвертого циклів навчання? відбір кандидатів на підвищення кваліфікації в п'ятому циклі навчання.

П'ятий цикл навчання передбачає підготовку старших інструкторів по видах туризму які здатні організувати навчальний процес у будь-якому циклі навчання на посадах інструктора-викладача навчального відділення та керівника навчального заходу в цілому.

Дана система підготовки туристських кадрів передбачала вимоги як до слухачів так і до інструкторсько-викладацького складу кожному циклі навчання [1].

Аналіз навчальних планах і програмам другого покоління підготовки громадських кадрів з 1980 р. по 1981 рік показав, що вони на той час відповідали з вимогам масового туристсько-спортивного руху.

Навчальні плани і програми другого покоління сприяли організації процес підготовки інструкторів туристських кадрів у єдиному руслі, та визначили основні вимоги до їх підготовки і підвищення кваліфікації.

Базовою підготовки інструкторських кадрів по зазначеним організаційно-нормативним документам став Інститут підвищення кваліфікації працівників туристсько-екскурсійних організацій, його філії та ради з туризму і екскурсій, туристські клуби, клубами туристів і туристських секцій колективів фізкультури що проводили навчальні заходи (курси, збори) з підготовки кадрів.

Зміст типових навчальних планів і програм другого покоління підготовки громадських кадрів з самодіяльного туризму включав обсяг ЗУН необхідних для кожної категорії інструкторських туристських кадрів.

Недоліки навчальних планів і програм другого покоління були враховані працівниками Інститутом підвищення кваліфікації при розробці організаційно-нормативних документів третього покоління.

Навчальні плани і програми третього покоління успішно пройшли експериментальну апробацію на навчальних заходах проведених Інститутом підвищення кваліфікації в 1986–1991 роках і готувалися до повсюдного впровадження в практичну роботу для підготовки громадських туристських кадрів, але розпадом Радянського союзу не були впроваджені а діюча система підготовки громадських кадрів розвалилась.

Тричі, в 1966, 1979, 1988 роках, мінялося Положення про підготовку кадрів і найменування категорій кадрів. Було створено більше 40 варіантів програм для керівників походів і інструкторів туризму з урахуванням розподілу по видах туризму та 10 варіантів для юних туристів. Характерною рисою розвитку самодіяльного туризму того часу було становлення спортивного туризму як вид спорту, який в 1949 році був введений у Єдину Всесоюзну спортивну класифікацію.

У 90-х роках минулого століття, самодіяльний спортивний туризм (СТ) мав спортивно-оздоровчу спрямованість і був ефективним засобом оздоровлення, морального розвитку і вдосконалювання людини, виховання дбайливого відношення до природи та пам'ятників культури, взаєморозуміння і дружби між народами й націями.

Досліджуючи стан сучасного СТ в Україні ми відзначаємо, що його розвиток побудовано на основі гармонізації духовних і фізичних людини у природному середовищі з врахуванням історичних, культурних і національних традицій держави.

Опираючись багаторічний досвіду організації підготовки громадських туристських кадрів за часів Радянського союзу Постановою Виконкому Федерації спортивного туризму України (ФСТУ) (від 11.03.2002 році протокол № 18, п. № 12) було затверджена Положення про систему підготовки кадрів у спортивному туризмі України [3].

Зазначена система громадської підготовки кадрів зі спортивному туризму представляє собою чотири рівня навчання: початковий, базовий, спеціалізований і вищий рівень туристсько-спортивної підготовки.

Організаційно-нормативними документами даної системи громадської підготовки кадрів з організації і проведення туристських спортивних походів є Положення про організаторів і інструкторів дитячо-юнацького туризму, навчальні плани ті програми їх підготовки та Типові навчальні плани і програми курсу «Спортивний туризм» для різних рівнів та категорій кадрів союзу, що затверджені Постановою Виконкому Федерації спортивного туризму України (від 11.03.2002 році протокол № 18, п. № 12) [3].

Згідно даного положення про підготовку кадрів зі СТ були визначенні наступні категорії інструкторських кадрів: інструктор дитячо-юнацького туризму, інструктор СТ, старший інструктор СТ, інструктор СТ міжнародного класу.

Постановою Виконкому Федерації спортивного туризму України (від 15.12.2008 році протокол № 3, п. № 6) затверджено Положення про тренерів спортивного туризму, згідно якого визначені три категорії тренерів: тренер зі СТ, старший тренер зі СТ, тренер міжнародного класу зі СТ.

Підготовки зазначених кадрів займалися видові комісії ФСТУ. Комісією з підготовки та атестації кадрів ФСТУ була проаналізована діяча система підготовки громадських кадрів зі СТ, в результаті були виявлені недоліки та помили, які стали основою для корегування організаційно-нормативних документів регламентуючих підготовку кадрів СТ.

В результаті чого, у 2011 році Постановою Виконкому ФСТУ було прийнято нове «Положення про систему підготовки кадрів у спортивному туризмі України» (від 16.04.2011 р., п. № 12 Протокол № 1 [3].

Дане «Положення...» визначає основні принципи та вимоги до системи підготовки та підвищення кваліфікації туристських кадрів, поширюється на громадські кадри СТ України, які залучаються до організації та проведення навчальних заходів, спортивних походів та змагань з пішохідного, лижного, гірського, водного, велосипедного, автомобільного, мотоциклетного, спелео – та вітрильного видів спортивного туризму.

Це «Положення...» розроблене для категорій кадрів СТ, які відносяться до компетенції Федерації спортивного туризму України (далі - Федерація), але може бути використане для державних і комерційних організацій при професійній підготовці туристських спортивних кадрів з урахуванням специфіки завдань та діяльності цих організацій.

Розглянемо дану систему громадської підготовки кадрів зі спортивного туризму згідно положення що його регламентує. Підготовку кадрів СТ можуть здійснювати Федерація та її осередки (федерації), туристські клуби та інші організації при наявності необхідного рівня викладацького складу.

Підготовка та підвищення кваліфікації громадських кадрів СТ з присвоєнням відповідних звань здійснюється за такими напрямами і категоріями.

Напрям – туристсько-спортивні навчальні заходи, основою яких є спортивні походи.

Категорії – громадський туристський актив: організатори СТ, учасники та керівники спортивних походів, інструктори СТ різного рівня підготовки, члени комісій з видів туризму та комісій за напрямами роботи, керівники дитячих туристсько-краєзнавчих об'єднань, окремі категорії штатних працівників громадських та інших організацій активного туризму.

Напрям – туристсько-спортивні навчальні заходи, основою яких є змагання зі СТ з усіх його видів.

Категорії – інструктори-тренери СТ; відповідальні за напрям представники комісій з видів туризму та комісій за напрямами роботи, керівники дитячих туристсько-краєзнавчих об'єднань, окремі категорії штатних працівників громадських та інших організацій активного туризму.

Напрям – підвищення кваліфікації працівників громадських та інших організацій за туристсько-спортивним профілем.

Категорії – штатні працівники громадських та інших туристсько-спортивних організацій (федерацій, клубів тощо), навчальних закладів, голови (президенти) та члени президій федерацій, начальники та члени громадських пошуково-рятувальних загонів.

Сучасна система підготовки кадрів СТ в Україні базується на наступних принципах:

За рівнями підготовки – система складається з 3-х рівнів: початковий, базовий і вищий.

За змістом навчальних програм – це обов'язковий, єдиний, диференційований за видами туризму і рівнем навчання об'єм знань, навичок і вмінь для якісної підготовки кадрів СТ з чітко визначеними вимогами щодо досвіду та кваліфікації слухачів, стажерів, викладацького складу та випускників. Для кожного з рівнів підготовки програми підрозділяються на підготовку учасників і керівників походів та підготовку інструкторів СТ. Зміст програм повинен бути обов'язковим і єдиним для всіх організацій ФСТУ, що проводять таке навчання.

За механізмом випуску слухачів – це індивідуальна атестація, в основу якої закладено облік здібностей та навичок слухачів, рівня засвоєння знань та спортивного досвіду;

За організаційним принципом навчання – це поступове навчання від початкового до вищого рівня;

За організаційними формами навчання – навчальні заходи можуть проводитись як очні стаціонарні, очні виїзні та очно-заочні.

Слухачі всіх рівнів підготовки мають право на екстернат по теоретичній частині програм.

Система підвищення кваліфікації туристсько-спортивних кадрів базується на навчальних програмах, що розробляються окремо для кожної категорії у відповідності до запитів організації, яка проводить навчання. Навчальні заходи по підготовці кадрів СТ проводяться за навчально-тематичними планами та робочими навчальними програмами окремо для різних категорій кадрів СТ, що розробляються на основі єдиних «Типових навчально-тематичних планів і навчальних програм» (Типові НТПП)

Підготовку «Типових НТПП» здійснює Центральна комісія з підготовки та атестації кадрів ФСТУ, розглядає Виконком ФСТУ і затверджує Президія Федерації ФСТУ.

Безпосереднє навчання проводиться за робочими НТПП, що готуються за участю відповідних комісій, організацією, що проводить навчальний захід. В залежності від рівня підготовки слухачів та особливостей місцевих умов організація, що проводить навчальний захід, має право корегувати до 15 % навчальних годин між розділами робочих програм у зрівнянні з розділами Типових НТПП.

Типовими НТПП, що регламентують сучасну систему підготовки громадських спортивних кадрів в Україні є НТПП з курсу «Спортивний туризм» затверджені Постановою Виконкому ФСТУ (від 11.03.2002 році протокол № 18, п. № 12) [3].

Визначимо організаційно-нормативні документи які регламентують сучасний процес підготовки кадрів зі спортивного туризму в Україні:

– Постановою Президії ФСТУ (від 15.06.2002 р., протокол № 3, п. № 6) затверджено «Положення про організатора СТ, інструктора дитячо-юнацького туризму» та навчальні плани і програми їхньої підготовки;

– Постановою Виконкому ФСТУ (від 15.12.2008 р., протокол № 3, п.№ 6) затверджено «Положення про інструкторів СТ та тренерів СТ» організація підготовки яких спирається типові НТПП [3].

Розглянемо порядок присвоєння інструкторських звань зі спортивного

туризму. Інструктор дитячо-юнацького туризму є активним пропагандистом спортивного туризму, діяльність якого спрямована на залучення учнівської та студентської молоді до активних і систематичних занять спортивним туризмом, краєзнавством, фізичною культурою та спортом, формування здорового способу життя.

Звання «Інструктор дитячо-юнацького туризму» присвоюється особам, яким виповнилось 18 років і які успішно пройшли навчання за програмою підготовки інструкторів дитячо-юнацького туризму, взяли участь в заліковому навчально-тренувальному поході І категорії складності, склали передбачений програмою залік

та мають досвід керівництва туристським походом не нижче третього ступеню складності.

Інструктор спортивного туризму є основною категорією туристських кадрів, що здійснює навчальну роботу у клубах, учбових школах, семінарах, зборах осередків федерацій.

Інструктор спортивного туризму здійсняє свою роботу з метою: ефективного розвитку туристсько-спортивного руху в Україні, посилення соціальної значущості, змістовності і екологічної культури туристсько-спортивного руху, підвищення безпеки спортивних походів і подорожей, підготовки людини до виживання в екстремальних природних умовах;

Звання «Інструктор спортивного туризму» присвоюється особам, яким виповнилося 19 років, які мають або виконали вимоги на звання інструктор дитячо-юнацького туризму, успішно закінчили базовий рівень туристської підготовки (БР), мають досвід керівництва спортивними походами не нижче другої категорії складності, мають позитивну оцінку за роботу стажером ПР або закінчили БР та мають досвід керівництва походом Ш категорії складності (або екстернат за БР та керівництво походом Ш к.с.).

Старший інструктор спортивного туризму є вищою категорією туристських кадрів, що здійснює навчальну роботу на семінарах, зборах, курсах підготовки кадрів інструкторів та старших інструкторів спортивного туризму федерацій.

Старший інструктор спортивного туризму здійснюється свою роботу в меті: ефективного розвитку туристсько-спортивного руху в країні, посилення соціального значення, змістовності і екологічної культури туристсько-спортивного руху, підвищення безпеки спортивних походів і змагань, підготовку кадрів туристсько-спортивних заходів.

Звання «Старший інструктор спортивного туризму» присвоюється особам, яким_виповнилося 21 рік і мають звання «Інструктор СТ», успішно закінчили вищий рівень (ВР) туристської підготовки, мають не нижче І розряду з виду туризму та досвід керівництва походом IV категорія складності, а також роботу стажером ВР, або закінчили ВР та мають досвід керівництва походом V кат. складності (або екстернат за ВР та керівництво походом V категорія складності). В стажування зараховується робота (з позитивною оцінкою) в якості начальника (або завуча) на базовому рівні або в якості викладача на вищому рівні.

Інструктора СТ міжнародного класу є найвищою категорією туристських кадрів федерації спортивного туризму України, що здійснює навчальну роботу на любих семінарах, зборах, курсах підготовки кадрів спортивного туризму. Інструктора СТ міжнародного класу спортивного туризму здійснюється свою роботу в меті: ефективного розвитку туристсько-спортивного руху в країні, підвищення безпеки спортивних походів і змагань з видів СТ, підготовку кадрів зі СТ, розробки нормативних документів СТ..

Звання «Інструктора СТ міжнародного класу» спортивного туризму присвоюється особам, яким виповнювалось 25 років, які мають категорію «Старший інструктор», мають звання «Майстер спорту України зі спортивного туризму» і працювали стажером ВР. За стажування зараховується робота (з позитивною оцінкою) в якості керівника (зав. навч. частиною) на базовому рівні або викладачем на вищому рівні.

Сучасна підготовка інструкторських кадрів ФСТУ здійснюється в рамках проведення навчальних заходів (шкіл, семінарів, зборів). Безпосередню підготовку і облік інструкторських кадрів здійснює кадрові комісії ФСТУ [3].

До форм навчальних занять з підготовки інструкторських кадрів зі спортивного туризму відносяться: лекційні, семінарські і практичні заняття в приміщенні та на місцевості, спортивне тренування, практичні заняття в НТП, самостійна підготовка

слухача, робота зі стажистами, підготовка і проведення НТП, його захист (робота над звітом), контроль рівня підготовки (контрольні роботи, заліки і іспити).

Висновки. Дослідивши організаційно-нормативні та педагогічні аспекти формування громадської системи підготовки кадрів для спортивного туризму в Україні, ми прийшли до висновку, що: організаційно-педагогічні процеси в системі підготовки громадських кадрів зі спортивно туризму, їх зміст і структура створюють правила діяльності, дають їм практичні рекомендації і забезпечують ефективність реалізації туристської спортивної подорожі або змагань з видів спортивного туризму, головним критерієм з формування ЗУН та морально-вольових якостей у кадрів зі спортивного туризму виступають соціально-педагогічною умови, розроблена система підготовки кадрів передбачає вимоги як до слухачів і до інструкторсько-викладацького складу, ефективність діяльності кадрів спортивного туризму на категорійних маршрутах та на змаганнях з видів СТ залежить від рівня їхньої туристсько-спортивної спортивної підготовленості та досвіду.

Отже, фахова підготовленість кадрів зі спортивного туризму є основою безаварійного подолання локальних і протяжних природних перешкод при проходженні категорійних маршрутів та класу дистанцій у видах спортивного туризму.

Список використаної літератури

1. Дрогов И. А. Подготовка и проведение учебных мероприятий по обучению туристских общественных кадров / Дрогов И. А .– М.: ЦРИБ «Турист», 1980. – 37 с.

2. Зігунов В. М. Основні засади розвитку теорії спортивного туризму / В.М. Зігунов // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – С. 84–86.

3. Спортивний туризм: спеціальний випуск «Туристські кадри». – К.: ФСТУ, 2011. – 76 с.

Іваній І. В., Красілов А. Д.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ЗА ПРИНЦИПАМИ ЄКТС

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті здійснено аналіз можливостей використання принципів ЄКТС у професійній підготовці фахівців фізичного виховання та спорту. Показано, що принципи ЄКТС є методологічним орієнтиром і практичним путівником у структуруванні змісту, організаційних форм професійної підготовки та визначенні результатів навчання фахівця на основі компетентнісного підходу.

Постановка проблеми. При організації процесу професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту виникає необхідність у створенні реальних умов, які б сприяли більш швидкому і ефективному її розвитку та неперервному удосконаленню. Однією з таких умов є використання Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС).

Приєднання України до Болонського процесу з метою створення єдиного Європейського простору вищої освіти зобов'язало провести ряд реформ у сфері вищої освіти:

1) розробити Національну рамку кваліфікацій [7];

2) розпочати реалізацію реформи навчальних програм ВНЗ на основі результатів навчання, компетентнісного підходу з урахуванням реальних потреб ринку праці [8];

3) забезпечити мобільність студентів і викладачів та розширити автономність навчальних закладів [2].

Європейська кредитна трансферно-накопичувальна система (European Credit Transfer Acummulation System (ЄКТS)), на думку багатьох дослідників (Я.Болюбаша, М.Згуровського, В.Кременя, І.Мороза, Ю.Рашкевича, С.Сисоєвої, В.Яковця та ін.) відіграє першочергову роль у межах реалізації заходів удосконалення вищої освіти України і потребує запровадження у навчально-виховний процес з кожної галузі знань.

Метою дослідження є аналіз можливостей використання принципів ЄКТС в умовах професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними поняттями КМСОНП є «*модуль*» і «*кредит*». Модуль розглядається як задокументована завершена частина освітньо-професійної програми, що реалізується відповідними видами навчальної діяльності студента (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття, самостійна та індивідуальна робота, практики, контрольні заходи, кваліфікаційні роботи) [9].

Зауважимо, що за умов ефективно спланованого й організованого навчального процесу у ВНЗ результат професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, визначається, у першу чергу, рівнем включення суб'єкта навчання в навчально-виховний процес. Для цього має забезпечуватися дотримання принципу елективності навчання [1], який полягає у наданні тому, хто навчається, певної свободи вибору цілей, змісту, форм, методів, джерел, засобів, термінів, часу, форм, місця навчання, оцінювання результатів навчання. Вважаємо доцільним при виборі варіативних дисциплін (модулів) пропонувати студентам обирати не окремі дисципліни (модулі), а їх перелік (кластер), який забезпечить збереження структурно-логічної схеми їх викладання.

Отже, принцип модульності дає змогу структурувати зміст професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту в модулі, за кожним з яких мають бути закріплено чітко визначені функції та професійні завдання, враховано функціональні види діяльності майбутніх викладачів та тренерів. Використання цього принципу забезпечує міждисциплінарний синтез знань у системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, формування у студентів цілісної картини світу.

Другим основним поняттям при використанні ЄКТС є кредит – «...одиниця, яка використовується в Європейській кредитній трансферно- накопичувальній системи для вимірювання обсягу навчального навантаження студентів, потрібного для досягнення визначених (очікуваних) результатів навчання [9, с. 4].

Принцип кредитності полягає в декомпозиції змісту освіти й навчання за пов'язаними та відносно самостійними за навчальним навантаженням студентів частинами. Присвоєння кредитів ЄКТС забезпечує академічну мобільність студентів та державне визнання їх освітніх результатів на конкретних етапах виконання індивідуального навчального плану.

У відповідності з сучасними підходами, модернізація української системи освіти спрямована на активізацію людських ресурсів. Постала явною необхідність диференціації етапів базової (бакалаврат) й спеціалізованої (магістратури) підготовки фахівців. В основу концепції дворівневої системи професійної освіти закладено ідею підготовки фахівців різноманітних профілів з присвоєнням різних академічних ступенів [4, с. 89].

При всій багатогранності можливих вузьких спеціалізацій у професійній діяльності, в системі підготовки фахівців фізичного виховання та спорту найбільшою цінністю є знання фізіологічних, психічних й біохімічних процесів, що відбуваються в організмі людини у зв'язку з заняттями фізичними вправами, біомеханічних закономірностей рухів, дидактичних і організаційних закономірностей, комунікативні й організаційні здібності фахівця, і, нарешті, його особистісні якості.

Запропоноване у національній стратегії розвитку освіти в Україні поняття «компетенцій» включає в себе *знання і розуміння* (теоретичне знання академічної галузі, здібності знати і розуміти), *знання як діяти* (практичне і оперативне застосування знань до конкретних ситуацій), *знання як бути* (цінності як невід'ємна частина способу сприйняття і життя з іншими у соціальному контексті). Поняття «компетенції» включає у себе не тільки когнітивну і операційно-технологічну складові, але й мотиваційну, етичну, соціальну, поведінкову сторони (результати освіти, знання, уміння, систему ціннісних орієнтацій) [4, с. 90].

При побудові навчальних програм на основі компетентнісного підходу експертом Національної команди експертів з реформування вищої освіти Ю. Рашкевичем [5] надаються такі рекомендації щодо ступеню деталізації опису результатів навчання: визначати 6–8 результатів навчання для кожного модулю, оскільки занадто велика деталізація призводить до обмеження свободи викладачів, а занадто мала робить опис мало конкретним. Тому наступним кроком в реалізації підготовки фахівців з позицій компетентнісного підходу є створення нових типових навчальних програм з дисциплін на основі зіставлення результатів навчання та компетентностей.

Формування *компетентностей / компетенцій* торкається не тільки змісту, але й організаційних форм, методів і засобів навчання, а також оцінки досягнень студента. У цьому виявляється один із основних принципів дидактики – єдності змістової й процесуальної сторін навчання.

Як правило, дослідники визначають дві групи дидактичних умов відбору і конструювання змісту освіти, а також ефективної роботи з ним [5; 6]. Ці умови задають сутнісні риси процесу навчання, побудованого у відповідності з основними ідеями компетентнісного підходу.

До першої групи умов, яка детермінує характеристики змісту освіти відносяться:

- опора на суб'єктивний досвід студентів при відборі завдань;
- використання практико-орієнтованих ситуацій як для постановки проблеми (вступ у завдання), так і для його безпосереднього вирішення;
- використання збиткової інформації (у граничному випадку освітнього середовища) для напрацювання навичок роботи в умовах невизначеності [6, с. 231].

Друга група умов пов'язана з процесуальною характеристикою освіти. Вона є актуальною тільки при виконанні умов першої групи:

- надання переваги самостійній пізнавальній діяльності студентів;
- використання індивідуальної, групової й колективної пізнавальної діяльності у різних сполученнях;
- можливість створення студентами власного освітнього продукту (може бути: своє бачення проблеми, свій спосіб вирішення тощо);
- цілеспрямований розвиток пізнавальної, соціальної, психологічної рефлексії студентів;
- використання технологій, які дозволяють організувати аутентичну, тобто суб'єктивну оцінку діяльності студентів;
- організація презентацій і захисту своїх пізнавальних результатів, досягнень [6, с. 241–244].

Як приклад, наведено один із результатів компетентнісного підходу до професійної підготовки студентів. Розглядаючи професійні компетентності фахівця фізичного виховання та спорту як унікальну систему професійно-значущих якостей, знань, умінь і навичок, поєднаних гуманно-ціннісним відношенням до осіб, що навчаються [3], ми показали, що такий підхід характеризується індивідуально-

творчим навчанням, постійною спрямованістю на особистісне й професійне самовдосконалення. Окрім того, професійні компетенції (*ключові, загально-професійні, професійно-предметні*) у своїй сукупності утворюють професійно-педагогічну культуру фахівця фізичного виховання та спорту, яка є вищою за ієрархією в системі якостей фахівця, оскільки поєднує загальну культуру, професійну культуру та фізичну культуру особистості [3, с. 45].

Важливою особливістю КМСОНП, на яку звернула увагу С. Сисоєва [6], є наступна: у зв'язку з кредитним вибором навчальних дисциплін спостерігається унікальний процес, який полягає у тому, що студенти самостійно і добровільно поділяються на групи залежно від рівня підготовленості та реальних можливостей. Такий поділ відрізнятиметься від ідеального, і в процесі навчання студенти коригуватимуть свої дії: хтось занизив власні можливості, а хтось навпаки. Однак залишається незаперечним факт добровільної диференціації студентів за їх можливостями і уподобаннями. Окрім того, технології навчання, засновані на компетентнісному підході, забезпечують студенту перехід від навчальної до професійної діяльності, трансформацію його мотивів шляхом оволодіння ним спеціально розробленим на кредитно-модульній основі змістом навчальних дисциплін, реалізованим у відповідних формах, методах та локальних педагогічних технологіях [8, с. 241].

Наступним кроком впровадження ЄКТС при здійсненні професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту є вирішення проблеми укрупнення навчальних дисциплін. Це відповідатиме європейській практиці формування змісту навчання. Навчальний план університету європейського зразка містить, як правило, десять дисциплін на рік, тобто п'ять на один семестр. Згідно «Методичних рекомендацій щодо впровадження європейської системи трансферу кредитів» Головне управління з освіти та культури у Брюсселі рекомендує університетам країн-учасниць Болонського процесу у навчальні плани включати дисципліни обсягом 5–6 кредитів [9]. У той же час у діючих у нашій країні стандартах підготовки фахівців фізичного виховання та спорту переважають дисципліни обсягом 2–3 кредити, що приводить до надмірної деталізації змісту професійної підготовки. Відтак вважаємо за доцільне до освітньо-професійної програми підготовки фахівців фізичного виховання та спорту включати дисципліни обсягом 4–6 кредитів, об'єднавши споріднені дисципліни та скоротивши таким чином їх кількість.

Висновки. Аналіз можливостей використання ЄКТС в умовах професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту показав, що незалежно від темпів та результативності просування України на шляху до європейського простору вищої освіти, використання принципів ЄКТС слід уважати методологічним орієнтиром і практичним путівником для перетворень у вищій школі. Однак на державному рівні необхідно створити нові стандарти галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» на основі компетентнісного підходу. При створенні нових типових програм з дисциплін в основу побудови змісту програми необхідно покласти результати навчання у зіставленні з компетенціями фахівця фізичного виховання та спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаємо у конкретизації змісту професійних компетенцій фахівців фізичного виховання та спорту та їх включення у систему професійної підготовки на основі кредитно-модульної організації навчального процесу.

Список використаної літератури

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. – К. : Ірпінь: Перун, 2004. – 1440 с.

2. Закон України «Про вищу освіту». Затверджено указом Президента України 1 липня 2014р.; №1556-VII.

3. Іваній І. В. Структура фізичної культури особистості фахівця фізичного виховання та спорту з позицій компетентнісного підходу / І.В. Іваній // Проблеми модернізації змісту і організації освіти на засадах компетентнісного підходу: матеріали міжнар.наук.-практ.конферен. – Х. : ХНАДІ. – 2014. – С. 42–46.

4. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки. Вища школа. – 2013. – № 2. – С. 86–96.

5. Рашкевич Ю. М. Побудова навчальних програм на основі компетентнісного підходу / Ю. М. Рашкевич // Європейська інтгерація вищої освіти України в контексті Болонського процесу: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 25–26 жовтня 2012 р., м.Київ. – К., 2012. – С. 47–52.

6. Сисоєва С. О. Вища освіта України: реалії сучасного розвитку / С. О. Сисоєва, Н. Г. Батечко. – К. : ВД ЕКМО, 2011. – 344 с.

7. Про затвердження Національної рамки кваліфікацій: Постанова Кабінету Міністрів України №1341 від 23.11.2011 р.

8. Про затвердження Плану заходів щодо впровадження Національної рамки кваліфікацій: наказ МОН молодьспорту та Мінсоцполітики №488/225 від 20.04.2012 р.

9. Про методичні рекомендації щодо впровадження Європейської кредитно-трансферної системи та її ключових документів у вищих навчальних закладах: наказ МОН України №1/9-119 від 26.02.2010.

10. Key Features of ECTS. ECTS Credit. Frequently Asked Questions [Електронний ресурс] // ECTS Users Guide; European Credit Transfer and Accumulation, Directorat General for Educaton and Cultural Educaton. – Brussels, 17 August 2004. – P. 8. – Режим доступу : http://de/download/ ECTS Users Guide (I).pdf.

Ко́сяк В. А.

“РЕАБИЛИТАЦИЯ ТЕЛА” КАК ПРЕДПОСЫЛКА СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

Сумской государственный педагогический университет имени А. С. Макаренко
Учебно-научный институт физической культуры

Обосновывается денотативность для становления современного спорта начавшегося в сознании Нового времени процесса реабилитации тела, противостоявшего неприятию всего телесного христианской церковью. Показано двойственное отношение к телу в ранней и поздней патристике и упрочение неоязычества с его "духом тела" – базисного атрибута спорта.

Постановка проблемы. Предпосылками спорта XX – начала XXI столетий правомерно считать, помимо возрождения олимпизма, феномена языческого, соответствующие ментальные сдвиги в европейском просвещенном социуме, начавшиеся в эпоху Возрождения и энергизировавшие в последующие века процессы реабилитации тела после многовековой "опалы", его христианской церковью. Способствовали этому процессу и "секулярные" по отношению к христианству интеллектуальные направления Новейшего времени, такие как философия жизни, философская антропология, телеология тела, феминизм, постмодернизм с его "философией новой телесности", когнитивные науки и др. Все они концептуально явно или имплицитно опираются на базовую телесную составляющую, и поэтому импрессивно причастны к будированию и становлению теоретической мысли о спорте с его детонативностью телесных движений, задающей и определяющей его кинетику.

Проблемой исследования видится осмысление реабилитации тела в секулярном европейском сознании, составляющей которой явилась телеология тела, ставшая возможной благодаря освобождению от церковного диктата порицания всего телесного, и легшая в основу спортивного движения Новейшего времени.

Целью исследования является усмотрение связей между секуляризацией, реабилитацией и телеологией тела, неоязыческими тенденциями и развитием спорта нашего времени.

Результаты исследования и их обсуждение. Реабилитация тела имела следствием появление культуризма, конкурирующих между собой двигательных оздоровительных и развивающих тренингов, новых "движенческих искусств" и видов спорта, "танцевальной лихорадки", охватившей весь мир, телесно-ориентированных психотерапий, спортизации мегасоциума. Все они стали возможными благодаря "сбросу" общественной, умственной, творческой деятельностью тотального диктата христианской церкви с ее, в целом, уничижительной идеологией по отношению ко всему телесному. В посланиях ап. Павла читаем: "Дела плоти известны; они суть: прелюбодеяние, блуд, нечистота, непотребство, идолослужение, волшебство, вражда, ссоры, зависть, гнев, распри, разногласия, (соблазны), ереси, ненависть, убийства, пьянство, бесчинство и тому подобное" (Гал. 5:19 – 22). " ...Упражняй себя в благочестии; ибо телесное упражнение мало полезно... " (1 Тим. 4:7 – 8). Если живете по плоти, то умрете, а если духом умерщвляете дела плотские, то живы будете" (Римл. 8:13). "Потому что плотские помышления суть вражда против Бога" (Римл. 8:7). Однако порицания тела в христианском учении не всегда последовательные. Тот же ап. Павел в послании к коринфянам говорит: "Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа... Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших…" (1 Кор. 6:19 – 20). В библии есть стихи, в которых с похвалой говорится о телесной мощи и красоте Самсона, Давида, Халева, Моисея, Иакова. Там же: "Лучше бедняк здоровый и крепкий силами, нежели богач с изможденным телом; здоровье и благосостояние тела дороже всякого золота, и крепкое тело лучше несметного богатства" (Сирах 30:14 – 16).

Первые христиане не относились ко всему телесному как сурово, как это стало позднее, особенно в Православии. Мысля человека в единстве тела и души, они предпочтение отдавали телу, ибо "мысль есть акт тела". Тело достойно уважения, так как Бог не мог поместить родственную ему душу в дурно построенное тело. Тертуллиан (160–220), классик христианской патристики, защищал тело от порицания, что в его время было повсюду обычным делом, особенно в среде философов. Тело дескать, материально, уязвимо, конечно, а дух вечен. Порочна не сама плоть, считал Тертуллиан, а плотские вожделения и неприглядные дела человеческие. Красивое тело, в его оценке, "является плодом божественного ваяния", украшением души [1, 22–31]. Более того, душа всем обязана телу: «И речь, – читаем в "Ранней патристике" (М., 1982), – является одним из органов тела; искусства существуют благодаря телу; науки и гении обязаны ему; благодаря телу осуществляется всякая работа, всякая деятельность и "всякое суждение"». В последующие же века Средневековья методичное христианское противопоставление "вечности духа тленности тела" привело к подчиненному положению всего телесного. Закреплению такого мышления много способствовали великие церковные систематики – от Аврелия Августина (354–430) до Карла Барта (1886–1968). Не без их усилий все, относящееся к природной (телесной) стороне бытия, занимает по сей день в сознании людей малопочетное зависимое, подчиненное место. Эта "вторичность" телесного может быть объяснена и крипторелигиозностью, или подсознательной религиозностью, которая, как считает Мирчи Элиаде, свойственна каждому из нас, так как всякий культурный человек не может не быть религиозным, поскольку в основе культуры лежат религия и мифология.

Отцы церкви были ревнивыми приверженцами духовного и постоянно колебались от осуждения красивого тела с его "страстями" к поклонению ему и обратно. Тело Христа раннехристианские мыслители не наделяли красотой, дабы

было понятно, почему тот подвергся поруганию. В римском обществе той поры оскорбительным действиям мог подвергаться только человек презренный. Язычники римляне высоко чтили телесные достоинства (их боги были физически великолепны) и никто из римского общества не мог бы говорить и действовать оскорбительно по отношению к человеку, имевшему недостойное тело. Презренное же тело "царя иудейского" могло быть оплевано и поругано. Христа с никчемным телом можно и на кресте казнить (по своей физической немощи он не мог нести на себе свой крест, как того велел обычай). А коль Христос не хорош телом, то и поклонникам его не пристало заботиться о силе и красоте своего тела, а, может быть, и умалять их [1, 35–37]. Отцы церкви сурово осуждали заботу о теле как идущую от дьявола: заниматься своим телом, ухаживать за ним – значит соперничать с Создателем и оспаривать Его творение. Поэтому, надо полагать, христианство на протяжении всей своей истории недоброжелательно относилось к спортивным публичным мероприятиям. "Ходить на зрелища, смотреть на конские ристалища…, все это как будто не считается за действительный грех, однако же вводит в жизнь нашу тысячекратные бедствия" [2, 30].

В поздней патристике тело однозначно подвергается осуждению. Аврелий Августин (премного вкусивший, по его же признанию, от плотских утех в молодые годы, о чем он пишет в "Исповеди"), ожесточенно клеймит тело, которое является средоточием зла и всяческой скверны, орудием дьявола, растлевающего душу. Это уничижение плоти нашло уродливое свое преломление в Православном русском храме, где дряхлость, немощь и убожество оцениваются как добродетель, как заслуга перед Богом, как небесное на человеке сияние. В позднем средневековом сознании человеческое тело и душа воспринимаются включенными в сложную систему отношений мира и бога, бога и дьявола, дьявола и мира. Тело – "тленные оковы", арена борьбы божественных и дьявольских сил. Душа – страдалица, орган "страстотерпения". Не только в христианстве, но и в некоторых других религиях (иудаизме, исламе) душа и тело пребывают во враждебных взаимоотношениях, поскольку душа выражает истинную сущность потомка Адама, а "тленные оковы" отвращают человека от его подлинного предназначения. Святости может достичь только аскет, который из любви к Богу изнуряет, бичует, увечит свое тело. "Если человек, – пишет наш современник протоиерей Валентин Мордасов, – не омерзит тела своего как врага и супостата, так, чтобы ни в чем не делать ему угождения, то он не сможет освободиться от сетей вражиих. Диавол употребляет плоть, как сети для молодых, особенно для иноков" [2, 133]. Демонстрируя любовь к своим Богам, подвешивали себя на крючья индийские факиры. Били себя по черепу булавами мусульманские айсауа. Оскопляли себя в культах Аттиса и Кибеллы фригийцы, в культе Иштар – вавилоняне. Оскопляли себя русские сектанты, чтобы угодить Богу, "очистившись" от "ядовитых" плотских страстей, чтобы любить дух больше, чем тело. Верующий через аскезу стремится приблизиться к идеалу. Зачатки критического отношения к христианству – религии, не любящей жизни – появились уже в Средневековье. Христианство с его внутренней отрешенностью от мира, замечает Н.А. Бердяев в "Смысле жизни", с его "отношением к природе как источнику греха" было чуждо ренессансному жизнелюбию с "новым обращением человеческого духа к природной жизни", ибо инстинкты владеющие людьми, телесное начало, состояние тела, всегда были определяющими для человека в его чувстве жизни. Это воззрение старо как само человечество, хотя и порицалось Гераклатом, Парменидом, ап. Павлом и другими как чувственное жизнепонимание. Но как бы не порицалась философия жизни чувственного человека, она всегда была в основе жизнепонимания и всегда занимала умы людей. И, не смотря на жесткое давление христианства, поклонение телесности жизни (или телесной жизни), было неистребымым в песнях провансальских трубадуров, в немецкой придворной жизни,

в немецких и французских легендах о Тристане и т.д. Светская европейская жизнь XVIII века была полна тем, что еще Платон называл теорией наслаждения жизнью, говоря о молодых распутных богачах. Это жизнепонимание на знамени которого написано: "Освобождение плоти!", находило выражение в литературе всех народов, отражая непосредственное жизнелюбие, что было проявлением мятежа против засилия религиозного мировоззрения, жестоко дисциплинировавшего человека.

Наметившееся в Средние века недоверие к "единственно истинному вероучению" привело в последующие века к полному его неприятию образованной и здравомыслящей частью человечества. Не упрочивала позиции христианства и запредельность образа его Бога и его идеалов, подняться к которым, как на вершину Эвереста, могли только единицы. Обращенность средневековой христианской теологии к целостности бытия и небрежение частностями были помехой интеллектуальным усилиям в сфере науки и производства. И, когда наметились положительные сдвиги в этом направлении, передовые умы инстинктивно оставили теологическое мышление. Теология, пишет Г. Поменаранц в "Выходе из транса", стала уделом ничтожеств, с ней перестали спорить – она стала просто смешной (например, для Ф. Рабле, отчасти для Э. Роттердамского и др.). И как некий "сброс" религии, вызванный ее "перенасыщением", явилось Возрождение, вновь провозгласившее культ природного человека.

Христианство ни с помощью "новейших" теорий, ни с помощью инквизиторской практики не смогло истребить языческий дух плоти. Противостояние этих двух религий-антиподов было и остается явным или скрытым, осознанным или неосознанным, порицаемым или замалчиваемым. (Однако противостояние этих религий едва ли актуально, ибо они ментально располагаются на разных "территориях": язычество – это религия о жизни и дающая стимулы к ней христианство – это религия о смерти и размышления о ней; "Крещение Христа" совершалось по языческому обряду; православным святым были не чужды языческие воззрения).

Осознание сущности противостояния религии телесного (язычества) и религии бесплотного (христианства) все больше склоняет общественное сознание Нового времени к религии нового язычества, теоретические основы которой заложены Ш. Леконтом де Лиллем и Луи Менаром. Ностальгия по языческому, непосредственно телесному миропониманию и образу жизни существует на протяжении всей двухтысячелетней истории христианства. Это тоска по здравому духу и телу в их самоосуществлении, тоска по природно-человеческому в усталости от вымороченно-божественного, которая все более облекается в настоящее время в телоутверждающую и духоутверждающую, тело-духо-жизнеутверждающую форму религии – религию нового язычества. Симпатии к ней вспыхивают то здесь, то там, в повседневной жизни, в культуре, в искусстве. В качестве примера приведем фрагмент письма И. Репина к В. Стасову в связи с отзывами на его "Запорожцев". Репин пишет о том, что до утверждения "рыцарского народного ордена" запорожцев украинцев десятками тысяч продавали на турецких рынках. "Но вот выделились из этой забитой, серой, рутинной, покорной, темной среды христиан люди, полные мужества и нравственной силы", которые поселились на порогах Днепра, чтобы противостоять вторжению турок на свои земли. "Они не были христианскими смиренниками; жили весело и просто... ". «Все христианство – это рабство, это смиренное самоубийство всего, что есть лучшего, и самого дорогого, и самого высокого в человеке, – это кастрация! " (Правда Украины 1994. – 4 авг.).

Главной социальной силой, упрочивающей позиции "тела" (без снижения ценности духа) явились процессы секуляризации, охватившие европейское общество начиная с Нового времени, и историческое христианство, и без того ослабленное Схизмой и Реформацией, в целом утратило свою роль универсального

мировоззрения. Христианство фактически "отставлено" на периферию культурной жизни Европы. Первый, по-видимому, смелый, и дерзкий еще для конца XIX века, выпад против христианства был сделан Ф. Ницше, возвестившем миру в "Веселой науке" о том, что "Бог умер", и что вера в христианского Бога не заслуживает доверия. Много способствовало "отмене веры в Бога" также "Последнее искушение" и другие книги известного греческого антихристианского писателя Казандзакиса Никоса (1885 – 1957). К концу XX века вера в Бога оказалась окончательно подорванной. Благодаря невыполнению христианством принятой им некогда непосильной "Программы искоренения языческого поклонения телу", стала возможной телеология тела, сложившаяся в западном мире в 60-е годы XX ст., – как понимание того, что здоровое красивое тело целесообразно, оно благо, ценность не меньшая, чем ценности собственно духовные. (Напомним, что высшая красота на свете – это физическая красота человека). Пришло, говоря словами Н.А. Бердяева осознание "права тела на истинно человеческое существование". Пошел мощный процесс реабилитации тела – признания в цивилизованном мире здорового, сильного, красивого тела как нового, или возрождающегося культурного критерия высокого качества жизни. "Быть в форме", быть спортивным стало доминантной установкой многих современных образованных людей. Телеология тела обусловила также смещение акцента в индустрии здоровья с медицинских средств на диверсивные формы двигательной активности, появление новых "движенческих искусств" и видов спорта.

Религиозные темы занимают все меньшее место в жизни цивилизованных людей. Самыми распространенными словами в их языке американцев, для которых спорт – вторая религия, являются "энтузиазм", "старание", "мои права". Поклоняются они Успеху, для достижения которого, надо быть в единстве эго и тела, заниматься спортом. Многие живут в наше время ради спорта в широком смысле этого слова – ради достижения максимального результата в своей деятельности, и испытывают при этом, как в спорте, конкурентную борьбу, острые ощущения, желание проявиться разносторонне, попробовать себя в других сферах деятельности. Таким образом, спорт выходит за пределы концептов реабилитации и телеологии тела и приобретает предельно широкий социокультурный контекст. Направленность спорта на самосовершенствование, самоутверждение личности, на мобилизацию телесных, психических и других возможностей, допускает также понимание спорта в современном обществе, изрядно забросившем поклонение христианским символам, как аналога, или заменителя, религии. Спорт создал новые ритуалы и обряды, храмы, символы, посты, отрешения от "мирских" радостей. "Молятся" здесь на Успех. Спорт заполняет собой территории, покидаемые христианством, от которого для европейской цивилизации останутся, наверное, лишь афоризмы, да максимы, никак не затрагивающие современную жизнь.

Список используемой литературы

1. Бычков В.В. Малая история византийской эстетики / В. В. Бычков. – К.: Путь к истине, 1991. – 407 с.

2. Протоиерей Валентин Мордасов. Азбука духовной жизни // Валентин Мордасов Протоиерей. – М.: Благовест, 2009. – 160 с.

Мицулина М. П., Аристакесян В. О., Туркин Р. А.

ЛИЧНОСТНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

ГБОУ ВПО «Волгоградский государственный медицинский университет»
МОУ Лицей №7, г. Волгоград, Россия

В статье представлены результаты исследования личностно-психологических качеств старшеклассников различных медицинских групп. Определены уровни агрессивности, враждебности, негативизма в зависимости от состояния здоровья. Описаны основные методы оценки психоэмоционального состояния школьников.

Постановка проблемы. Целью современной модели образования является обеспечение личностного развития учащихся как полноценных граждан страны. В общем виде развитие личности может быть представлено как процесс и результат вхождения человека в социокультурную среду.

Значимым периодом в возрастном развитии личности являются отрочество и юность. Диагностика и самодиагностика личности особенно важны в этот период, когда молодой человек усваивает социальные нормы, примеряет на себя различные социальные статусы и формирует навыки исполнения социальных и психологических ролей.

Именно личностно-психологические качества – адекватное поведение в конфликтных ситуациях, тревожность, психическая устойчивость, искренность играют значительную роль и решают многое в жизни человека [4, с. 93]. Особенно они важны в формировании у каждого старшеклассника личностной позиции, социальной активности и ответственности. Это и определило актуальность нашего исследования.

Целью настоящей работы явилось изучение нейропсихической лабильности, экстраверсии, психотизма и эмоционально-волевой стабильности, агрессивности и враждебности учащихся 10–11 классов.

Материалы и методы. Исследования проводились на базе МОУ лицея №7 г. Волгоград. В исследовании приняли участие 134 человек (82 девочки и 52 мальчика) – учащихся 10–11 классов.

Для изучения психоэмоционального состояния старшеклассников были выбраны:

1. Опросник «PEN» включает в себя 100 вопросов, на которые учащиеся должны были ответить «да» или «нет». Время на ответы не ограничивалось. Методика содержит 4 шкалы: психотизма, экстраверсии-интроверсии, нейротизма и специфическую шкалу, предназначенную для оценки искренности испытуемого, его отношения к обследованию.
2. Анкета А. Басса и А. Дарки. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявление агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакции: физическая и косвенная агрессия, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины. Индекс агрессивности включает в себя реакции обиды и подозрительности, индекс враждебности – реакции физической агрессии, раздражения и вербальной агрессии.

Для получения достоверных результатов анализ данных осуществлялся с учетом медицинских групп: основной (ОМГ), подготовительной (ПМГ) и специальной (СМГ).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкет опросника «PEN» показали, что средние значения по шкале психотизма у всех школьников находятся в пределах нормы (норма 5-12 баллов), различия наблюдаются лишь

среди учащихся основного учебного отделения и специального. Также достоверные различия были обнаружены среди юношей и девушек специального учебного отделения (таблица 1).

Таблица 1

Результаты по шкале психотизма учащихся основного и специального учебного отделения, в баллах

Показатели	Основное учебное отделение		Специальное учебное отделение
	ОМГ	ПМГ	СМГ
Юноши	7,0±0,1	7,8±1,1	8, 75±0,2*
Девушки	7,1±0,8	7,6±0,4	6,64±0,5*

Примечание: *различия достоверны * p<0,05.*

Находящиеся в норме результаты по шкале психотизма говорят об адекватном поведении старшеклассников в конфликтных ситуациях с тенденцией к низкому уровню конфликтности, хорошей способностью к переключению внимания с одного объекта на другой, способностью оценивать ситуации и объекты с максимальной реалистичностью. Но, однако, необходимо обратить внимание на юношей СМГ, чьи результаты хоть и находятся в норме, но являются достоверно выше значений учащихся основного учебного отделения, а также представительниц слабого пола СМГ.

Оценивая показатели нейротизма, было выявлено, что эти результаты находятся в пределах нормы у школьников всех медицинских групп (норма: 8–16 баллов). Однако у юношей СМГ количество баллов ниже (10,0±0,2 бал.) чем у учеников ОМГ (11,0±1,1бал.) и ПМГ (13,0±0,2 бал.). Количество баллов у девочек составило в СМГ (12,3±0,2 бал.), ПМГ (12,1±1,3 бал.), ОМГ (11,9±1,2 бал.). Таким образом, полученные данные по шкале нейротизма свидетельствуют об эмоциональной устойчивости исследуемых, умеренно развитом чувстве вины, а также об отсутствии склонности к импульсивному поведению.

При изучении блока «Экстраверсия/интроверсия» склонность к экстравертному поведению обнаружена у всех старшеклассников, так в ОМГ у юношей – 15,6±1,2 баллов и девушек – 16,0±1,1 баллов; в СМГ 15,3±1,1 и 15,0±1,2 баллов соответственно. Экстраверты – это общительные, активные и оптимистичные люди, с самоуверенным и импульсивным поведением (норма: 7–15 баллов).

Анализ результатов исследования по анкете А. Басса и А. Дарки показал, что индекс враждебности у школьников специальной (10,2±0,7 баллов) и основной (10,4±0,9) медицинских групп превышает значения нормы (6±3), а также достоверно выше, по сравнению с учащимися подготовительной (7,6±0,4, p<0,05) медицинской группы. Наибольшая подозрительность наблюдается в специальной (6,4±0,3) и основной (6,2±0,4) медицинских группах. Она «…выражает недоверие и осторожность по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред». На утверждение: «Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне дружественно» 87,9% школьников СМГ и ОМГ ответили положительно. Оценивая величины индекса агрессивности было выявлено, что у старшеклассников подготовительной медицинской группы (14,7±1,1) они достоверно ниже нормы (21±4), и результатов основной (16,6±0,8) и специальной (18,9±0,7) медицинских групп. По мнению ряда авторов [1, с. 37; 2, с.44; 4, с 92] агрессивность имеет качественную и количественную характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до её предельного развития. Каждая личность обладает определённой степенью агрессивности. Отсутствие её приводит к пассивности, ведомости и т.д. Чрезмерное

развитие её начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию.

Оценивая качественную характеристику агрессивности, мы зафиксировали, что уровень вербальной агрессии и раздражительности у старшеклассников подготовительной медицинской группы достоверно ниже, чем у представителей других медицинских групп.

При изучении чувства вины, которое выражает возможное убеждение обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает злобно, испытывает угрызения совести, было обнаружено, что, несмотря на высокую степень враждебности, школьники специальной и основной медицинских групп имели более высокий балл (5,2±0,5) по сравнению с учащимися подготовительной группы (4,3±0,4). На вопрос «Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести» 78,9% старшеклассников ПМГ ответили отрицательно.

При анализе блока «Негативизм» наибольшие значения этого показателя были зафиксированы у представителей специальной медицинской группы (3,7±0,4 баллов). Под определением негативизма следует понимать оппозиционную форму поведения, направленную обычно против руководителя; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов [2, с. 76]. Около 80% десятиклассников СМГ «не выполняют что-либо, если их не просят по-хорошему» и 58,8% представителей «пытаются нарушить установленное правило, если им оно не нравится».

Индекс косвенной агрессии доминировал как у учащихся СМГ (5,4±0,5) , так и у ПМГ (5,2±0,3). Косвенная агрессия – под этим термином понимают агрессию, которая окольным путем направлена на другое лицо - злобные сплетни, шутки, так и агрессию, которая ни на кого не направлена - взрыв ярости, проявляющийся в крике, битье кулаками по столу и т.п. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью адресата [3, с. 58].

В результате проведённого исследования были сделаны следующие **выводы:**

1. Индекс враждебности у старшеклассников основной и специальной медицинских групп выходят за пределы значений нормы.
2. Индекс агрессивности у учащихся подготовительной медицинской группы ниже допустимых числовых значений уровня показателя.
3. Анализ результатов специфической шкалы, предназначенной для оценки искренности испытуемого и его отношения к обследованию, показал, что честно, искренне и достоверно отвечали все представители основной медицинской группы и девушки специальной. «Ложными результатами» могут считаться ответы на вопросы учащихся подготовительной и юношей специальной медицинских групп.

Список используемой литературы

1. Абрамова А. А. Агрессивность при депрессивных расстройствах: Дис. ... канд. психол. наук. – М., 2005. – 152 с.
2. Андрюшина Л. О. Психологическая профилактика агрессивного поведения школьников-подростков: Дис. ... канд. психол. наук. – Тверь, 2003. – 202 с.
3. Киселева А. В. Внутренний ценностный конфликт как фактор агрессивного поведения в юношеском возрасте: Дис. ... канд. психол. наук. – М., 2005. – 220 с.
4. Мандриков В. Б. Психофизиологический статус студентов медицинского колледжа отделений «Стоматология ортопедическая» и «Фармация» в динамике 3-х лет обучения в колледже / В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина, Р. А. Туркин// Материалы городской научно-практической конференции» Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях». Волгоград: ИПК ФГОУ ВГСХА «Нива», 2008. – С. 91–94.

Попов М. Д., Чабан І. П., Сорокіна Т. Р.

ПРОСВІТНИЦЬКА МІСІЯ ВИКЛАДАЧА ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ У ЕПОХУ АГРЕСИВНОГО ВПЛИВУ БІЗНЕСУ НА ВАЖЛИВІ ДЛЯ ЛЮДИНИ СФЕРИ ЗДОРОВ'Я І КУЛЬТУРИ

Київський національний лінгвістичний університет

У статті аналізується складний конфлікт науки і бізнесу, що охоплює усі сфери життя сучасної людини. Акцентується увага фахівців освітньої галузі на необхідності та можливості вирішення питання шляхом покращення якості знань як першочергового завдання педагогічного навчального процесу для закладів освіти гуманітарного профілю.

Постановка проблеми. З моменту своєї появи на планеті людина жила у гармонії з природою, відчувала себе її часткою, розвивалася у відповідності з її законами. У процесі вивчення навколишнього світу і себе, Людина Розумна досягла найвищого ступеню еволюції серед живих істот. Науково-технічний прогрес значно розширив можливості пізнання тайн Всесвіту і прихованих резервів людського організму. У 20-му столітті розпочинається епоха «регулювання життя на Землі людським розумом». Людство постає перед новою парадигмою «усвідомлення ролі людини у створеній нею самою сфері розуму». Вражаючі досягнення науки і техніки не тільки надали радикально нові можливості використання знань для покращення якості життя, а й зробили знання зброєю в руках людини. На порозі 21-го століття людина стає небезпечною сама для себе. Застосування біотехнологій дозволяє втручатися у найпотаємніші сфери життя. Стрімкий розвиток інформаційних технологій та їх доступність підсилює вплив на психіку людини, стає все більш проникаючим та агресивним. Засоби масової комунікації перетворились на інструмент маніпуляції свідомістю, здобули розширений арсенал способів доступу у підсвідомість людини та упровадження психологічних установок і паттернів поведінки (2). За допомогою потужних пси-технологій стало можливим формувати направленість думок, бажань та потреб людини, моделювати поведінку індивіда і мас, створювати неправдиві цілі, трансформувати цінності. У інформаційній сфері відбувається комерційний процес синтезу мультимедійних технологій та Інтернету. Бурхливий розвиток бізнесу, стихійні ринкові відносини, бажання збагатитися будь-яким шляхом, влада грошей, тотальне лицемірство і брехня цілком поглинають переважну більшість населення усіх країн світу. Людські цінності та гуманний погляд на світ відступають на другий план, формується «мозаїчна культура». Знання стають поверхневими та обривчастими. Не підтримується широкий погляд на речі, аналітичний підхід і критичне мислення. Відбувається пропаганда іміджу «легкого, ситого і комфортного життя». Значний соціальний вплив здійснює реклама, використовуючи засоби психологічного тиску на волю людини та звичайний обман. «Продавці повітря» за допомогою масованої атаки через ЗМІ пропонують безліч непотрібних і навіть шкідливих речей. Шляхом нав'язування вони визначають цінності та ідеї, перетворюють потреби у мотиви, створюють потреби «з нічого», без об'єктивних причин, лишаючи людину вільного вибору.

Ринковий хаос охопив і систему охорони здоров'я. Лікарі разом із пацієнтами теж стають жертвами реклами. Бізнес здійснює агресивне вторгнення у найсвятішу сферу – здоров'я людини, розпинаючи головний постулат медицини: «Не нашкодь». Система лікування будується на фальсифікаціях, зловживаннях, шахрайстві, звичною практикою стала «торгівля хворобами і пропаганда неіснуючих хвороб». Свідомо ігнорується профілактична медицина, оскільки її результати є віддаленими і не приносять швидкого прибутку. Лікарі та пацієнти мимоволі стають учасниками, заложниками та жертвами сучасної медицини. Відсутність комплексного підходу до

особистості хворого, зловживання синтетичними препаратами, бездумна вакцинація призводять до знищення імунної системи людини (1). Стало неможливим використовувати дієту для підтримання здоров'я. Бізнес господарює у сфері харчування, зникає культура домашнього приготування страв. Здорова природна їжа витискується продуктами з ГМО, розширюється мережа фастфуду, відвідувачі якої отримують нездорову ейфорію та залежність від їжі. З'являється штучна наноїжа – продукт трансгенних мутацій. Неконтрольоване використання ліків та хімічних компонентів в їжу завдає непоправної шкоди здоров'ю, стає причиною незчисленних захворювань та загрожує життю сучасної людини. Наразі кожен третій європеєць страждає на хронічні захворювання. З'явились нові хвороби, що не піддаються лікуванню. Під благородним приводом спасіння людства від голоду і хвороб транснаціональні фармакологічні і агропромислові корпорації заради прибутку використовують дешеві токсичні субстанції в медикаментах і продуктах, що передчасно уносить життя споживачів. На сьогоднішній день одна дитина з десяти має генетичні дефекти і стає хворою вже до народження. Вже через два покоління суспільство може складатися з фізичних і розумових інвалідів. Керівники транснаціональних корпорацій, забруднюючи організм людини і навколишнє середовище, «ведуть людство до апокаліпсису» (1). Продукція світової фармацевтичної індустрії шквалом звалилася на лікарів і пацієнтів, посіяла в них «ілюзорну надію на всемогутність медичних препаратів», а хімічний стиль терапевтичного мислення в медицині «породив стійку віру у можливість повного зцілення від усіх хвороб за допомогою чудодійної таблетки». Лікарі призначають хворим все нові і нові хімічні препарати для лікування хвороб, від яких вони й виникли. Безконтрольне вживання ліків, що не пройшли серйозної експертизи, може призвести до великої кількості жертв у всьому світі. Жоден хімік не здатний передбачити реакції людського організму після попадання в нього коктейлю з ліків, нітратів, харчових добавок, антибіотиків та гормонів з їжі.

У 21-му столітті перед людством постали нові виклики: досягнення інформатики, медичної генетики, нанотехнології, робототехніка, проблеми біобезпеки і біотероризму. Експерименти і клінічні випробування все частіше проводяться на людях, стають все більш сміливими і небезпечними. Об'єктом досліджень і застосування нових технологій стає найцінніше – здоров'я і життя людини (3). Практично ведеться біологічна атака на людину, спроба переформатування свідомості людини, створення біоробота. Генна інженерія, репродуктивні технології, експерименти з геномом людини, клонування, створення суперроботів – це вже сьогоднішній день. Прогнозується, що вже до 2030 року міць штучного інтелекту зрівняється з міццю людського, генетика зможе конструювати живі організми за заданою програмою, а біороботи зможуть відтворювати самі себе (4). Людина як біологічний вид стала монополістом, намагаючись змінити власну природу й взяти під контроль власну еволюцію. Перетнув межу дозволеного втручання, людина поставила під загрозу не тільки своє життя, але й існування інших видів на планеті. Впровадження монокультур у сільському господарстві, створення гібридів рослин і тварин, вимирання диких тварин і рослин загрожує біологічній різноманітності видів, може призвести до повного знищення життя на Землі.

Перед людством постає важлива задача: оцінити небезпеку й відстояти гуманістичні цінності, розкрити нові джерела сенсу життя і духовного збагачення у навколишньому світі (4). Сьогодні вкрай необхідно суспільство, яке побудоване на знаннях та здатне до культурної взаємодії. Важливо розуміння ролі науки для осмислення глобальних проблем людства та ролі і місця людини у Всесвіті. Першочерговим стає питання розвитку здібності критичного мислення широких мас населення, яке ефективніше вирішувати у сфері освіти, особливо у вищих

навчальних закладах гуманітарної спрямованості, де народжується майбутня інтелектуальна еліта нації.

Мета дослідження: покращення якості знань студентів як основи здоров'я і гармонічного розвитку. Розуміння провідної ролі викладача у вирішенні цього завдання як виконання свого професійного обов'язку і покликання.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасне суспільство потребує підготовки нової генерації, для якої гуманістичні цілі повинні мати перевагу над комерційними, системний аналіз повинен замінити «технізацію мислення». В епоху глобалізації, інтернаціональної економіки, технологій і стихійного ринку нова освіта повинна бути спрямована на комплексне сприйняття етичних проблем, моральної відповідальності і співчуття до всього живого – людей, тварин, природи.

Формування нового світогляду повинно базуватися на наукових знаннях, критичному аналізі та духовній цінності життя всього живого на Землі.

Проблеми сучасного суспільства не оминули й студентську молодь. Здоров'я і свідомість студентства перебувають під дією загальних негативних впливів. Дослідження динаміки змін результатів тестування свідчить про тенденцію погіршення фізичного і функціонального стану студентів. Значна їх кількість страждає на хронічні захворювання, переважна більшість знаходиться у проміжному стані між здоров'ям і хворобою. Контингент спеціальної медичної групи постійно зростає і складає майже 70% від загального числа. Знижується фізична активність студентів, більшість з них схильні до згубних звичок, мають дозвілля аморальної спрямованості, практично всі погано харчуються, лише одиниці займаються спортом. Аналіз педагогічних спостережень і бесід, спілкування під час занять і поза ними, дозволяє зробити висновок про зниження рівня і якості знань фундаментальних основ здоров'я та забезпечення здорового способу життя, ролі фізичних вправ для нормального функціонування організму. Можна констатувати факт зміни світогляду молоді, де переважають споживчі настрої, відчувається вплив ЗМІ на свідомість та уявлення про життя, дія комерційної пропаганди «легкого стилю життя».

Практично всі студенти І курсу мають низький рівень знання анатомії та фізіології організму людини, особливо функцій окремих органів та систем, не можуть пояснити роль м'язів у процесах забезпечення життєдіяльності людини. Більшість студентів не знають про генетично запрограмовану потребу людини в інтенсивних фізичних навантаженнях, не можуть пояснити механізм позитивного впливу фізичних вправ на організм. Багато студентів не мають уявлення про раціональне харчування, не можуть визначити основні компоненти харчових продуктів, не знають норми споживання поживних речовин та води. Деякі особи впевнені, що вітаміни й мінерали знаходяться тільки у харчових добавках. У більшості студентів навіть не виникає думки про те, що поєднання рухової активності й раціонального харчування є єдиним, ефективним і природним способом збереження здоров'я і профілактики захворювань, що людський організм має невичерпні резерви й можливості протистояти зовнішнім факторам, що ці резерви можуть бути реалізовані лише за умови регулярних занять фізичними вправами. Народна мудрість про те, що «рух може замінити всі на світі ліки, але ніякі ліки не зможуть замінити рух», знайома студентам, але не використовується на практиці.

На жаль, культура і мотивація потреб молоді формується засобами масової інформації, які визначають стереотипи мислення і поведінки. Реклама обіцяє чудодійні дієти, харчові добавки, технічні пристрої, нові рецепти досягнення ідеалів краси, що не потребують зусиль і економлять час для розваг, замість нудного засвоєння знань і виснажливих тренувань у спортзалі. А молодь сприймає ці неймовірні міфи за святі істини. Зорові образи успішних бізнесменів і моделей, казкові сцени світського життя з екрану, переключають увагу від істинних цінностей до ілюзорної атмосфери успіху. В результаті дівчата і хлопці приходять у спортивні

секції, щоб дізнатися «секретів» швидкого формування «привабливого тіла» як важливого елемента досягнення успіху.

Комерція поглинає сферу масової фізичної культури, фітнес-індустрія охопила широкі маси населення, пропонуючи різноманітні спортивні послуги. У більшості фітнес-клубів заняття проводять симпатичні молоді інструктори, які не мають ні відповідної освіти, ні власного спортивного досвіду, ні педагогічних навичок. Держава втрачає контроль у сфері фізичної культури, у молоді змінюється ставлення до занять спортом. Студенти, що займаються у спортивних секціях, починають відчувають себе не активними учасниками тренувального процесу, а клієнтами, при цьому викладачам відводиться роль обслуговуючого персоналу.

Світогляд сучасної людини формують глобальні інформаційні мережі, віртуальний комп'ютерний світ визначає орієнтацію у світі реальному. За словами відомого психотерапевта А. Курпатова, наші думки стають прагматичними, знання – поверхневими, навчання замінюється ознайомленням, розуміння – умовним узнаванням. Ми стали пустими і легковажними, ми взагалі спрощуємося.

Знання є запорукою успішної взаємодії людини із навколишнім середовищем. Можна роками жити, не підозрюючи про здібності власного організму, страждати від нерозуміння дійсності, невміння ефективно розпоряджатися своїми можливостями і власним життям.

Педагог повинен відчувати свою відповідальність за молоде покоління, згадати про свій професійний обов'язок, діяти за покликанням, тому що «роль учителя безмежна, і не можна точно визначити, де закінчується його вплив». Викладач з фізичного виховання має можливість забезпечувати в процесі занять динаміку пізнавальних і рухових інтересів, виконувати навчальну функцію у реальній формі, передавати знання, формувати практичні навички, мотиви і потреби, здійснювати направлені смислові зміни у системі цінностей через безпосередній мовний контакт.

Висновки. Державний підхід до забезпечення здоров'я нації повинен базуватися на стратегії заохочення профілактики і здорового способу життя, здійсненні комплексного позитивного впливу на молодь. В епоху конфлікту інтересів між капіталом і особистістю, ринкових відносин і жорсткої конкуренції, людина має бути здоровою і усвідомлювати цінність свого життя як фундаментальну основу.

Список використаної літератури

1. Броуэр Луи. Фармакологическая и продовольственная мафия. Последствия её деятельности: дискредитация аллопатической медицины и серьёзные проблемы состояния здоровья населения Запада / пер. Н. Н. Сенченко. – К. : Издательский Дом «Княгиня Ольга», 2004. – 280 с.

2. Зелинский С. А. Манипулирование массовым сознанием с помощью СМИ. Электронный ресурс. Код доступа: http//psyfactor.org/lybr1.htm

3. Ібрагімов М. М. Біоетика в спортивній медицині: світоглядний дискурс / М. М. Ібрагімов, Т. А. Рожкова // Спортивна медицина. – 2013. – №2. – С. 127–133.

4. Шлях до нооетики / В. М. Запорожан. – О. : Одес. держ. мед. ун-т, 2008. – 284 с.

Сєргєєв С. С., Рибалко П. Ф.

ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ В ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті розглядається проблема управління фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі, використані принципи багаторівневого опису системи, вона розглядається як цілісне явище, елемент більш широкої системи.

Постановка проблеми. Проблема управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю, її ефективністю, є однією із актуальних проблем педагогічної науки та практики [2].

Добре відомо, що більшість сучасних родин прагнуть влаштувати свою дитину в такий загальноосвітній навчальний заклад, в якому вона зможе розвивати свої природні здібності, та зміцнить своє фізичне і психічне здоров'я, соціально адаптується.

У контексті цього необхідно підкреслити, що всі загальноосвітні навчальні заклади, не зважаючи на їх тип, повинні модифікуватися, оновлюватися та відповідати сучасному соціально-економічному стану нашої держави [1; 4].

Сучасні загальноосвітні навчальні заклади відрізняються один від одного рівнями навчання дітей, змістом та результатом роботи, що впливає на відмінність у складі управлінських завдань, методів та принципів управління. Але всі вони виконують соціальне замовлення держави – формування фізично і психічно здорової дитини [5].

Загальноосвітній навчальний заклад, що здійснює фізичне виховання, є однією із важливих ланок загальної системи фізичного виховання в Україні [6]. В той же час фізичне виховання в освітньому закладі – важлива складова загального навчально-виховного процесу[1; 6].

Науковий аналіз цієї проблеми часто замінюється міркуваннями про мистецтво управління. Віддаючи належне елементам неповторності в роботі того чи іншого освітнього закладу і всього педагогічного колективу в цілому, ми все ж таки вважаємо, що можливий науковий аналіз основ організаційно-педагогічного управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю, побудований не на описах, а на принципах порівнюючого дослідження, якісно-кількісного аналізу. Перспективним, у зв'язку з цим, представляється напрямок, пов'язаний з використанням принципів системного підходу до аналізу організаційно-педагогічного управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю, а також побудови моделі цього управління.

Фізкультурно-оздоровча діяльність, як і будь-яка інша людська діяльність, представляє собою цілісну систему [3; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В працях Д. М. Гвішиані поняття "система" інтерпретується як "комплекс взаємозв'язаних елементів, які створюють деяку цілісність". При такому розумінні системи не накладається ніяких обмежень не на характер елементів, що входять в неї (це можуть бути матеріальні об'єкти чи ідеальні конструкції), не на тип цілісності, яка утворюється.

Різноманіття систем, які існують в об'єктивному світі, не може не породжувати різноманіття понять, які використовуються. Тому розгляд таких понять як "система", "структура", "функція" і т.д. не слід трансформувати у вимогу про вироблення єдиного можливого варіанту. Слід визнати можливим існування різних визначень [4].

При використанні принципу багаторівневого опису системи кожна система розглядається як цілісне явище, елемент більш широкої системи. Це складна структура, внутрішню будову якої необхідно представити з достатньою для досягнення цілей дослідження детальністю .

А. Н. Леонт'єв назвав діяльність людини органічно саморозвиваючою системою, яка має свою будову, свої внутрішні переходи і перетворення, поза ними вона не існує. Суспільні умови діяльності окремих індивідів несуть в собі її мотиви та цілі, її засоби і способи.

Науковцями (Е. С. Вільчковським, М. П. Козленком, С. Ф. Цвеком) та нами система фізичного виховання дітей розглядається, як сукупність взаємопов'язаних і взаємозумовлених елементів – цілей, завдань, змісту, засобів, методів і форм занять фізичними вправами в дошкільному навчальному закладі, сім'ї, позашкільних закладах, школі. Це комплекс ідеологічних, науково-методичних та програмно-

нормативних основ фізичного виховання, а також організацій і установ, що здійснюють і контролюють фізичне виховання громадян України.

Аспекти теоретико-методологічного обґрунтування методів управління відображено в дослідженнях Т. І. Шамової, П. І. Третьякова. Проблемам психології управління в закладах освіти присвячені праці Л. М. Карамушка, Р. Х. Шакурова.

Разом із цим, аналіз праць багатьох учених і практиків (керівників загальноосвітніх навчальних закладів) свідчить про те, що проблема управління системою фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі досі не стала предметом спеціального дослідження.

Як і будь-яка система, організаційно-педагогічне управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю завжди прагне до певної мети. Мета потребує засобів, дій для її досягнення. Дії складових системи з використанням певних засобів (використання механізмів управління) для досягнення мети і є функція системи. Функція складових – це похідні функції системи. Такий ще один аспект системності – системно-функціональний.

Об'єкт дослідження – фізкультурно-оздоровча діяльність в загальноосвітньому навчальному закладі

Предмет дослідження – процес управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в загальноосвітньому навчальному закладі

Мета дослідження. Розробити модель управління фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в освітніх установах.
2. Виявити відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі, її зміст, ефективність управління.
3. Розробити модель управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в загальноосвітньому навчальному закладі.

Результати дослідження та їх обговорення. Існують різні форми проведення фізичного виховання в школі. На виконання Національної доктрини розвитку освіти України в XXI столітті та цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації" Міністерством освіти і науки України було видано наказ про затвердження системи фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах.

Про те, як свідчать результати нашого констатуючого експерименту та аналіз чисельних наукових досліджень і перспективного педагогічного досвіду, система фізкультурно-оздоровчої роботи не достатньо ефективна.

Однієї з найважливіших причин цього явища є відсутність науково обґрунтованої та практично апробованої технології управління системою фізкультурно-оздоровчої діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах. Отже, у зв'язку з цим виникла необхідність у розробці структури технології структурно-функціонального управління фізкультурно-оздоровчою діяльність у загальноосвітніх навчальних закладах.

Для дослідження управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в освітньому закладі нами було проведено дослідження. Аналіз наукової літератури та виявлені недоліки дозволили розробити модель управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Усвідомлення зазначених теоретичних положень спонукало нас до побудови загальної моделі управління системою фізкультурно-оздоровчою діяльністю в загальноосвітніх закладах, яка, на нашу думку, у поєднанні з різнорівневим та структурно-функціональним підходом може забезпечити ознаки нового, сучасного

виду управління, що було визначене нами як структурно-функціональне, системне, проблемно-цільове (рис. 1).

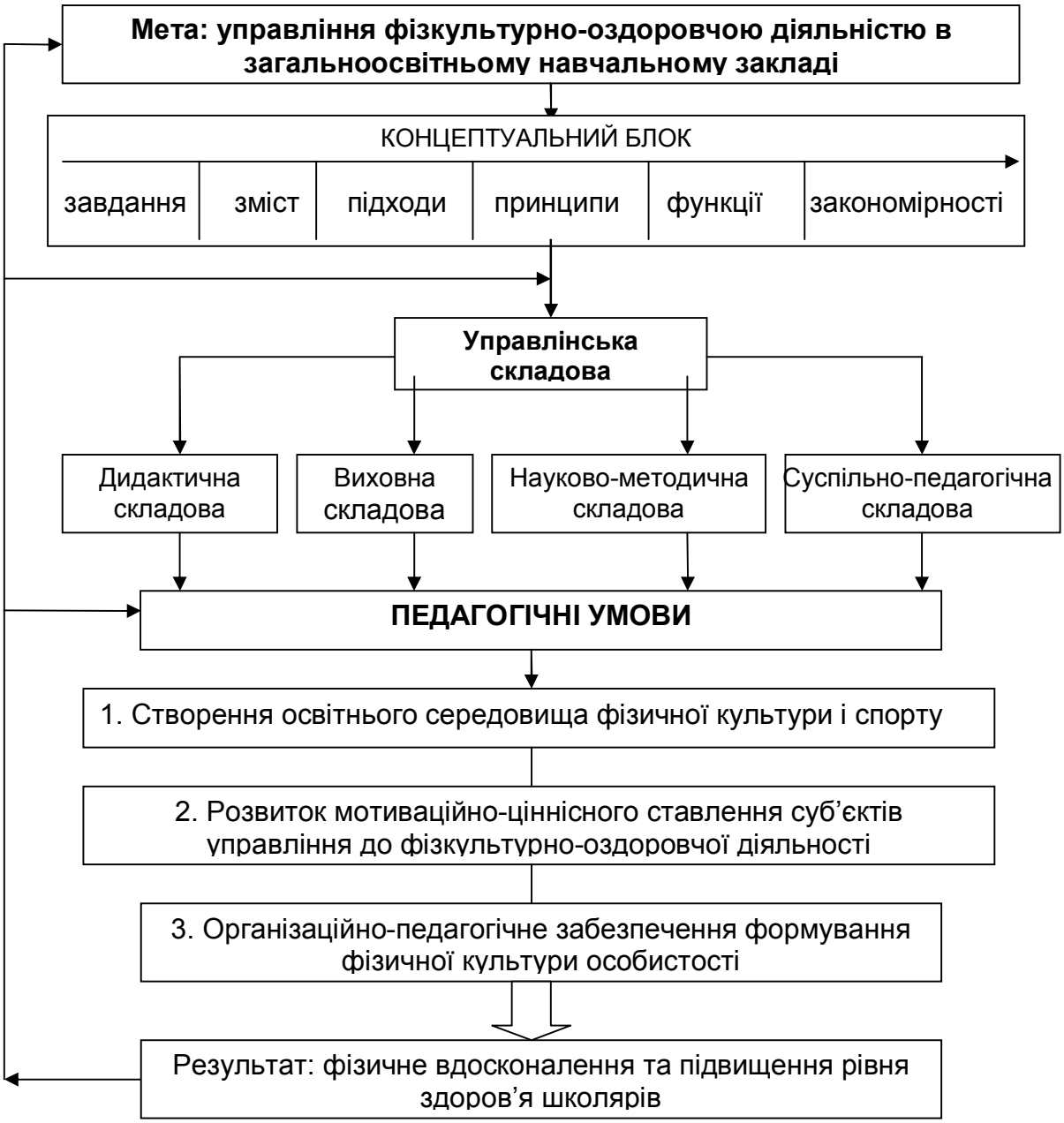


Рис. 1. Модель управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в загальноосвітньому навчальному закладі

Побудову моделі управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю ми , в першу чергу, розпочали з постановки мети, від якої потім можна було вибудовувати наступні етапи, а також нами було визначено результат, який би ми хотіли отримати в кінці управлінського циклу, тобто зворотній зв'язок.

Отже, складання програми вдосконалення управління системою фізкультурно-оздоровчою діяльністю в загальноосвітніх навчальних закладах передбачає налагодження функціонування всіх підсистем, що має забезпечити ефективність структурно-функціонального управління, підтвердити достовірність гіпотези, реалізувати мету створеної моделі.

Ефективності реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній навчальних закладах сприяє створення певних педагогічних умов – таких складових

навчально-виховного процесу освітнього закладу, які виступають запорукою в досягненні поставленої мети – фізично розвиненої і здорової особистості учня.

На наш погляд, найбільш сприятливі будуть такі педагогічні умови:

– створення освітнього середовища фізичної культури і спорту;

– розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення об'єктів управління до фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– організаційно-педагогічне забезпечення формування фізичної культури особистості учня.

Одним із теоретичних положень нашої моделі було одержання позитивного прикінцевого результату, який прогнозується нами як результат завершеного циклу в процесі виконання головної цілі в управлінні системою фізкультурно-оздоровчою діяльністю (формування фізичної досконалості дітей, покращення їх фізичного розвитку) та цілей підсистем: управлінської, дидактичної, науково-методичної, суспільно-педагогічної. Достовірність одержання позитивних результатів управлінської діяльності всього колективу (при впровадженні моделі в практичну діяльність), може забезпечуватись за допомогою вироблених критеріїв оцінки діяльності директора, його заступників, медичних працівників, працівників фізичної культури та інших педагогів.

Висновки. В ході дослідження було встановлено, що системне структурно-функціональне управління є засадним у період сучасних перетворень середньої освіти. В основі розробленої нами моделі лежить цей підхід. Отже, щоб система управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю була ефективною, необхідно: здійснити аналітичну діяльність стану управління системою фізкультурно-оздоровчою діяльністю з метою її інформаційного забезпечення; виділити актуальні проблеми; виробити, прийняти та реалізувати управлінські рішення; скласти заходи, програми; реалізувати зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності через структурно-функціональну систему управління: функції, принципи, методи, форми та закономірності організаційно-педагогічної, науково-методичної, адміністративно-господарської та методично-оздоровчої роботи.

Список використаної літератури

1. Бондарь А. С. Рекреаційні форми фізичного виховання школярів / А. С. Бондарь // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 17. – С. 89–94.

2. Закон України ,,Про фізичну культуру і спорт" (Відомості Верховної Ради України , 1994, № 4, ст. 80)

3. Леонов О. Позакласна фізкультурно-оздоровча робота як засіб виховання фізичної культури школяра / О. Леонов // Фізичне виховання в школі. – 2010. – № 4.

4. .Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – № 33. – 23 квітня 2002 р.

5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // спортивна газета, 2003р., 4 грудня. Спец. випуск.

6. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (5–12 класи) : Навчально-практичне видання. – К: ВТФ ,,Перун", 2005. – 272 с.

Солодка О. В., Мамотько П. М., Прядка М. О.

ЖІНОЧА ВАЖКА АТЛЕТИКА:ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПОЯВИ ТА РОЗВИТКУ

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту
Дніпропетровський державний аграрно-економічний університет

Зроблено спробу дослідити історичні передумови виникнення та розвитку жіночої важкої атлетики, а також історію участі жінок у спорті.

Постановка проблеми. Сучасний спорт та спортивна діяльність є складовою частиною культури будь-якої нації. У всьому світі спорт став для жінок засобом

емансипації, самоствердження та однією з рушійних сил, які визначають їх добробут і положення в суспільстві [8].

Протягом десятиріч жінки підкорили такі традиційно чоловічі види спорту, як футбол, бокс, боротьба, важка атлетика, хокей та ін.

У 1983 р. жіноча важка атлетика була визнана окремим видом спорту. З 1987 почали проводитися жіночі чемпіонати світу, з 1995 – чемпіонати світу серед юніорок. Вперше цей вид було включено до програми XXVII Олімпійських ігор 2000 року у Сіднеї, а вже на XXVIII Олімпійських іграх 2004 року в Афінах жінки-важкоатлетки показали дуже високі результати, які за динамікою зростання були кращі за результати у важкоатлетів-чоловіків [5].

Названі факти й зумовили актуальність дослідження історичних передумов виникнення та розвитку жіночої важкої атлетики.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розгляд та аналіз літературних джерел з теорії та методики важкої атлетики показав, що на сучасному етапі досить багато фахівців цієї галузі (В. Олешко, 2005, 2011; Л. Дворкін, 2005; Е. Рум'янцева, 2005; П. Горульов, 2009) приділяють увагу дослідженню різних аспектів тренування жінок у силових видах спорту.

Але у науковій літературі недостатньо дослідженим залишається історичний аспект жіночої важкої атлетики. Автори переважно обмежуються окремими статистичними даними про світові рекорди або результати провідних спортсменок. Практично не зустрічаються дані про історичні передумови виникнення та розвитку цього виду спорту.

Мета дослідження: визначити історичні передумови виникнення та розвитку жіночої важкої атлетики.

Основним методом дослідження став аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Для того щоб з'ясувати передумови появи та розвитку жіночої важкої атлетики, насамперед потрібно дати відповіді на такі питання:

– чи брали участь жінки у спортивних святах та розвагах, які потребували розвитку та прояву силових якостей, ще до часів проведення перших ігор Олімпіад у Стародавній Греції;

– чи були представлені жінки в олімпійському спорті в Стародавній Греції, і якщо так, то в яких саме видах спору.

Так, В. Платонов відзначає, що в першій половині XI ст. до н.е. на о. Крит дуже популярні були гімнастичні та акробатичні вправи, кулачний бій, боротьба та ігри з биками [4]. Ігри з биками були основним змістом спортивних програм для розваги глядачів під час свят та ярмарок. У цих вправах, які вимагали насамперед високого рівня розвитку силових та координаційних здібностей, брали участь не тільки чоловіки, але й жінки.

У Стародавній Греції велика увага приділялася фізичному вихованню. Так, наприклад у м. Спарта фізична та військова підготовка здійснювалася цілеспрямовано, що пов'язано з історичними реаліями і тими випробуваннями, які випали на долю молодого покоління. Тому фізичне виховання дівчат практично не відрізнялося від виховання юнаків.

З появою у 776 р. до н.е. Олімпійських ігор у Стародавній Греції почався розквіт фізичного виховання та спорту. Оскільки Олімпійські ігри були присвячені верховному Богу – Зевсу, заміжнім жінкам, згідно з законом, не дозволялося бути присутніми на олімпійській арені [4]. Однак, з часом жінки почали з'являтися на стадіонах, спочатку як власниці колісниць, а потім вже і як учасниці перегонів.

Отже, з вищенаведених фактів можна зробити попередній висновок, що ще в Стародавньому світі, в епоху зародження олімпійського спорту, жінки вже брали

участь у змаганнях та інших видах діяльності (насамперед військових), які потребували цілеспрямованого розвитку та прояву силових якостей.

У середні віки ці тенденції збереглися. Жінки поодиноко брали участь у силових змаганнях та забавах, але масової появи жінок у силових змаганнях не спостерігалося.

Наслідуючи традиції олімпійського спорту Давньої Греції, П'єр де Кубертен категорично заперечував участь жінок в Олімпійських іграх. Він вважає, що Олімпійські ігри – це свято чоловічої сили, спортивної гармонії, яке базується на принципах інтернаціоналізму, лояльності, яке сприймається як мистецтво та має нагороджуватися схвальними оплесками жінок [4]. Тому в перших Олімпійських іграх сучасності жінки участі не брали.

Також слід зазначити, що наприкінці XIX – початку XX століття спортивний рух серед жінок тільки починав розвиватися. Жіночий спорт як такий заперечувала церква, думка якої збігалася з позицією офіційної влади у багатьох країнах, до того ж жінки не користувалися рівними правами з чоловіками у різних сферах суспільного життя.

Однак жінки, покірні багатовіковому устрою патріархальності, на зламі століття почали боротьбу за рівноправність, яка в історії відома як емансипація (у громадсько-політичному житті, культурі, спорті) та феміністський рух. Попри те у всіх найбільш важливих соціально-політичних сферах на той час все ж панували чоловіки.

Зважаючи на такі суспільні зміни і не дивлячись на негативне ставлення П'єра де Кубертена до участі жінок у змаганнях з видів спорту, включених до олімпійської програми, організаційний комітет Олімпійських ігор (ОКОІ) був прямо протилежної думки, і в результаті на II Олімпійських іграх у 1900 р. в Парижі жінки змагалися у гольфі та тенісі.

На перших етапах розвитку жіночої олімпійської програми головними критеріями включення того чи іншого виду спорту були «естетична привабливість та вигідне представлення жіночого тіла» [4]. Тому першими видами спорту, у яких почали змагатися жінки, були теніс, гольф, стрільба з лука.

Однак, не дивлячись на те, що жінки змогли вибороти право на участь в Олімпійських іграх, з 1900 до 1952 рр. у жіночій олімпійській програмі не відбулося істотних змін, а відсоткова частина жінок-учасниць Олімпійських ігор залишалася доволі низькою: 2.5-10.5% від загальної кількості учасників.

Ситуація почала докорінно змінюватися з 1952 року. Кількість жінок, як і кількість видів спорту, у яких вони брали участь, почала невпинно збільшуватися з кожною Олімпіадою від 25 з 1952 р. до 132 у 2000 р. Причому більшість жінок брали участь у трьох видах спорту – плаванні, легкій атлетиці та веслуванні (табл.1).

Таблиця 1

Жіночі види змагань у програмі Олімпійських ігор (В. Томашевський, 2000)

Роки	Літні Олімпійські ігри		Зимові Олімпійські ігри	
	Всього дисциплін	Жіночі види змагань	Всього дисциплін	Жіночі види змагань
1900	86	3	-	-
1968	172	39	35	13
1980	203	50	38	14
1992	257	98	57	25
2000	300	132	-	-

Суто чоловічі види спорту (бокс, боротьбу, важку атлетику, футбол та ін.) жінки почали підкорювати з другої половини XX століття, і, як було вже зазначено, у 1983 році жіноча важка атлетика офіційно розпочала свою історію. Важливо з'ясувати, чому жінки звернули увагу на такий складний швидкісно-силовий вид спорту як важка атлетика, що здавна вважався абсолютно чоловічим. Слід

зазначити, що протягом всієї історії жінка прагнула звільнитися від вікового гніту чоловічого права, патріархату, а в ХХ столітті відбулася докорінна зміна філософії та суспільної свідомості, і жінка почала відчувати себе рівноправним членом суспільства. Межі між чоловічими та жіночими заняттями й професіями, які існували в минулому, поступово зникають.

Останнім часом було проведено кілька досліджень мотиваційної сфери у дівчат-спортсменок до занять важкою атлетикою (Г. Куртова, 2005; О. Зінов'єва-Орлова, 2010 та ін.). Так, було проаналізовано мотиваційні пріоритети до занять важкоатлеток високої кваліфікації – членів збірної команди України, МСМК та учасниць всеукраїнських змагань [1, 2]. Було виявлено, що на початку своєї спортивної кар'єри дівчата не мали чітких уявлень про обраний вид спорту, але власне тренувальний процес вони вважали для себе привабливим. Головною метою для важкоатлеток є прагнення до самореалізації та досягнення успіху у спорті. О. Зінов'єва-Орлова зауважує, що, починаючи займатися важкою атлетикою, переважна більшість спортсменок ставили перед собою мету домогтися чогось більшого, ніж просто успіху, а саме – стати видатними та підвищити свій матеріальний статус [1]. Дослідження доводять, що спортсменки ніколи не хотіли б змінити важку атлетику на інший вид спорту, єдиною причиною завершення спортивної діяльності вважають проблеми зі здоров'ям [1, 2].

Беручи до уваги наведені дані, можна стверджувати, що спортивна діяльність жінок у важкій атлетиці має свідомий серйозний характер і стійку виражену мотивацію до занять саме цим видом спорту, тож мотиваційна сфера та ціннісні орієнтації спортсменок є однією з передумов розвитку жіночої важкої атлетики.

Елементи важкої атлетики (присідання зі штангою, тяга станова, підйом штанги на груди, жим лежачи) широко застосовуються як тренувальні вправи та нормативи спеціальної фізичної підготовленості у багатьох видах спорту, зокрема у легкій атлетиці, веслуванні, плаванні. Аналіз літератури з теорії та методики підготовки у цих видах спорту [3,,6,7] показав, що більшість спортсменів, у тому числі й жінки, почали використовувати важкоатлетичні елементи з1952 р.(табл. 2,3).

Таблиця 2

Контрольні нормативи підготовленості багатоборок на етапі спортивного вдосконалення

Контрольні нормативи	Група молоді	Група дорослі
Жим штанги лежачи, кг	65±5	70±5
Присід зі штангою на плечах, кг	85±10	100±10

Таблиця 3

Програма для розвитку силової витривалості у веслуванні академічному

Вправи	Кількість повторень	Вага (жінки)
Жим штанги ногами, кг	30	25
Жим ногами на тренажері, кг	60	65
Жим штанги лежачи, кг	30	25
Присід зі штангою на плечах, кг	30	15
Підйом штанги на груди, кг	за 15 с	15

Така інтенсивна силова підготовка, комплекси вправ на розвиток швидкісно-силових якостей зумовив підвищення у жінок інтересу до важкої атлетики як виду спорту та повну спортивну переорієнтацію. Жінки, які спеціалізувалися у плаванні, веслуванні, легкій атлетиці (переважно спринтери), почали масово переходити до важкої атлетики та досягати у цьому виді спорту кращих результатів та більшого успіху.

Висновки. Отже, можна зробити висновок, що передумовами виникнення жіночої важкої атлетики, з одного боку, був процес емансипації у різних суспільних сферах, коли жінки почали перебирати на себе чоловічі функції, а з іншого боку – у різних олімпійських видах спорту відбулася інтенсифікація тренувального процесу, що зумовило особливий інтерес жінок до такого швидкісно-силового виду спорту як важка атлетика.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні історії, розвитку та теоретико-методичних проблем жіночої важкої атлетики в Україні та світі.

Список використаної літератури

1. Зінов'єва-Орлова О. П. Оцінювання впливу занять важкою атлетикою на жіночій організм / О. П. Зінов'єва-Орлова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2010. – № 2. – С. 57–59.

2. Куртова Г. Ю. Дослідження мотивації занять важкою атлетикою спортсменок високої кваліфікації / Г. Ю. Куртова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2005. – № 16. – С. 68–73.

3. Озолин В. И. Легкая атлетика: ученик, изд. 4-е / В. И. Озолин. – М.: ФиС, 1989. – 671 с.

4. Платонов В. Н. Энциклопедия олимпийского спорта. Т.1. В 5-ти томах. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 496 с.

5. Пуцов А. И. Соревновательная деятельность сильнейших тяжелоатлетов мира на Играх XXVII Олимпиады / А. И. Пуцов //Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 4. – С. 35–41.

6. Чупрун А. К. Гребной спорт: учебник / А. К. Чупрун. – М.: ФиС,1987. – 288 с.

7. Шаповалов В. П. Плавання: посібник для ІФК / В. П. Шаповалов. – Дніпропетровськ: Січ,1994. – 399 с.

8. Шахлина Л. Г. Женщины и спорт на рубеже третьего тысячелетия / Л. Г. Шахлина // Наука в олимпийском спорте: Спец.вып. «Женщина и спорт». – 2000. – С. 10–21.

Томенко О. А., Іщенко А. О.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ ОСНОВИ ПОЗАШКІЛЬНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглянуто та проаналізовано позашкільну освіту та позашкільні форми фізичного виховання в Україні; визначено нормативно-правову базу, з'ясовано стан та специфічні особливості їх забезпечення.

Постановка проблеми. На сьогодні позашкільні навчально-виховні установи в Україні – це заклади, які дають дітям і підліткам додаткову освіту, допомагають отримати знання та навички за їх інтересами, забезпечують організацію змістовного дозвілля. До них належать палаци, будинки, клуби й центри дитячої, юнацької творчості, дитячо-юнацькі спортивні школи, школи мистецтв, студії, оздоровчі та інші установи [5, 10].

Проблема організації змістовного дозвілля дітей, створення додаткових умов для розвитку їх різноманітних інтересів давно хвилює суспільство. В системі фізичного виховання підростаючого покоління значне місце відводиться позашкільній формі організації занять фізичними вправами, яка складається з ряду взаємопов'язаних між собою підсистем [1].

Однією з проблем неспроможності й неефективності нинішньої системи фізичного виховання є те, що її зміст не оздоровчий, а освітній.

Саме цей факт, а також незадовільний стан фізичного виховання у позашкільних освітніх закладах свідчить про актуальність проблеми нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з питань позашкільної освіти та діяльності позашкільних навчальних закладів засвідчує наявність широкого спектра досліджень її різних аспектів.

Теоретичні основи позашкільної освіти закладені у фундаментальних педагогічних працях Г. М. Ващенка, Є. М. Мединського, І. І. Огієнка, М. І. Пирогова, С. Ф. Русової, С. О. Сірополка, В. О. Сухомлинського та ін.

Окремі питання сучасних методологічних засад позашкільної освіти та виховання, позашкільної роботи представлені в працях українських учених І. Д. Беха, В. В. Борисова, В. В. Вербицького, Г. П. Пустовіта, Ю. Д. Руденка, А. Й. Сиротенка, О. В. Сухомлинської та ін.

В Україні видано низку нормативно – правових актів щодо підтримки та розвитку позашкільних форм фізичної культури, зокрема: Закон України «Про позашкільну освіту» та «Положення про позашкільний навчальний заклад» [7, с. 470], постанови і розпорядження Кабінету Міністрів України від 15 серп. 2007 р. № 1045 «Про внесення змін до переліку позашкільних навчальних закладів та заходів з позашкільної роботи з дітьми, а також закладів та заходів у галузі освіти, що забезпечують виконання загальнодержавних функцій, видатки на які здійснюються з державного бюджету», від 10 серп. 2011 р. № 861 [9], «Про внесення змін до переліку позашкільних навчальних закладів та заходів з позашкільної роботи з дітьми, а також закладів та заходів у галузі освіти, що забезпечують виконання загальнодержавних функцій, видатки на які здійснюються з державного бюджету», від 27 серп. 2010 р. № 769 «Про внесення змін до Положення про позашкільний навчальний заклад».

Основним завданням вищезазначених постанов є: проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в усіх навчальних закладах, за місцем проживання, роботи і у місцях масового відпочинку громадян, а також фізкультурно-оздоровчої та реабілітаційної роботи серед інвалідів; забезпечення розвитку олімпійських, паралімпійських, дефлімпійських та неолімпійських видів спорту шляхом підтримки дитячого, дитячо-юнацького, резервного спорту, спорту вищих досягнень, спорту інвалідів і спорту ветеранів; підвищення рівня нормативно-правового, кадрового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, медичного, інформаційного забезпечення; участь у міжнародній діяльності [8].

Мета дослідження: проаналізувати та узагальнити організаційно-правове забезпечення позашкільних форм фізичної культури.

У відповідності з метою були визначені такі **завдання дослідження:**

1. Визначити сучасний стан організаційно-правового забезпечення позашкільних форм фізичної культури в Україні.
2. Узагальнити нормативно-правові акти, що регулюють організаційно-правове забезпечення позашкільних форм фізичної культури.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення теоретичних основ дослідженої проблеми, вивчення, аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. На практиці позашкільна освіта в Україні забезпечується закладами освіти, культури, мистецтва, фізкультури і спорту тощо. Особливе місце серед них належить позашкільним навчальним закладам, які можуть швидко, мобільно реагувати на зміни, надавати дітям широкі та нетрадиційні можливості для покращення якості їх життя та інтенсивного формування позитивного ставлення до нього і передбачають активну взаємодію та співпрацю дорослих і дітей. У позашкільних навчальних закладах залучення учнів в освітню діяльність відбувається в невимушеному навчально-виховному процесі вільного вибору особистістю не лише закладу, а й педагогів, відповідно до своїх уподобань, нахилів та інтересів.

Згідно з даними офіційних статистичних джерел, в Україні у 2013 р. функціонувало понад 4 тисячі позашкільних навчальних закладів різних типів, серед

яких у системі освіти діяло близько півтори тисячі закладів. У позашкільних навчальних закладах навчалося понад 1,2 млн. учнів (вихованців, слухачів). Фактично кожна третя дитина здобувала, крім загальноосвітньої, освіту в позашкільних навчальних закладах. Працювало понад 75 тис. гуртків, секцій, творчих об'єднань з різних напрямів позашкільної освіти (художньо-естетичний, науково-технічний, еколого-натуралістичний, туристсько-краєзнавчий, гуманітарний, фізкультурно-спортивний тощо) [1, с. 3].

Проблема організації змістовного дозвілля дітей, створення додаткових умов для розвитку їх різноманітних інтересів давно хвилює педагогів, батьків і суспільство. В системі фізичного виховання підростаючого покоління значне місце відводиться позашкільній формі організації занять фізичними вправами, яка складається з ряду взаємопов'язаних між собою підсистем.

У загальній системі фізичного виховання учнівської молоді велике значення належить позашкільній роботі, що проводиться у дитячих спортивних школах, парках, на майданчиках, на літніх оздоровчих майданчиках, у літніх таборах, на водних станціях [2].

У всіх шкільних виховних закладах і ланках робота з фізичного виховання проводиться систематично, а позашкільна робота – епізодично, а повинна проводитися систематично у фізкультурних гуртках, спортивних секціях, де заняття з окремих видів фізкультури проводяться за тематичним планом і є складовою частиною масових фізкультурних заходів. Складовою частиною цієї роботи є ігри, гімнастичні вправи, спортивні заходи, екскурсії, подорожі, туристські походи [5, с. 254].

З окремих видів фізичної культури в позашкільних закладах організовуються спортивні секції, проводяться показові фізкультурні виступи, зустрічі з майстрами спорту, фізкультурні вечори, свята тощо.

Разом з громадськими організаціями позашкільні заклади здійснюють масові заходи, основним завданням яких є підвищення спортивної майстерності учнів, популяризація фізкультурно-спортивної роботи серед населення [4].

Особливо сприятливі умови для фізкультурних заходів у літніх, молодіжних таборах. Поєднуючи заняття фізичною культурою з відпочинком, позашкільні оздоровчі заклади залучають учнівську молодь до щоденних занять фізичною культурою, удосконалення вмінь та навичок у засвоєнні й виконанні різних рухових вправ [6, с. 117].

Заняття фізкультурою в літніх таборах виховують в учнів санітарно-гігієнічні навички, підвищують зацікавленість до систематичних занять спортом.

Істотним елементом позашкільної роботи в галузі фізичного виховання є туризм – екскурсії, походи тощо.

При плануванні і проведенні будь-яких форм позашкільної фізкультурної і спортивної роботи треба враховувати такі фактори, як дозування емоційності, ущільненість часу, приблизно однаковий рівень фізичної підготовки [3, с. 206].

Кожен з названих видів позашкільних занять з фізичної культури вимагає ретельної підготовки, правильного планування, дотримання гігієнічних вимог, високої дисциплінованості.

Не можна забувати, що фізичне виховання учнів школи здійснюється в нерозривній єдності з розумовим, трудовим, моральним, естетичним вихованням. Відповідно до цього і треба будувати всю систему роботи школи, в тому числі й позашкільну роботу з фізичної культури.

Підсумовуючи основні напрямки адміністративно-правового регулювання у галузі позашкільних форм фізичної культури, слід констатувати, що на сьогоднішній момент вона увібрала до себе багато проблемних питань національного розвитку. Такими питаннями, наприклад, є активне залучення інвестицій, з одного боку, та

піклування щодо оздоровлення дітей, юнацтва, нації загалом – з іншого. При цьому з часу прийняття Закон України "Про позашкільну освіту" (2000) пропонувались різні підходи, як до його реформування, так і до зміни вектора розвитку суспільства. Після стабілізації роботи Верховної Ради України було повернуто до розгляду законопроект "Про позашкільну освіту" (нова редакція)" (2015), взято його за основу для прийняття Закону України.

Висновки. 1. За роки незалежності в Україні створено значну організаційно-правову базу для розвитку культурної сфери, накопичено великий законотворчий досвід, однак ціла низка правових проблем лишається невирішеними, що стримує розвиток фізкультурної освіти: бракує окремого нормативного акту, що регулює питання розвитку та вирішення проблем позашкільної фізкультурної освіти; відсутні належних умов для багатоканального фінансування позашкільних закладів (з державного та місцевих бюджетів, благодійних внесків тощо).

2. Реалізація завдань, пов'язаних із регулюванням організаційно-правових основ позашкільних форм фізичної культури, свідчить, що її слід посилювати, а самі завдання конкретизувати й деталізувати.

Список використаної літератури

1. Арістова Л. В. Державна політика у сфері фізичної культури і спорту / Л. В. Арістова // Теорія і практика фізичної культури, 2012. – № 5. – С. 2–4.
2. Боровик В. М. Профорієнтаційна робота з учнівською молоддю в умовах позашкільного закладу / В. М. Боровик // Розвиток творчих здібностей учнівської молоді в навчально-виховній системі МАН України : матеріали наук.- практ. конф., 10–11 груд. 2008 р. / АПН України, Ін-т обдар. дитини АПН України, Мала акад. наук учн. молоді, Міжнар. благод. Фонд „Україна 3000". – К., 2008. – С. 204–207.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2013. – Т. 2. – 366 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М., 2011.– 443 с.
5. Мельникова, Ю.А. Организационно – правовые основы внешкольных форм физической культуры и спорта: учеб. пособие/ Ю. А. Мельникова, И. И. Самсонов. – Омск: Изд – во СибГУФК, 2009. – 140 с.
6. Закон України «Про позашкільну освіту» // Освіта України. – 2000. - № 3. – С. 10.
7. «Положення про позашкільний навчальний заклад» // Освіта України. Нормативно-правові документи. – К.: Міленіум. – 2001. – 470 с.
8. «Про внесення змін до переліку позашкільних навчальних закладів та заходів з позашкільної роботи з дітьми, а також закладів та заходів у галузі освіти, що забезпечують виконання загальнодержавних функцій, видатки на які здійснюються з державного бюджету» : постанова Кабінету Міністрів України від 15 серп. 2007 р. № 1045 // Офіц. вісн. України. – 2007. – № 61. – Ст. 2417.
9. «Про внесення змін до переліку позашкільних навчальних закладів та заходів з позашкільної роботи з дітьми, а також закладів та заходів у галузі освіти, що забезпечують виконання загальнодержавних функцій, видатки на які здійснюються з державного бюджету» : постанова Кабінету Міністрів України від 10 серп. 2011 р. № 861 // Офіц. вісн. України. – 2011. – № 61. – Ст. 2446.
10. «Про внесення змін до Положення про позашкільний навчальний заклад» : постанова Кабінету Міністрів України від 27 серп. 2010 р. № 769 // Практика упр. закл. освіти. – 2010. – № 10. – С. 81–82.

Томенко О. А., Мазний Д. О.

НОРМАТИВНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В США

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається проблема програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання учнівської та студентської молоді в США. Визначено шляхи його удосконалення та цільові орієнтири, яких повинна досягти молода людина в результаті шкільного фізичного виховання при переході до вищого навчального закладу.

Постановка проблеми. Сучасний стан фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України потребує покращення, виходячи зі зниження зацікавленості молоді до занять фізичними вправами, погіршення відвідування спортивних секцій і предмету фізичного виховання взагалі, невідповідності рівня рухової активності гігієнічним нормам, незадовільного стану здоров'я випускників шкіл та абітурієнтів [1]. У країнах Європи та США достатньо вдало діють моделі фізичного виховання школярів і студентської молоді. Їх метою є: збереження та зміцнення здоров'я учнів і студентів, залучення їх до активного способу життя, запобігання шкідливих звичок. Але особливої уваги заслуговує практика фізичного виховання студентської молоді, яка вдало функціонує в США.

У межах вітчизняного дискурсу й пострадянського простору особливості фізичного виховання учнівської та студентської молоді США вивчала ціла низка вчених, серед яких: проблеми шкільного фізичного виховання розглядали О. В. Віндюк (2003), Н. Воробйов (2002), С. Гуськов (2004) та інші; підготовці кадрів сфери фізичного виховання і спорту присвятили дослідження Т. Ю. Осадча [1], Л. Зуєва (2009). Проте дані дослідження не дозволяють скласти повну картину стосовно розгляду проблеми вивчення програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання молоді в США, що свідчить про актуальність проблеми нашого дослідження.

У спеціальній американській літературі присутня велика кількість робіт стосовно проблеми організації фізичного виховання студентської молоді: розробкою навчальних програм для підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання займалися W.Anderson (1997), L.Bain (1998) та інші; питання підготовки та професійного становлення викладача фізичного виховання вивчали D.Siedentop (1999), L.Shulman (1999) та інші.

Мета дослідження: проаналізувати й узагальнити програмно-нормативні основи фізичного виховання молоді в США; визначити цільові орієнтири, яких повинна досягти молода людина в результаті фізичного виховання.

У роботі використані наступні **методи дослідження:** порівняльний і науково-теоретичний аналіз наукових праць, законів, державних програм, нормативних документів, присвячених розвитку вищої освіти в США, порівняння, узагальнення, систематизація фактичного матеріалу й теоретичний аналіз для виявлення особливостей теорії і практики фізичного виховання студентів США.

Результати дослідження та їх обговорення. У США на відміну від України й інших пострадянських країн фактично не існує єдиної системи фізичного виховання. Фахівці в цій галузі керуються постановами та програмами, які розроблені урядом і провідними установами США.

У галузі освіти США основними нормативними документами є: «Цільові орієнтири викладання як професії в XXI столітті» («Task Force on teaching as a profession. A nation prepared: Teachers for the 21st century») [7], «Доповідь національної комісії з викладання й майбутнього Америки» («Report of the National

Commission on Teaching and America's Future») [5], «Здоров'я нації – 2010» («Healthy people 2010: Understanding and improving health») [2], «Національні стандарти з фізичного виховання» («Moving into the future: National standards for physical education: a guide to content and assessment») [3] та ін.

На основі нормативних документів кожен педагог повинен розробити свою концепцію навчання, на основі якої створити власну програму, враховуючи всі чинники й особливості місцевої громади. У програмі повинні бути чітко сформульовані поставлені на національному рівні завдання фізичного виховання та запропоновані шляхи їх досягнення.

Національна асоціація спорту і фізичного виховання (NASPE) спільно з іншими організаціями розробили критерії оцінки фізично освіченої людини та характеристики фізично освіченої дитини для кожного рівня навчання – починаючи з дитячого садочку й закінчуючи 12-м класом. Ці характеристики є одночасно і завданнями шкільних програм з фізичного виховання [3].

Американські фахівці вважають, що фізично освічена молода людина [3, 5]:

– набуває вмінь і навичок, які необхідні для занять різними видами рухової активності:

- виконує вправи, розуміючи механізм їх впливу на організм; вміє спілкуватися в соціумі;
- демонструє здібності до виконання різних рухових умінь і навичок, готовність співпрацювати в команді; майстерність володіння декількома видами рухової активності;
- володіє мотивацією та здібностями до здобуття нових умінь і навичок;

– є фізично підготовленою:

- здатна оцінити рівень своєї фізичної підготовленості та покращити її;
- може розробити оптимальну індивідуальну програму розвитку основних фізичних якостей, ґрунтуючись на принципах спортивного тренування та враховуючи різні умови;

– регулярно займається певним видом рухової активності:

- мінімум тричі на тиждень займається фізичними вправами, спрямованими на зміцнення здоров'я;
- вибирає для занять ті види спорту, якими можна займатися все життя;

– володіє знаннями про ефект занять фізичною культурою:

- може адекватно оцінити ступінь впливу на організм будь-якого виду рухової активності;
- може оцінити ступінь ризику й володіє прийомами техніки безпеки в умовах регулярних занять фізичними вправами;
- застосовує на практиці теоретичні положення та принципи розвитку рухових умінь і навичок;
- розуміє, що стан здоров'я – поняття ширше, ніж фізична підготовленість;
- володіє тактикою й стратегією обраного виду рухової активності;
- усвідомлює, що участь у спортивних заходах сприяє розвитку міжнародних зв'язків між людьми;
- усвідомлює, що сфера фізичного виховання і спорту допомагає людині досягти успіху в житті;

– усвідомлює цінність занять руховою активністю та їх внесок у веденні здорового способу життя:

- цінує відносини з іншими людьми, які виникають у процесі занять фізичною культурою і спортом;
- цінує той факт, що рухова активність допомагає зберегти здоров'я та позитивну мотивацію протягом усього життя;

- цінує ті відчуття, які з'являються в людини в процесі занять руховою активністю;

– виявляє повагу до всіх учасників занять фізичною культурою;

– цінує внесок, який фізичне виховання вносить у розвиток особистості кожної людини, можливості, які надає фізичне виховання для соціального спілкування.

На думку американських фахівців, рух і рухова активність є пріоритетними компонентами особистісного розвитку дитини, інструментом прискорення процесу соціальної адаптації. Фізичне виховання допомагає учням усвідомити той факт, що, проявляючи самостійність та ініціативу, вони можуть досягти більших успіхів. Поведінка учнів змінюється в кращу сторону під впливом занять руховою активністю. Фізичне виховання покликане навчити дітей бути відповідальними за своє здоров'я, поліпшувати та підтримувати його, контролювати свою психоемоційну сферу, адекватно поводитися в суспільстві. Людина, яка володіє цими вміннями, здатна вирішувати складні проблеми, домагатися поставлених цілей, удосконалювати свої знання і, у кінцевому підсумку, стати фахівцем, який відповідає вимогам суспільства, громадянином, який виконує свої обов'язки та реалізує свої права.

Для удосконалення системи фізичного виховання американські фахівці запропонували доповнити національну доктрину освіти такими положеннями [2, 8]:

– визнання фізичного виховання невід'ємним елементом національної політики в галузі освіти;

– використання інтегрованого підходу до навчання, який являє собою синтез інноваційних технологій, застосовуваних у різних навчальних дисциплінах;

– розробка програм з підготовки викладачів, де пріоритетними завданнями є підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнів;

– переорієнтація програм фізичного виховання для середніх шкіл зі спортивної на оздоровчу спрямованість;

– прийняття всіма радами шкіл рекомендацій і нормативів, розроблених NASPE і націлених на всебічний гармонійний (інтелектуальний і фізичний) розвиток підростаючого покоління.

Критеріями результативності фізичного виховання в США вважаються: стан серцево-судинної системи, рівень фізичної підготовленості, рівень пізнавальних здібностей і розвиток емоційної сфери молодої людини.

До поняття "фізична підготовленість" американські фахівці [8] відносять кардіореспіраторну тренованість, м'язову силу, витривалість, гнучкість, співвідношення росту та маси тіла. Серед загальнодержавних програм підвищення і тестування фізичної підготовленості дітей і молоді "The presidential physical fitness award program", розроблені Президентською радою з фізичної підготовленості та спорту [4], програми "Physical Best Program", "Fitnessgram", "AAHPERD Test", розроблені провідними установами в галузі фізичного виховання США. Метою подібних програм є підвищення мотивації учнів до регулярних занять фізичною культурою, покращення рівня фізичної підготовленості. Американські фахівці вважають, що рухова активність є ще однією важливою сполучною ланкою в освітньому процесі. Вони довели, що при виконанні фізичних вправ відбувається покращення діяльності органів чуття, що сприяє підвищенню якості засвоєння навчального матеріалу.

Реалізація розвитку пізнавальних здібностей у процесі фізичного виховання передбачає: формування свідомого ставлення до занять; уміння оцінити результати тестування рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я; формування цілісної картини навколишнього світу та широкого світогляду; створення на основі фізичного виховання оптимальних умов для засвоєння знань з інших предметів.

Розвиток емоційної сфери учнів, на думку фахівців США, повинен включати такі компоненти [6]:

1. Соціалізація особистості дитини через рухову активність як ключовий елемент особистісного розвитку дитини, потужний інструмент її соціальної адаптації. Фізичне виховання допомагає учням зрозуміти, що проявляючи самостійність й ініціативу, вони можуть досягти успіхів і в навчанні. Фізичне виховання покликане навчити дітей адекватно поводитися в суспільстві. Людина, що володіє такими уміннями, здатна вирішувати складні проблеми, удосконалювати свої знання та стати фахівцем, який відповідає вимогам суспільства, громадянином, який виконує свої обов'язки та реалізує свої права.

2. Виховання в дитини відповідальності за стан свого здоров'я, позитивне відношення до занять фізичною культурою.

Висновки. 1. Сьогодні актуальною залишається проблема пошуку шляхів розвитку в дітей і молоді високого рівня відповідальності за стан свого здоров'я, навчання самостійно оцінювати, підтримувати й покращувати рівень фізичної підготовленості, використовувати рухову активність як засіб протидії стресам та іншим негативним впливам на організм.

2. У галузі освіти США основними нормативними документами щодо фізичного виховання є: «Цільові орієнтири викладання як професії в XXI столітті», «Доповідь національної комісії з викладання й майбутнього Америки», «Здоров'я нації – 2010», «Національні стандарти з фізичного виховання».

3. На думку американських фахівців, процес становлення фізично освіченої людини передбачає реалізацію таких установок: досягнення досить високого рівня фізичної підготовленості; розвиток рухових умінь і навичок; удосконалення пізнавальних здібностей; розвиток емоціональної сфери.

Список використаної літератури

1. Осадча Т. Ю. Формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання (на прикладі навчальних програм університетів США): [наук.-метод. посіб.] / Т. Ю. Осадча. – Луганськ: Альма-матер, 2006. – 130 с.

2. Healthy people 2010: National health promotion and disease prevention objectives. – Washington, D. C.: NASPE, 2000. – 12 p.

3. Moving into the future: National standards for physical education: a guide to content and assessment. – Reston, VA: NASPE, 1995. – 23 p.

4. President's council for physical fitness and sport. The presidential physical fitness award program // Washington, DC: Author, 1985. – 49 p.

5. Report of the National Commission on Teaching and America's Future. What matters most: Teaching for America's Future. – New York: National Commission on Teaching and America's Future: Author, 1996. – 25 p.

6. Siedentop D. Developing teaching skills in physical education / D. Siedentop, D. Tannehill. – Mountain View, CA: Mayfield, 1999. – 380 p.

7. Task Force on teaching as a profession. A nation prepared: Teachers for the 21st century. – New York: Carnegie Coorporation of New York, 1986. – 26 p.

8. Wuest D. A. Foundations of Physical Education, Exercise Science and Sport (14th ed.). / D. A. Wuest, Ch. A. Bucher. – St. Lous: Mosby: Year Book Inc., 2003. – 451 p.

Трубицкая Л. А., Халезов П. С.

ФЕНОМЕН СПОРТА В КОНТЕКСТЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ЦИВИЛИЗАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ

Евразийский национальный университет им. Л. Н. Гумилева, г. Астана; Казахстан

В статье раскрывается феномен спорта в статусе актуального системного знания и объекта исследования в рамках социально-философской традиции. Рассматривается превращение спорта в социальное явление мирового

масштаба, рост его авторитета в мире, что дает возможность обозначить и закрепить за ним статус глобального междисциплинарного феномена.

Постановка проблемы. Широкий круг вопросов, которые вызывают интерес у современных исследователей, привел к возникновению и развитию такой отрасли философского знания, как философия спорта. Процесс институционализации философии спорта является характерной чертой западно-европейской философской традиции. В современной системе социально-философского знания проблемы спорта приобретают статус крайне актуальных, поскольку непосредственно связаны со многими социально значимыми процессами современной цивилизации.

Превращение спорта в социальное явление мирового масштаба, рост его авторитета и влияния в мире, различные связанные с ним кризисные ситуации все более настоятельно требуют разработки его целостной социально-философской концепции.

По нашим исследованиям, в последние десятилетия все более широкое распространение получает такой подход к пониманию социальной природы спорта, когда обращается внимание на противоречивый характер этого социального феномена, на его позитивные и негативные стороны, и потому подчеркивается ошибочность всякого одностороннего подхода к решению этой важной, актуальной, а вместе с тем необычайно сложной проблемы. К сожалению, одной лишь констатацией фактов, свидетельствующих о противоречивом характере этого феномена, обычно и завершается анализ вопроса о его социальной природе. Как правило, не пытаются идти дальше с целью объяснить противоречивость социальной значимости спорта, что приводит к эклектическому подходу в его трактовке [1, с. 5–7].

Цель исследования состоит в расскрытии необходимости дальнейшего социально-философского анализа феномена спорта. Противоречивость социальных функций спорта – важный, но не единственный аспект социально-философской проблематики спорта. На наш взгляд, актуальным является и вопрос о разграничении понятий «спорта» и «физической культуры» в рамках цивилизационной концепции спорта. Физическая культура и массовый спорт в процессе повышения социокультурной значимости далеко отстали от профессионального спорта. Этот разрыв свидетельствует о том, что они обслуживают в современном обществе разные потребности и интересы.

Результаты исследования и их обсуждение. Современный массовый спорт остается элементом культуры общества, а спорт высших достижений, становясь все более профессиональным, превращается в цивилизационное явление. Утверждая этот тезис, мы исходим из того, что культура есть духовная составляющая жизни общества и человека. Ее содержание составляют идеи, взгляды, нравственные, эстетические, религиозные ценности, базисными среди них являются те, благодаря которым человек способен постоянно воспроизводить свою человеческую сущность. Однако в каждом обществе есть и такие ценности, которые отражают специфику того или иного этапа общественного развития и воплощаются в системе социальных институтов, организаций и различных социальных групп. Их можно назвать социальными и они представляют собой конкретную форму реализации культуры как способа духовной жизни людей. Это и есть то, что называют цивилизацией.

В современной традиции исследования феномена спорта выделяется и социально-коммуникативная составляющая, которая является несомненно важной в контексте постиндустриального общества. Как социально-коммуникативная деятельность спорт реализуется в форме: общения, как диалог равноправных партнеров; управления, как целенаправленное воздействие коммуниканта на реципиента; подражания - заимствование образцов поведение и стилей общения. В постиндустриальном обществе, в котором коммуникационная составляющая

становится все явственнее, как реальность и как проблема, и которое характеризуется срастанием сознания со средствами коммуникаций, увеличением объема воздействия масс-медиа, и учитывая доминант визуальности в современной культуре, очевидно, что системой используется преимущественно две последние формы социально-коммуникативных возможностей, заложенных в спорте. Это делается с целью «управления ожиданиями» и повсеместного утверждения выбора, уже осуществленного в производстве. Формы спортивных соревнований меняются, их начинают задумывать, исходя из их воспроизводимости. В обществе, которое в своей основе является зрительским, спорт высших достижений осуществляет практику порождения моделей поведения, сам при этом, испытывая деформацию, поскольку спортивное состязание превращается преимущественно в зрелище, при чем зрелище экранное, следовательно, тиражируемое. В спорте, как и в других сферах, многие явления происходят не согласно собственной целенаправленности, а в соответствии с моделью опережающей целевой установки, обладающей правдоподобием гиперреального [3, с. 104–110].

В отличие от зрелищ искусства и предполагающих создание художественного образа, следовательно, воспринимаемых как законченное произведение и осознаваемых в их условности, спортивное состязание воспринимается и преподносится как «настоящее», достоверное, несрежиссированное событие. Этот момент создает пространства для злоупотребления, особенно сейчас, когда средства коммуникации стали средой обитания человека и активно влияют на его сознание, структурируя и кодифицируя реальность. Учитывая целенаправленность моделирования социально-значимых образцов поведения, воздействия через возможности спорта является более тонким и неочевидным.

Спорт в своем лучшем, изначальном проявлении есть идеографический феномен, направление на неповторимо единичный, принципиально сингулярный акт выхода человека за пределы своих возможностей. Спортивное состязание может рассматриваться и как рационализированный диалог, когда событие встречи пересматривается исходя из полученного результата [2, с. 161–165].

Социальные функции спорта коренным образом изменились в связи с возникшей общественной необходимостью. Спорт как самодостаточная, не замещаемая и многогранная подсистема ценностей современной культуры располагает огромным креативным потенциалом формирования физического, нравственного и социально-психологического здоровья человечества, гармонизации параметров межличностных и межнациональных отношений.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, мы пришли к выводу, что социально-философские проблемы спорта обусловлены не кажущейся размытостью и неопределенностью статуса и роли спорта в современном обществе, а прежде всего многогранностью функциональных особенностей этого феномена. Проблемная область нашего исследования обозначена в комплексе различных социальных, культурных, философских процессов, связанных прежде всего с функциональностью современного спорта, что, в свою очередь, дает возможность обозначить и закрепить за спортом статус глобального междисциплинарного феномена современной цивилизации.

Список используемой литературы

1. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О. А. Ахвердова, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 5–7.

2. Верхорубова О. В. Многообразие определений феномена «культура здоровья» как показатель его многогранности в педагогическом образовании / О. В. Верхорубова, Н. А. Лобанова // Веснт.Томского гос. пед. Ун-та., 2012. – Вып. 5 (120). – С. 161–165.

3. Косолапова М. А. Технологические подходы в организации профессиональной подготовки к педагогической деятельности в высшей школе / М. А. Косолапова. – Томск : Томский гос. пед. ун-т. – 2007. – 177 с.

Шарипов М. Ф., Валиахметова М. Н.

СООТНОШЕНИЕ ОЛИМПИЗМА И ФИЛОСОФСКИХ ОСНОВ ПАРАЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск; Россия

В статье рассматриваются философские основы паралимпийского движения, их соотношение с олимпизмом в теоретическом и практическом аспекте. Представлен анализ терминологии олимпийского и паралимпийского движения, а также результаты опроса мнений непосредственных участников олимпийского и паралимпийского движения по исследуемой проблеме.

Постановка проблемы. Паралимпийское движение как социально-культурный феномен имеет огромное гуманистическое значение для современного общества. В последнее время наметилась тенденция к повышению научно-исследовательской активности, направленной на изучение различных аспектов паралимпийского движения. Однако тематика научных работ в данном направлении никак не затрагивает такой, достаточно важный, на наш взгляд, аспект как философия паралимпийского движения, которая неофициально иногда называется «паралимпизмом». При этом в настоящее время достаточно глубоко изучены философские основы олимпийского движения, которые носят название «олимпизм» и служат предметом исследования ряда работ таких ученых, как Н. Н. Визитей [1], А. Г. Егоров [2], В. И. Столяров [4] и др. Это, в противоречии с отмеченным дефицитом работ в направлении философии паралимпийского движения, является основанием для актуализации темы данного исследования и определяют его проблему, которая заключается в выявлении специфики философии паралимпийского движения и ее соотношения с олимпизмом.

Цель исследования – проанализировать теоретическое и практическое содержание философии паралимпийского и олимпийского движения и выявить их специфику по отношению друг к другу.

Результаты исследования и их обсуждение. Основные понятия теории олимпизма четко определены Олимпийской хартией. Интересующие нас понятия «олимпизм» и «олимпийское движение» отражены в ее первой главе. Можно отметить, что данные понятия крайне тесно переплетены и отражают по своей сути два аспекта одного и того же. Так олимпийское движение характеризуется согласованными действиями, то есть представляет собой деятельностный аспект, в то время как олимпизм – идейный аспект – то есть является некой объединяющей идеей олимпийского движения.

Анализ нормативных документов паралимпийского движения и научной литературы выявил, что паралимпийская терминология только упоминается в тексте уставных документов МПК, но ее смысл нигде не раскрывается. Так словосочетание «паралимпийское движение» многократно упоминается в уставных документах Международного паралимпийского комитета, и является общеупотребительным в практике паралимпийского спорта. Но на данный момент не выявлено ни одной работы, в которой было бы отражено содержание данной дефиниции.

По аналогии с соотношением понятий «олимпизм» и «олимпийское движение» по принципу «деятельность – объединяющая идея», можно сделать вывод о подобном же соотношении между философией паралимпийского движения и собственно самим движением. Очевидно, что сюда напрашивается термин

«паралимпизм». Однако его существование может быть обосновано только в том случае, если будет выявлено, что его смысловое содержание не сводится к тем же концептам, что составляют и смысл олимпизма.

Согласно Олимпийской хартии, «…олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума (…); олимпийское движение представляет собой согласованную, организованную, универсальную и постоянную деятельность всех лиц и организаций, вдохновляемых ценностями олимпизма, осуществляемую под руководством МОК. (…). Вершиной ее является объединение спортсменов всего мира на великом спортивном празднике – Олимпийских играх…» [3, с. 9]. Само наличие уточнений по поводу руководства МОК и объединения спортменов на Олимпийких играх свидетельствует о том, что паралимпйиское движение является обособленным социальным феноменом. Отметим, тем не менее, что здесь проглядывается скорее формальная обособленность. Замена Олимпийского комитета на Паралимпийский и Олимпийских игр на Паралимпийские ничего кардинально не поменяет, так как основной смысл определения раскрывается через ценности олимпизма. А для того, чтобы твердо утверждать, что ценности паралимпийского движения не сводятся к идеалами олимпизма, необходимо выявить содержательные концепты философской составляющей паралимпийского движения.

С этой целью вспомним смысл олимпийского и паралимпийского движения, заложенный в них отцами-основателями – Пьером де Кубертеном и Людвигом Гуттманом.

Благодаря концепции олимпизма барона Пьера де Кубертена, спорт стал частью образовательного процесса для каждого молодого человека, как средство решения социально-педагогических задач, практической реализации реформы образования и воспитания. А олимпийское движение создает условия и стимулы для полноценной и эффективной реализации воспитательного процесса. Путь к созданию такого движения Кубертен усмотрел в возрождении Олимпийских игр. Таким образом, олимпизм является универсальным учением, основанным на фундаментальных человеческих ценностях.

Основатель паралимпийского движения Людвиг Гуттман считал, что спорт – это важнейший метод терапии, где упражнения помогают восстановить как физическую работу, так и душевное состояние. Применял его для содействия развитию физической силы и чувства собственного достоинства инвалидов.Следовательно, цель паралимпийского движения: создать условия для расширения возможностей спортсменов через самоопределение, позволить им достигнуть спортивного превосходства и способствовать дальнейшему вдохновению мира. Здесь мы можем наблюдать явную специфичность цели, а значит и смысла по отношению к олимпийскому движению.

Специфичность смысла паралимпийского движения позволяет говорить о специфичности самой философии Паралимпийских игр по отношению к олимпизму. Анализ их формальных и концептуальных характеристик позволяет сделать некоторые обобщения в отношении двух масштабных философий.

В таблице 1 представлены формальные специфические характеристики паралимпизма и олимпизма. Они не выявляют их взаимную специфику, но говорят о формальной разобщенности.

Таблица 1

Формальные различия философских основ олимпийского и паралимпийского движения [3; 5]

Олимпизм	**«Паралимпизм»**
Устоявшийся термин, смысл которого закреплен в Олимпийской хартии	Неофициальный термин, не отраженный в нормативных документах
Объединяющая идея олимпийского движения	Объединяющая идея паралимпийского движения
Регламентирован деятельностью МОК, закреплен в Олимпийской хартии	Смысл и содержание регламентированы деятельностью МПК, отражены в уставных документах МПК
Главные действующие лица – спортсмены-олимпийцы	Главные действующие лица – спортсмены-паралимпийцы

Таблица 2 содержит концептуальные характеристики олимпизма и паралимпизма. Здесь мы можем наблюдать специфичность цели, смысла и ценностей паралимпизма по отношению олимпизму как более широкомасштабной философии.

Таблица 2

Концептуальные различия философских основ олимпийского и паралимпийского движения [3; 5]

Олимпизм	«Паралимпизм»
Цель деятельности, вдохновляемой олимпизмом – повсеместно поставить спорт на службу гармоничному развитию человека с тем, чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства	Цель деятельности, вдохновляемой «паралимпизмом» – создать условия для расширения возможностей спортсменов, позволить им достигнуть спортивного превосходства и способствовать дальнейшему вдохновению мира
Социальное значение – создание мирного общества	Социальное значение – способствовать дальнейшему вдохновению мира
Индивидуальное значение – гармоничное развитие человека и уважение его достоинства; свободная реализация права человека заниматься спортом; недопустимость дискриминаций в спорте по расовой, половой и национальной принадлежности	Индивидуальное значение – способствовать реализации себя на спортивных состязаниях для лиц с ограниченными возможностями; недопустимость дискриминаций в спорте по расовой, половой и национальной принадлежности
Главные ценности: совершенство, дружба, уважение	Главные ценности: мужество (смелость), целеустремленность, воодушевление, равенство

Таким образом, опираясь на цель создания условий для расширения возможностей спортсменов через самоопределение, достижения ими спортивного превосходства и дальнейшему вдохновению мира, мы можем сделать вывод, что в целом философия паралимпийского движения согласуется с олимпийскими принципами и во многом совпадает с содержательными концептами олимпийской философии. Тем не менее, можно констатировать, что специфика паралимпийского движения (не столько формальная, сколько смысловая) позволяет считать его философскую основу также относительно обособленной.

Этот вывод находит подтверждение в результате мониторинга мнений чемпионов и призеров Олимпийских и Паралимпийских игр последних лет о значении Олимпийских и Паралимпийских игр. Мониторинг осуществлялся посредством анализа интервью спортсменов и непосредственного опроса (при

наличии такой возможности) с помощью личных контактов и социальных сетей. В частности были учтены и проанализированы мнения Владимира Картаханова, Анастасии Давыдовой, Александра Зубкова, Анастасии Барышниковой, Дмитрия Кокорева, Олеси Владыкиной, Олега Крецула, Алены Кауфман, Марата Романова и других участников, победителей и призеров Олимпийских и Паралимпийских игр. Всего было проанализировано более 30 мнений, полученных как в ходе непосредственного опроса, так и мониторинга содержания интервью, которые давали спортсмены средствам массовой информации.

В высказанных респондентами позициях были выделены ключевые слова и значения. При анализе высказываний олимпийцев наиболее часто встречались слова, связанные с патриотизмом, честью, гордостью, успехом. В высказываниях паралимпийцев преобладали значения, связанные с самореализацией и изменением отношений к себе.

Таким образом, очевидно, что смыслы паралимпийского и олимпийского движения, вкладываемые в них непосредственными участниками, а значит и их идейная основа – несколько различаются. В практическом понимании олимпизма самими спортсменами его акцент – на стремлении быть лучшим, патриотизме и мире во всем мире. Паралимпизм же понимается как идея социальной интеграции и преодоления себя и своих ограничений. Это согласуется с высказанном ранее тезисе о специфичности паралимпизма по отношению к олимпизму.

Выводы. На сегодняшний день недостаточно полно разработана терминология паралимпийского движения. Даже само определение паралимпийского движения нигде не отражено. В целом оно согласуется с определением олимпийского движения, но имеет отличия по формальным и смысловым признакам.

Объединяющей идеей паралимпийского движения является паралимпизм как относительно обособленная часть олимпизма. Смысл паралимпизма в интеграции людей с ограниченными возможностями в социум посредством спорта. Его концепты в целом не выходят за рамки наиболее широкого смысла олимпизма, но их ярко выраженная специфика и несколько другие акценты позволяет утверждать о правомерности существования понятия «паралимпизм» как определения философии паралимпийского движения.

В заключение отметим, что требуется продолжать разработку философских основ паралимпийского движения, и мы в данной работе надеялись скорее начать некоторую дискуссию по данной проблеме, чем снять все существующие вопросы.

Список используемой литературы

1. Визитей Н. Н. Идеи олимпизма и реалии современного мира / Н. Н. Визитей, В. Г. Манолаки // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 1. – С. 43-47.

2. Егоров А. Г. Философское значение современного олимпизма / А. Г. Егоров // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 7. – С. 18-24.

3. Олимпийская хартия [электронный ресурс] в действ. с 9 сентября 2013 года : Официальный сайт Олимпийского комитета России, 2002-2015. – режим доступа : http : // olympic.ru / upload / documents / about-committee / charter / charter _ 09 _ 09 _ 2013. pdf. – дата обращения 26.02.2015.

4. Столяров В. А. Олимпизм, олимпийская педагогика и теория олимпийской культуры // Олимпийское движение и социальные процессы : Материалы IX Всерос.науч.-практ.конф. «Олимпийское движение и социальные процессы» / В. А. Столяров. – 1999. – С. 250-254.

5. IPC Handbook [электронный ресурс] в действ. с июня 2006 года : официальный сайт Международного паралимпийского комитета. – режим доступа : http : // www. paralympic. org / node / 14634. – дата обращения 26.02. 2015.

Шарипов М. Ф., Шарипова Т. С., Шакирова М. В.

КОНКУРСНО-ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ В ОЛИМПИЙСКОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск; Россия

В статье рассматриваются различные формы конкурсно-игровой деятельности, используемые в олимпийском образовании или имеющие потенциал для использования. Приведены конкретные примеры заданий, разработанные авторами статьи. Отмечены перспективы использования конкурсно-игровых зданий в олимпийском образовании студентов.

Постановка проблемы. Педагогический потенциал философии олимпизма, отмеченный еще создателем современного олимпийского движения Пьером де Кубертеном [2], может быть эффективно использован в таких аспектах подготовки бакалавров и магистров физической культуры, как аксиологический, профориентационный, валеологический, интеллектуальный, творческий и многие другие. Анализ многочисленной литературы по проблемам олимпийского образования [1; 3; 4; 5; 6] позволил выявить, что эффективность данного педагогического процесса определяется главным образом формой и методами его реализации. Изучение литературы, эмпирические данные и опыт коллег-преподавателей, позволили нам предположить, что одной из наиболее эффективных форм олимпийского образования являются интеллектуальные игры, а точнее их разновидность – конкурсно-игровые задания.

Цель исследования – теоретически обосновать эффективность использования конкурсно-игровых заданий в олимпийском образовании студентов вуза физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение. В олимпийском образовании студентов России и Урала в частности конкурсно-игровые задания применяются уже давно, но чаще всего это процесс носит несколько бессистемный характер. Проводимые региональными олимпийскими академиями Олимпийские научные сессии молодых ученых и студентов способствуют активности специалистов в разработке и апробации новых форм конкурсно-игровых заданий. Опыт совместной работы с тренерским коллективом команды знатоков олимпизма УралГУФК, регулярно успешно выступающей на Всеуральской олимпийской научной сессии, позволил заметить факт, что подобные задания вызывают устойчивый интерес к олимпийскому движению и способствуют активизации познавательной деятельности студентов.

Анализ теории и практики олимпийского образования среди студентов позволил выявить, что сегодня чаще всего используются такие виды интеллектуальных игр, как викторины тестового или блицевого формата, классические кроссворды, конкурсы изображений и их вариации. Рассмотрим эти и другие виды применительно к олимпийскому образованию подробнее.

Викторины являются самой распространенной формой интеллектуальной игры, применяемой в олимпийском образовании. Преимущества данной формы в относительной простоте составления и легкости оценивания. Проводятся в устной (формат «блиц») или письменной (чаще всего в тестовом формате) форме. Недостатком данной формы является то, что они затрагивают в основном только помять, и не очень хорошо способствуют развитию мышления по сравнению с некоторыми другими формами конкурсно-игровых заданий.

Кроссворды являются второй по популярности формой интеллектуальной игры. Как правило, используется классический кроссворд, реже – венгерский. Скандинавский кроссворд используется редко из-за сложности его составления.

Преимущества перед викторинами в том, что кроссворды, как правило, вызывают больший интерес со стороны студентов. Недостатком является сложность их составления. В данной категории также возможно использование и других видов кроссвордов, таких, например, как чаянворды и др.

Для повышения познавательной активности студентов, как показала практика работы с командой знатоков олимпизма, целесообразно использовать венгерские кроссворды, так как они вызывают больший интерес по сравнению с классическими и способствуют развитию внимания. Немаловажным является и тот факт, что венгерскому кроссворду можно придать любую форму, связанную с олимпийским движением, например эмблему Национального олимпийского комитета.

На рисунке 1 представлен пример авторского венгерского кроссворда, разработанного нами для тренировок команды знатоков олимпизма при помощи компьютерной программы «Microsoft Excel».

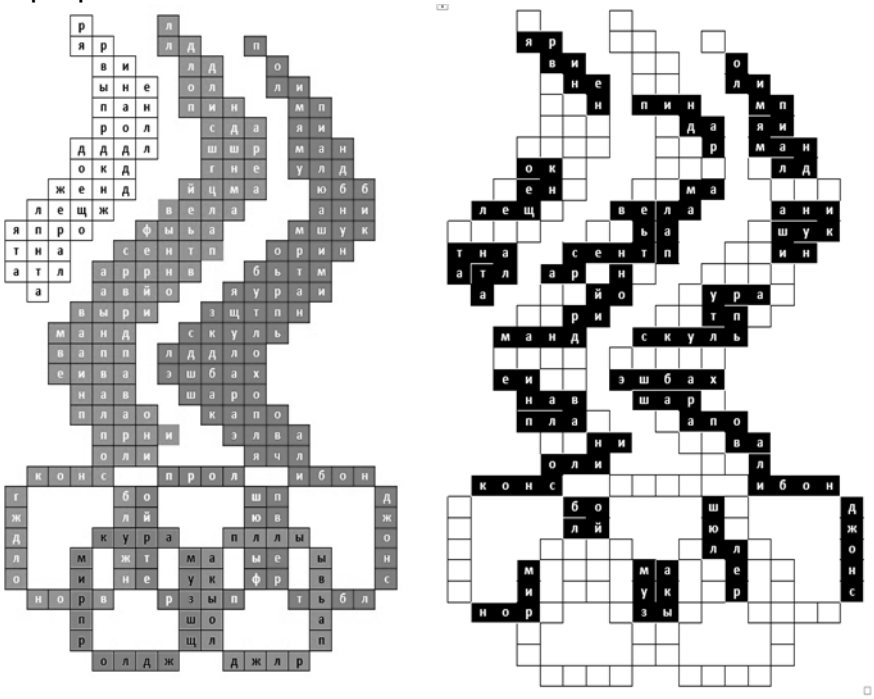


Рис. 1. Пример венгерского кроссворда в форме эмблемы Олимпийского комитета России

Конкурсы изображений – одна из самых интересных форм интеллектуальных игр, применяемых в олимпийском образовании студентов. В основном используется две вариации вопросов – прямые («Кто (что) изображен (-но) на фото?») и косвенные («В каком году спортсмен, изображенный на фото, завоевал свою первую олимпийскую медаль?»). По опыту работы тренерского коллектива с командой знатоков олимпизма можно судить, что косвенные вопросы вызывают намного больше интереса, стимулируют командную работу и способствую большему включению логического мышления и генерации нового знания из совокупности отдельных фактов (например, по инвентарю незнакомого спортсмена, эмблеме Олимпийских игр на заднем плане, цвету фотографии можно сообразить, кто изображен и вспомнить ответ, на представленный вопрос, даже не зная в лицо спортсмена).

Можно предположить, что еще более эффективной разновидностью конкурса изображений может стать так называемый «кроссенс». Отдельные задания жанра «кроссенс» использовались на тренировке команды знатоков олимпизма и в самой конкурсной программе, но в целом данный вид достаточно новый для олимпийского образования. Он представляет собой пары, тройки, четверки или другие

совокупности картинок, между которыми есть ассоциативная связь – какое-то слово или фраза. Задача в том, чтобы отыскать эту связь. Например, изображение игрока команды баскетбольного клуба «Лос-Анджелес Лейкерс» и талисман Игр XXV Олимпиады. Общее слово – «Коби» – имя ведущего игрока команды и талисмана Игр. Недостатком данной формы является высокая сложность составления заданий. Преимущества – в способствовании развитию ассоциативного и логического мышления.

В последнее время в программе конкурса знатоков олимпизма все чаще используется конкурс «Цифровое выражение». Одна из самых интересных и трудно составимых форм интеллектуальных игр. Представляет собой определенное цифровое или символьное выражение, кодирующее слово или сочетание слов с олимпийской тематикой. Например – «1984-1996 (3+4) 0-0-1–?» Ответ – Сейко Хасимото – японская спортсменка, которая приняла участие в период с 1984 по 1996 год в трех Олимпийских зимних играх и четырех Играх Олимпиад. Как и кроссенс, данная форма работы – очень трудна для реализации. По сути каждое удачно составленное цифровое выражение – штучный продукт. Но существует более простая разновидность данной формы – когда после цифрового выражения идет уточняющее слово, например, «спортсменка» или «вид спорта» и так далее. Примеры заданий, разработанные авторами статьи, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Примеры цифровых выражений

Цифровое выражение	Уточняющее слово	Ответ
9-5-4	спортсменка	Лариса Латынина
1980, 1984	Название явления	Бойкот
1972: 7-0-0	спортсмен	Марк Спитц
1972-1978	Название документа	Олимпийские правила
3-1-0	Отечественный хоккеист	Владислав Третьяк
1912-1948	Часть олимпийской программы	Конкурсы искусств
США-1, Китай – 1, Австралия – 1, Россия – 13	Организации	Олимпийские академии
1894-I, 1897-II, 1905-III, … 1994 – XII	События	Олимпийские конгрессы
8-0-0; + 2(1906)	Спортсмен	Реймонд Юри
1964 – 0, 1972 – 1, 1980 – 2, 2000 – 3, 2008 – 5	Атрибут	Олимпийский талисман
1992-1998: 8-4-0	Спортсмен	Бьорн Дэли
2008: 9,69	Спортсмен	Усэйн Болт
1863-1937	Деятель	Пьер де Кубертен
1860, 1964	Знаменосец СССР	Юрий Власов
1900, 1908, 1920-1924; 2016	Вид спорта	Регби

Интерес, с которым участники команд знатоков олимпизма каждый год выступают на Всеуральской олимпийской сессии и тренировках, дает основание предполагать высокую степень эффективности подобных конкурсно-игровых форм в процессе олимпийского образования студентов вуза физической культуры в рамках учебных предметов, таких, например, как история физической культуры или история олимпийского движения.

Выводы. Среди используемых в олимпийском образовании конкурсно-игровых заданий наиболее перспективными представляются формы, решение которых предполагает активизацию не только запоминания, но и логического мышления, внимания и других психических процессов. Среди подобных наибольший

интерес вызывают такие формы как «кроссенс», «цифровое выражение», конкурсы изображений и венгерский кроссворд.

Использование выявленных форм конкурсно игровой деятельности в процессе изучения общеобразовательных дисциплин, связанных с олимпийским движением в вузах позволит повысить эффективность олимпийского образования студентов.

Список используемой литературы

1. Дивинская Е. В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно ориентированного подхода : автореф. дис. … канд. пед. наук / Е. В. Дивинская. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 23 с.

2. Кубертен П. Олимпийские мемуары : пер. с фр. / П. Кубертен ; под ред. А. Ю. Лестер. – М. : Рид Групп, 2011. – 158 с.

3. Печерский Н. В. Олимпийское образование : учеб. пособие / Н. В Печерский, А. А. Сучилин ; ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : ВГАФК, 1996. – 152 с.

4. Прокопчук Ю. А. Модель олимпийского образования студенческой молодежи на основе Спартианских Игр : автореф. дис. … канд. пед. наук / Ю. А. Прокопчук. – Краснодар : Кубанская ГАФК, 1998. – 25 с.

5. Столяров В. И. Стань спартианцем – участником нового движения «СПАРТ!» : новая социальная развлекательно-игровая программа / В. И. Столяров. – М. : Физическая культура, 2005 .— 45с.

6. Сучилин А. А. Олимпийское образование : учебник для студентов вузов физ. культуры / А. А. Сучилин, Н. В. Печерский. – Волгоград : ВГАФК, 2001. – 426 с.

НАШІ АВТОРИ

Андреєва Ірина Анатоліївна	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Азаренков Віктор Миколайович	ст. викладач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Аристакесян Виктория Олеговна	ст. преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Волгоградского государственного медицинского университета; Россия
Бабенко Ігор В'ячеславович	вчитель фізичної культури ЗОШ № 26 м. Полтава
Безкоровайний Артем Сергійович	магістр спеціальності "Фізичне виховання" Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Бережна Лариса Іллівна	викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Бермудес Діана Валеріївна	викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Білоус Ігор Анатолійович	магістр спеціальності "Фізичне виховання" Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Биченко Василь Іванович	ст. викладач кафедри фізичного виховання Черкаського державного технологічного університету
Быков Анатолий Юрьевич	ст. преподаватель Инновационного Евразийского университета, г. Павлодар; Казахстан
Биковець Леонід Вячеславович	магістр спеціальності "Фізичне виховання" Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Богатир В'ячеслав Георгійович	викладач кафедри спортивних ігор та гімнастики Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського
Боднар Антон Ігорович	викладач кафедри спортивних ігор та гімнастики Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського
Борецька Наталія Олександрівна	к. держ. упр., доцент кафедри спортивних ігор та гімнастики Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського

Бріжата Ірина Анатоліївна	к. пед. н., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Валиахметова Мадина Нуритдиновна	студентка 5 курса кафедры спортивной медицины и физической реабилитации Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск; Россия
Вертелецький Олег Іванович	викладач кафедри спортивних ігор та гімнастики Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського
Вовк Олександр Олексійович	магістр спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Гвоздецька Світлана Володимирівна	к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Деменков Денис Вікторович	аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Докторович Людмила Владимировна	преподаватель Инновационного Евразийского университета, г. Павлодар; Казахстан
Дубинська Оксана Яківна	к. фіз. вих., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Дяченко Світлана Володимирівна	викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Жигадло Геннадій Біславович	к. пед. н., завідувач кафедри спортивних ігор та гімнастики Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського
Жуков ВолодимирЛеонідович	ст. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Іваній Ігор Володимирович	к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Икрамов Э. Ф.	Наманганский государственный университет, г. Наманган; Узбекистан
Іщенко Андрій Олександрович	магістр спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Захарова Ульяна	магистрант Инновационного Евразийского университета, г. Павлодар; Казахстан
Загоруйко Геннадій Євгенович	д. б. н., професор Полтавського університету економіки і торгівлі
Зігунов Василь Миколайович	к. пед. н., ст. викладач кафедри туризму, спортивно-гуманітарних дисциплін та економіки Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Карпенко Сергій Павлович	ст. викладач кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Каторгіна Яна Ігорівна	студентка 5-го курсу спеціальності "Фізичне виховання" Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кириченко Олена Ігорівна	магістрантка спеціальності "Фізичне виховання" Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Квітко Максим Олександрович	асистент кафедри зоології, фізіології та валеології Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет»
Коляденко Светлана Ананьевна	преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета пищевых технологий, г. Киев
Командик Татьяна Денисовна	к. пед. н., и.о. доцента Инновационного Евразийского университета, г. Павлодар; Казахстан
Комисар Светлана Викторовна	ст. преподаватель Инновационного Евразийского университета, г. Павлодар; Казахстан
Костарева Нонна Борисівна	викладач кафедри спортивних ігор та гімнастики Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського
Ко́сяк Валерій Андрійович	д. філос. н., професор, завідувач кафедри туризму, спортивно-гуманітарних дисциплін та економіки Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кравченко Анна Олегівна	студентка 5-го курсу спеціальності "Фізичне виховання" Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Красілов Андрій Дмитрович	викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Красовська Оксана Геннадіївна	магістрантка спеціальності "Фізичне виховання" Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Кулаков Юрій Євгенович	доцент кафедри спортивних ігор та гімнастики Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського
Кулик Владислав Юрійович	магістр спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кухта Оксана Сергіївна	викладач кафедри зоології, фізіології та валеології Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет
Лавренюк Сергій Анатолійович	ст. викладач кафедри фізичного виховання Черкаського державного технологічного університету
Латіна Ганна Олександрівна	к.б.н., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Леоненко Андрій Васильович	ст. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Лоза Тетяна Олександрівна	к. пед. н., професор кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Лянной Михайло Олегович	к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Мазний Денис Олександрович	аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Макарова Елена Геннадьевна	ст. преподаватель Инновационного Евразийского университета, г. Павлодар; Казахстан
Мамотько Петро Максимович	викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту
Мандриков Виктор Борисович	д. пед. н., профессор, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья Волгоградского государственного медицинского университета; Россия
Мариненко Степан Ігорович	ст. викладач кафедри фізичного виховання Черкаського державного технологічного університету
Марюхнич Надежда Владимировна	ст. преподаватель кафедры физической реабилитации и рекреации Запорожского национального технического университета
Меліков Омарі Якович	к. мед. н., доцент кафедри зоології, фізіології та валеології Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет»

Мірошниченко Роман Вікторович	магістр спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Михно Людмила Сергіївна	аспірантка кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Мицулина Мария Петровна	к. б. н., ст. преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Волгоградского государственного медицинского университета; Россия
Неъматов Б. И.	Наманганский государственный университет, г. Наманган; Узбекистан
Оксьом Павло Михайлович	к.фіз.вих., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Паршукова Ольга Анатальевна	учитель физической культуры ГУ «Средняя общеобразовательная школа № 34 инновационного типа» г. Павлодара; Россия
Петришин Олександр Володимирович	ст. викладач кафедри фізичного виховання та здоров’я, фізичної реабілітації, спортивної медицини ВНДЗУ «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава
Попов Микола Дмитрович	к. пед. н., доцент Київського національного лінгвістичного університету
Поповиченко Олена Миколаївна	студентка 4-го курсу спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Поскрьобишева Оксана Сергіївна	магістрантка спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Прийменко Лариса Олександрівна	ст. викладач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Прядка Микола Олексійович	ст. викладач кафедри фізичного виховання Дніпропетровського державного аграрно-економічного університету
Редченко Андрій Олегович	магістр спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Рибалко Петро Федорович	к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Романенко Олександр Миколайович	студент 4-го курсу спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Романчук Сергій Вікторович	д. фіз. вих., доцент, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів
Садыкова Наталья Романовна	преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Волгоградского государственного медицинского университета, г. Волгоград, Россия
Самохвалова Ірина Юріївна	ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Сексенов Василий Айтмухамедович	преподаватель Инновационного Евразийского университета, г. Павлодар; Казахстан
Сергієнко Володимир Миколайович	к. фіз. вих., доцент, в.о. завідувача кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету
Сєргєєв Сергій Сергійович	студент 5-го курсу спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Сидоренко Ольга Романівна	ст. викладач кафедри здоров’я людини та фізичної реабілітації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Силкина Елена Юрьевна	преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Волгоградского государственного медицинского университета, г. Волгоград; Россия
Ситник Ольга Андріївна	к. б. н., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Скидан Інна Григоровна	ст. лаборант ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава
Соколовський Роман Олексійович	викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Солодка Оксана Василівна	аспірантка 3 року навчання, викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту
Сорокіна Тетяна Рафаїлівна	ст. викладач Київського національного лінгвістичного університету
Таможанская Анна Валерьевна	ст. преподаватель Харьковской государственной академии физической культуры
Твердохліб Микола Мусійович	ст. викладач кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Ткаченко Сергій Миколайович	аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Томенко Олександр Анатолійович	д. фіз. вих., професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Трубицкая Людмила Александровна	ст. преподаватель кафедры физического воспитания Евразийского национального университета им. Л. Н. Гумилева, г. Астана; Казахстан
Труш Євгенія Русланівна	магістрантка спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Туркин Роман Александрович	учитель МОУ Лицея №7 г. Волгоград; Россия
Уривська Лідія Олегівна	студентка 4-го курсу спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Ушакова Ирина Анатольевна	к. б. н., доцент Волгоградского государственного медицинского университета, г. Волгоград; Россия
Ушкаленко Олександр Анатолійович	аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Фецак Богдан Васильович	магістр спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Халезов Павел Сергеевич	студент Евразийского национального университета им. Л. Н. Гумилева, г. Астана; Казахстан
Ходотчук Андрей Сергеевич	ст. преподаватель Инновационного Евразийского университета, г. Павлодар; Казахстан
Чабан Інна Петрівна	к.фіз.вих., доцент Київського національного лінгвістичного університету
Чернышов Максим Николаевич	ст. преподаватель Инновационного Евразийского университета, г. Павлодар; Казахстан
Чернышова Ольга Владимировна	ст. преподаватель Инновационного Евразийского университета, г. Павлодар; Казахстан
Чорнуха Вікторія Леонідівна	магістрантка спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Шакирова Мария Вячеславовна	доцент Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск; Россия

Шакрова Мария Вячеславовна	доцент кафедры истории физической культуры, спорта и олимпийского образования Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск; Россия
Шаповал Микола Сергійович	ст. викладач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України», м. Суми
Шарипов Марат Фоатович	ст. преподаватель кафедры истории физической культуры, спорта и олимпийского образования Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск; Россия
Шарипова Татьяна Сергеевна	магистрантка и старший лаборант кафедры истории физической культуры, спорта и олимпийского образования Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск; Россия
Ширшиков Егор Олегович	магистр Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск; Россия
Шкура Віталій Володимирович	студент 5-го курсу спеціальності “Фізичне виховання” Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Шматкова Алла Іванівна	ст. викладач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Шовкопляс Микола Антонович	вчитель Ободівського НВК І–ІІІ ступенів Білопільського району Сумської області

Наукове видання

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (Суми, 23–24 квітня 2015 р.)

Том I

Відповідальний за випуск А. А. Сбруєва

Оригінал-макет Т. В. Бугаєнко
Дизайн обкладинки В.Б. Гайдабрус

Підписано до друку 02.04.2014.
Формат 60x84 $^{1}/_{8}$. Папір офсетний. Гарнітура Ariel.
Друк ризограф. Ум. друк. арк. 30,0. Обл.-вид. арк. 25,6.
Тираж 150 прим. Замовлення № 56

СумДПУ ім. А.С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Віддруковано на обладнанні ВТД «Університетська книга»
вул. Комсомольська, 27, м. Суми, 40009, Україна
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 489 від 18.06.2001