

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/308418795>

ВАК Чернигов, 2011. Сборник ТОМ_1

Article · January 2011

CITATIONS

0

READS

1,215

1 author:



[Hanna Tolchieva](#)

Luhansk Taras Shevchenko National University

106 PUBLICATIONS 41 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Marketing and management in the field of sports business (Маркетинг и менеджмент в области спортивного бизнеса) [View project](#)



Features of yoga classes (Особенности организации занятий по йоге) [View project](#)

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

ВІСНИК

Чернігівського національного
педагогічного університету

Випуск 91

Том I

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Чернігів
2011

ВІСНИК
Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т.Г.Шевченка

Головна редакційна колегія

Головний редактор доктор педагогічних наук, професор,
чл.-кор. НАПН України **Носко М.О.**

Відповідальний редактор доктор історичних наук, професор **Дятлов В.О.**

Редакційна колегія серії "Педагогічні науки": Бобир С.Л., Боровик А.Г., Гетта В.Г.,
Гринь Т.В., Жила С.О., Завацька Л.М., Зайченко І.В., Носко М.О., Сидоренко В.К.,
Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І., Огієнко М.М., Пліско В.І., Ростовський О.Я., Савченко В.Ф.,
Сеніна В.К., Скок М.А., Скребець В.О., Стрілець С.І., Торубара О.М.

Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт": Носко М.О., Пліско В.І.,
Медведєва І.М., Кузьомко Л.М., Огієнко М.М., Єрмаков С.С., Зайченко І.В., Жиденко А.О.,
Лукаш О.В., Ляпін В.П., Власенко С.О., Сергієнко Л.П., Яковенко В.В., Скребець В.О.,
Торубара О.М., Приймак С.Г., Синіговець В.І., Гаркуша С.В., Жула Л.В., Куртова Г.Ю.,
Лисенко Л.Л., Багінська О.В., Почтар О.М.

Відповідальний за випуск: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Гаркуша С.В.**

За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори.

Заснований 30 листопада 1998 р.
*(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.)*

Адреса редакційної колегії:
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, тел. (04622) 3-20-09.

Рекомендовано до друку вченою радою
Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка
(протокол № 2 від 28 вересня 2011 року)

Постановою Вищої атестаційної Комісії України "Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки" внесено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук.

*(Постанова президії ВАК України
від 16 грудня 2009 р. № 1-05/6)*

Постановою Вищої атестаційної Комісії України "Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт" внесено до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук з фізичного виховання та спорту.

*(Постанова президії ВАК України
від 31 травня 2011 р. № 1-05/5)*



АНАТОЛІЙ МИКОЛАЙОВИЧ ЛАПУТІН

доктор біологічних наук, професор, академік,
заслужений діяч науки і техніки України

*"Професія від бога одна – учитель,
всі інші від учителя".*

К.Д. Ушинський

Українську школу фізичного виховання, школу спорту прославило багато відомих атлетів – представників легкої атлетики, гімнастики, боротьби, боксу, футболу, плавання, волейболу та інших видів спорту. Серед них – відомі імена, творчі особистості. І дійсно, наша система підготовки атлетів найвищого класу як в минулому, так і в теперішній час визнана в усьому світі.

У досягненні високих спортивних результатів провідну роль відіграють наукові знання та експериментальні дослідження. Кропітка праця вчених та наукових співробітників відіграє важливу роль у розбудові системи фізичного виховання та спортивної підготовки. Тому наукові досягнення, відкриття не залишаються поза увагою спеціалістів та тренерів.

Людина, яка зробила величезний внесок у галузь фізичного виховання та спорту, біології, біомеханіки, космонавтики – доктор біологічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України Анатолій Миколайович Лапутін. Усе своє життя віддавши науці і досліджуючи важливі наукові проблеми, він виховав багато учнів та послідовників, які продовжують плідно працювати та наслідувати ідеї школи А.М. Лапутіна.

З повагою і вдячністю
ректор Чернігівського національного педагогічного
університету імені Т.Г.Шевченка,
член-кореспондент НАПН України,
доктор педагогічних наук, професор

М.О. Носко

Історія будь-якої наукової і навчальної дисципліни складається з результатів діяльності вчених, які своєю працею збагачують теоретичний і практичний потенціал, закладають підґрунтя і визначають напрямки подальшого розвитку. В Україні фундатором навчальної дисципліни "Біомеханіка" по праву є Лапутін Анатолій Миколайович – особистість неординарна, наполеглива в досягненні поставлених цілей, людина, яка своїм прикладом працьовитості і відданості справі змогла не тільки запалити в серцях своїх учнів інтерес до науки взагалі, а й виховати ціле покоління вчених, які самостійно розвивають наукові ідеї, втілюють їх в практику навчання і спорту.

Високий авторитет серед фахівців-біомеханіків, педагогічна майстерність і неабиякі організаторські здібності дозволили А.М.Лапутіну стати ініціатором наукових форумів з біомеханіки, які традиційно проводилися в Києві і стали загальносоюзними, а потім міжнародними. Це значною мірою сприяло підвищенню престижу вітчизняної науки, стимулювало її розвиток в Україні, активізувало підготовку педагогічних кадрів.

Спорт став поштовхом до початку наукової роботи А.М. Лапутіна. Ще студентом він зацікавився проблемами регуляції питомої ваги тіла спортсменів. У 1959 році під керівництвом члена-кореспондента Академії наук України професора Р.В. Чаговца, завідувача кафедрою боротьби і боксу доцента М.І. Романенка і викладача М.І. Тверського він підготував власну наукову роботу з цієї проблеми на Всесоюзну наукову конференцію (Мінськ). Вона викликала зацікавленість у спеціалістів. За її підсумками Анатолія Лапутіна було рекомендовано в аспірантуру КДІФК.

У 1965 році під керівництвом професора П.З. Гудзя в Інституті фізіології АН України ім. О.О. Богомольця він успішно захистив дисертацію "Вплив підвищених фізичних навантажень на систему крові й органів кровотворення" на здобуття вченого ступеня кандидата біологічних наук. Вперше в світовій спеціальній літературі було виявлено й описано зниження кількості лейкоцитів під впливом великих фізичних навантажень. Цей процес отримав назву міогенної лейкопенії.

У 1963 році А.М.Лапутін взяв участь у I Всесоюзному семінарі з проблем біомеханіки (Тбілісі), яким керували такі видатні учні М.О. Бернштейна, як професори Л.В. Чхайдзе, Д.Д. Донський, Є.Г. Котельникова. З цього ж часу почалась його творча співпраця з професором І.П. Ратовим, котрий пізніше очолив Всесоюзний НДІФК (Москва).

У 1969 році без відриву від виробництва А.М.Лапутін успішно закінчив біологічний факультет (відділення зоології хребетних і біофізики) Київського державного університету ім. Тараса Шевченка. Там була захищена на "відмінно" дипломна робота з проблем біогоніометрії суглобних екскурсій тіла людини.

З 1970 року А.М.Лапутін працює в аспірантурі як педагог, науковий керівник, який готує науковців високої кваліфікації. Успішно захищають кандидатські дисертації його учні: В.Є.Хапко, А.Н. Никоноров, А.А. Тесленко, А.В. Попов, З.Ю. Чочарай, В.В. Гамалій, А.І. Вальтін, В.Я. Михайлов, Т.О. Хабінець та інші. Ідеї, викладені в цих роботах, цілеспрямовано формували науковий напрямок – вдосконалення педагогічного процесу спортивного тренування, зокрема технічної майстерності.

З 1970 року А.М.Лапутін починає активні дослідження в галузі біомеханіки спорту: розробляє першу біомеханічну класифікацію опорно-рухового апарату людини, разом зі своїм учнем А.В. Чернієм виготовляє 3-х мірний акселерометр, який у подальшому мав широке розповсюдження і використання в інструментальних дослідженнях з біомеханіки. Пізніше А.М.Лапутін розвинув ідеї 3-мірної реєстрації

рухів тіла людини. Він, зокрема, розробив так звану соматичну систему координат тіла людини, центр якої розміщується на вершині остистого відростка 5-го поперекового хребця. Використання соматичної системи координат дозволяє одержати об'єктивну кількісну інформацію про просторові координати тіла людини. Надалі ця технологія була реалізована ним в процесі конструювання і виготовлення багатокомпонентного гоніометричного екзоскелетона людини. Використання цього приладу дозволило одержати кількісну інформацію про просторові багатосуглобні рухи тіла людини безпосередньо в масштабі часу їх вимірювання.

Ще в кінці 70-х років А.М. Лапутін розробив гіпергравітаційний костюм, призначений для моделювання різноманітних умов зовнішніх і внутрішніх динамічних взаємодій тіла людини в процесі спортивного тренування. Це дозволяло створювати для спортсменів практично будь-які задані наперед динамічні взаємодії із зовнішнім середовищем з метою програмування процесу нарощування їхніх силових можливостей й удосконалення координаційної структури техніки.

У 1976 році А.М. Лапутін у видавництві "Вища школа" видав перший в країні навчальний посібник "Біомеханіки фізичних вправ", який і досі використовується в навчальному процесі фізкультурних вищих навчальних закладів і має велику популярність серед студентів і викладачів, які опанували цикл практичних і лабораторних робіт з цього предмету.

У 1981 році А.М. Лапутін заснував і очолив першу в Україні спеціалізовану кафедру біомеханіки в КДІФК. Керівництво кафедрою він плідно поєднував з удосконаленням навчального процесу, читав лекції та проводив семінарські заняття, які прослухали тисячі студентів, аспірантів, викладачів середніх шкіл, спеціалізованих шкіл і вищих навчальних закладів. За плідну роботу А.М. Лапутін неодноразово був нагороджений Почесними грамотами Міністерства вищої і середньої спеціальної освіти і Держкомспорту України за успіхи в науково-дослідницькій роботі та втіленні її результатів на практиці.

Накопичений науковий досвід став інтегратором нових ідей, які були спрямовані на вирішення проблем педагогіки рухової діяльності. У 1985 році в Інституті кібернетики ім. В.Н. Глушкова АН України А.М. Лапутін захистив дисертацію на здобуття вченого ступеню доктора біологічних наук на тему: "Керування біомеханічною структурою спортивних рухів в процесі навчання". У цій роботі в системній єдності автор об'єднав можливості біології, фізики, математики і педагогіки. Такий органічний синтез дозволив здобувачу зробити суттєвий внесок у педагогіку рухів, підняти дидактику на якісно новий рівень.

У 1986 році А.М. Лапутін став професором. У цьому ж році у видавництві "Здоров'я" вийшла його фундаментальна монографія "Навчання спортивним рухам", яка присвячена актуальним проблемам педагогіки. У ній автор на підставі великого власного фактичного матеріалу й результатів експериментальної роботи своїх учнів вперше висунув і обґрунтував ідею створення нової наукової й навчальної дисципліни – дидактики рухових дій. У цій монографії вперше була сформульована концепція програмно-цільової стратегії керування навчанням людини рухів зі складно-координаційною структурою. Автор поставив і вирішив цю проблему необхідності створення спеціальних дидактичних моделей рухів, котрі своєю цільовою спрямованістю принципово відрізняються від традиційних біомеханічних моделей. Він уперше довів, що дидактичні моделі будь-якої рухової дії можуть бути представлені в педагогічному процесі як моноцільові багаторівневі деревовидні структури. Використання в навчанні таких моделей значно підвищує ефективність процесу удосконалення професійної рухової майстерності в різних видах діяльності. Ідеї цього наукового напрямку втілені майже в тридцяти кандидатських дисертаціях

його вихованців, серед яких найбільш виразними є роботи М.О. Носка, В.Н. Ляпіна, В.В. Крутова, В.І. Пліска, М.І. Сябра, В.О. Кашуби, Ю.О. Юхна.

Спільно зі своїм учнем, кандидатом педагогічних наук, доцентом В.Е. Хапком у видавництві "Радянська школа" у 1989 році А.М. Лапутін видав методичну працю "Біомеханіка фізичних вправ", призначену для викладачів фізичного виховання середніх шкіл.

У 1990 році А.М. Лапутін (у співавторстві з професором В.Л. Уткіним, Москва) у видавництві "Фізкультура і спорт" (Москва) видав перший навчальний посібник з курсу "Технічні засоби навчання", який Держкомспорт СРСР рекомендував для фізкультурних вищих навчальних закладів. У ньому були узагальнені й систематизовані дослідницькі матеріали, багатьох його винаходів, методичні рекомендації студентам і викладачам по вдосконаленню педагогічного процесу навчання рухів у фізичному вихованні і спорті.

У 1989 році А.М. Лапутін за участю Міністерства освіти і Держкомспорту України організував і очолив при Республіканській дитячо-юнацькій школі-інтернаті спортивного профілю Центр біомеханічного контролю спортивного тренування, який до цього часу ефективно функціонує й сприяє вихованню юних талановитих спортсменів-олімпійців України.

Починаючи з 1990 року, А.М. Лапутін керує дослідженнями в галузі дидактики рухової діяльності і рухової реабілітації дітей, хворих на дитячий церебральний параліч, які лікуються в дитячому санаторії "Світлячок" Міністерства охорони здоров'я України.

У 90-ті роки А.М. Лапутін почав розробляти новий науковий напрямок в галузі вивчення рухів людини – "дидактичну біомеханіку". Це дозволило узагальнити досвід викладання рухів у різних галузях професійної рухової діяльності людини і на цих засадах створити методологію побудови педагогічного процесу. Професором були сформульовані основні теоретичні, концептуальні положення дидактичної біомеханіки як науки, яка вивчає закономірності штучно організованого процесу навчання руховим діям із заданою біомеханічною структурою і орієнтованих на ефективне вирішення рухових задач у практичній діяльності людини. Було доведено, що цей процес може бути об'єктом програмно-цільового керування. Були запропоновані різні моделі, які дозволили алгоритмізувати управління процесом навчання. На їх засадах стало можливим ефективно використовувати комп'ютерну техніку. А.М. Лапутін розробив структурну схему, яка включає змістову частину – ціль, функції, напрямки, дидактичні принципи, методи, характеристики моторики спортсменів, і процесуальну – організаційне керівництво, види діяльності, засоби, форми діяльності, ефективність процесу.

У результаті досліджень біомеханічних характеристик деяких складних за своєю координаційною структурою рухових дій А.М. Лапутін апробував методику побудови зручних в операційному відношенні дидактичних моделей, які дозволяють успішно вирішувати рухові задачі й керувати формуванням навичок у процесі навчання. На цій основі були вивчені закономірності дидактичного моделювання, характерні більш широкому обсягу рухових дій.

Втілення своїх нових ідей, поглядів, переконань на формування й удосконалення рухової функції людини в філо- і онтогенезі, які зріли впродовж багатьох років, А.М. Лапутін здійснив у монографії "Гравітаційне тренування" (1999). У цій роботі обґрунтовано, висвітлено неординарне вирішення проблеми розширення можливостей людини за рахунок більш раціонального використання нею того енергетичного потенціалу, котрий керує в оточуючому середовищі і може бути утилізований її організмом за умови більш ефективної організації рухової діяльності.

Невичерпні запаси енергії гравітаційних взаємодій можуть стати джерелом енергетичних ресурсів при вирішенні складних рухових задач.

Розвиваючи власну концепцію, у 1992 році А.М. Лапутін заснував у КДІФК нову для нашої країни кафедру кінезіології, що фактично знаменує наступний етап удосконалення організаційної й методичної структур викладання дидактики рухових дій. На цій кафедрі А.М. Лапутіну вдалося об'єднати загальними цілями і завданнями комп'ютерну техніку, метрологію, біомеханіку, технічні засоби керування навчанням і тренажери. Таким чином, дидактична біомеханіка дала новий імпульс своєму подальшому розвитку. Власні ідеї дидактичної біомеханіки А.М. Лапутін активно популяризує за кордоном і таким чином набуває все нових і нових прихильників дидактичної біомеханіки серед фахівців галузі. Він постійно бере участь у Міжнародних конгресах з біомеханіки в Тарту, Естонія (1962), Софія, Болгарія (1964), Бухарест, Румунія (1969), Рига, Латвія (1975), Квебек, Канада (1976), Брюссель, Бельгія (1979), Варшава, Польща (1979), Нагоя, Японія (1981). Окремо відмітимо участь А.М. Лапутіна в Міжнародних конгресах з проблем космонавтики, зокрема XVIII Міжнародний конгрес з гравітаційної фізіології (Копенгаген, Данія, 1997), XII Міжнародний симпозиум "Майбутнє людини в космосі" (Міжнародна академія космонавтики і НАСА, Вашингтон, США, 1997), XIX Міжнародний конгрес з гравітаційної фізіології (Рим, Італія, 1998).

З 1995 по 1997 роки як керівник програми гравітаційної підготовки українських астронавтів брав участь у спільному українсько-американському проекті "Шатл-97", котрий передбачав політ першого українського астронавта на американському космічному кораблі "Шатл".

За успішну розробку та реалізацію Програми гравітаційної підготовки українського астронавта до першого польоту на американському кораблі "Шатл" Національне космічне агентство України та Федерація космонавтики України в квітні 1998 року нагородили А.М. Лапутіна Почесною медаллю ім. Ю. Кондратюка.

З середини 90-х років під керівництвом професора А.М. Лапутіна і його учня В.О. Кашуби почав розроблятися новий науковий напрямок дослідження динаміки формування постави людини і була обґрунтована концепція профілактики і корекції порушень просторової організації тіла дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Учні професора А.М. Лапутіна – В.В. Крутов, М.О. Носко, В.О. Кашуба, В.І. Пліско, В.І. Бобровник вже отримали дипломи докторів наук. В.В. Гамалій та Б.О. Виноградський завершують докторські дисертації та готуються до захисту.

За науково-творчі здобутки доктор біологічних наук, професор А.М. Лапутін був нагороджений Федерацією космонавтики СРСР Золотою медаллю імені академіка М.В. Келдиша (1990), а також медаллю ВДНГ УРСР (1990). Отримав індивідуальний Грант Міжнародного фонду Сороса за фундаментальні дослідження.

З 1997 року – академік, дійсний член Академії наук національного прогресу, Заслужений діяч науки і техніки України. Має більше 200 публікацій, більше 20 патентів та авторських свідоцтв за винаходи.

У 1999 році А.М. Лапутін, майстер спорту СРСР, отримав Почесний знак НОК України.

У 2000 році йому присвоєно звання заслуженого професора НУФВСУ.

У монографії А.М. Лапутіна і В.О. Кашуби "Формування маси і динаміки гравітаційних взаємодій тіла людини в онтогенезі" були узагальнені результати досліджень багатьох фахівців у цьому напрямку. Розвиваючи власний, оригінальний напрямок у біомеханіці, фахівці кафедри під керівництвом А.М. Лапутіна, спираючись на вже відомі традиційні і широко апробовані методи дослідження

морфології і функції онтогенетичного розвитку людини, змогли розробити і вдало використати нові методи оцінки геометрії мас тіла людини. Надзвичайно цінним є те, що при розробці методики об'єктивної оцінки геометрії мас організму, який розвивається, був виявлений закономірний зв'язок визначених геометричних параметрів розподілу маси тіла з енергетикою людини. Це відкриває певні перспективи й можливості корекції енергетичного статусу в процесі онтогенетичного розвитку людини.

У 2004 р. колектив кафедри кінезіології КНУФВСУ підготував і опублікував спеціалізований навчальний посібник "Біомеханіка спорту" під загальною редакцією професора А.М. Лапутіна. У цій роботі більш повно висвітлювалися методичні рекомендації й технологія проведення навчального процесу з біомеханіки. На цей час професор А.М. Лапутін завершив цикл досліджень у галузі методології так званого гравітаційного тренування і мав намір значно інтенсифікувати дослідження в цій галузі.

У жовтні 2007 року А.М. Лапутін пішов з життя. До останніх днів він плідно працював в галузі біології людини та проблем удосконалення сучасних технологій спортивного тренування.

Наполегливий в досягненні поставлених цілей, Анатолій Миколайович, став прикладом працьовитості і відданості справі. Він запалив в серцях своїх учнів інтерес до науки взагалі, виховав ціле покоління вчених, які самостійно розвивають наукові ідеї, втілюють їх в практику навчання і спорту.

УДК 378.016:796.011.3

Абрамов С.А., Гаврилова Н.Є.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Процес фізичного виховання у вищому навчальному закладі має власну структуру. Це, у поєднанні з методами і засобами фізичної культури і спорту, дозволяє здійснювати відповідний вплив на студента, на його всебічний розвиток, фізичну і розумову працездатність.

Ключові слова: ВНЗ, навчання, структура, студент, фізичне виховання.

Актуальність проблеми. Значна частина студентів сьогодишньої вищої школи випробовують постійні навчальні фізичні й розумові перевантаження, що здійснює вплив на ускладнення в засвоєнні предметів. Це потребує зміну й вдосконалення структури фізичного виховання, більш широкого впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя студентів, як діяльності, що здатна підвищити стан здоров'я студентів (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009; Н.Е. Возняк, 2008; М.Я. Виленский, 2007 й інші).

Процес навчання з фізичного виховання у і організовується в залежності від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й підготовленості студентів, також враховується їх спортивна кваліфікація (якщо студент у школі займався обраним видом спорту з метою досягнення результату), а також із врахуванням умов і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності, таким чином ставиться питання сприяння підготовці гармонійно розвинених і висококваліфікованих фахівців [2].

Процес навчання за курсом фізичного виховання у і передбачає вирішення наступних завдань:

- всебічна фізична підготовка студентів;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів із врахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності;
- збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка фізичної і розумової працездатності впродовж періоду навчання у ВНЗ на достатньо високому рівні;
- виховання у студентів високих вольових й фізичних якостей, готовності до високопродуктивного навчання й майбутньої праці;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів, які активно займаються спортом;
- придбання студентами необхідних знань з основ теорії й методики фізичного виховання, підготовка до можливої роботи в якості громадських інструкторів й ін.;
- виховання у студентів переконаності в необхідності систематично займатись фізичною культурою і спортом.

Фізичне виховання студентів у вищому навчальному закладі здійснюється в різноманітних формах, що є взаємозв'язаними і представляють собою єдиний процес. Абрамов С.А., Гаврилова Н.Є., 2011.

Навчально-тренувальні заняття є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що плануються, і проведення яких забезпечується викладачами фізичного виховання [4]. Зазначимо, що одною із форм фізичного виховання студентів є самостійні заняття, що, в сукупності з навчальними заняттями, забезпечують безперервність й ефективність фізичного виховання студентів, сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення тощо.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – характеристика змін, які доцільно внести в процес фізичного виховання студентів ВНЗ.

Результати дослідження. Стан здоров'я й фізичний розвиток сучасних студентів є погіршеним, це виражається у низьких показниках фізичного розвитку й фізичної підготовленості, низької стійкості до захворювань й недостатнім рівнем адаптаційних можливостей.

Традиційний підхід у використанні засобів й методів фізичного виховання і спорту в системі фізичного виховання студентів вищого навчального закладу не завжди виявляється достатнім для збільшення функціональних можливостей організму й ефективного розвитку основних рухових якостей, а також оздоровлення й підняття студентів у психоемоційному плані. Необхідним є процес вдосконалення програм з фізичного виховання студентів ВНЗ, розробки нових видів, що мають освітню, оздоровчу й спортивну спрямованість.

Система спортивних змагань, будучи специфічною формою діяльності в межах ВНЗ, визначають цілі й спрямованість підготовки студента, а також використовуються як один із найважливіших засобів спеціалізованого тренування, що дозволяє порівнювати й підвищувати рівень підготовленості студентів [6]. З метою вдосконалення і модернізації процесу фізичного виховання студентів ВНЗ пропонується більш широке застосування таких форм фізкультурної і спортивної діяльності, як [5]:

1. Фізкультурно-масові заходи.
2. Спортивні заходи з різних видів спорту.

Окремо слід відзначити вдосконалення спортивної майстерності студентів ВНЗ в обраному виді спорту, яке необхідно проводити у два етапи:

1. Перший етап пов'язаний із проведенням змагань з певного виду спорту в навчальній групі, що дасть змогу визначити найкращого студента й створити команду.
2. Впродовж другого етапу проводяться особиста і командна першість ВНЗ з обраного виду спорту.

При цьому, в попередню підготовку в навчальному відділенні з певного виду спорту, доцільно включати наступні розділи – теоретичну і практичну підготовку, що розширює знання з таких частин спортивної підготовки:

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи.

1. Фізична підготовленість студентів. Оцінка фізичної якості – витривалості, сили, швидкості, спритності й гнучкості.
2. Ознайомлення, навчання і вдосконалення техніки й техніко-тактичних прийомів.
3. Ознайомлення з правилами гри.
4. Використання вивчених елементів у грі.
5. Контрольне заняття.

Навчання окремого виду спорту у ВНЗ відбувається за допомогою постійного тренування під керівництвом викладачів з фізичного виховання. Сьогодні характеризується тим, що спортсмени у багатьох видах спорту, значно підвищили свою підготовку, що повинно відобразитись на основі сучасної методики проведення навчально-тренувального процесу студентів ВНЗ.

Спортивне тренування студента представляє собою складний, багатосторонній процес, в якому діють закономірності як загального, так й спеціального характеру [3]. Цей процес здійснюється на основі певних принципів, правил, наукових і методичних положень спорту, дотримання принципів є важливим моментом усієї спортивної підготовки студента:

Принцип свідомості – визначає свідоме відношення до своєї підготовки, ясне і виразне розуміння мети, завдань, засобів, методів тренування. Передбачає виховання і особливе самовиховання здатності концентрувати, посилювати і направляти думки і свідомість на вольові й фізичні дії, на виконання спортивних вправ.

Принцип активності – визначає найважливішу роль самостійності студента в практичній реалізації системи підготовки.

Принцип спеціалізації – цей принцип вказує, що об'єктивно необхідною умовою для вищих досягнень є зосередження часу і сил на обраному предметі спортивних занять. Спеціалізована спрямованість повинна надаватись оволодінню технікою й тактикою, вихованню вольових якостей, придбанню загального фізичного розвитку тощо.

Принцип всебічності – визначає необхідність всебічного розвитку студента, включаючи високий моральний і культурний рівень, різносторонні вольові якості, фізичну досконалість тощо. Специфіка

занять студентом обраним видом спорту полягає в тому, що від студента потрібно не лише відмінне знання техніки й тактики, але і глибокі різносторонні теоретичні знання.

Принцип системності – визначає системний підхід до спортивної підготовки, що включає послідовність засвоєння техніки, теоретичних і практичних знань, що відповідають етапу підготовки, методи і способи тренування, багаторівневий і оперативний контроль результатів.

Принцип зростаючих навантажень, що включає правильне використання навантажень і дій в процесі підготовки, яке ґрунтується на принципі їх зростання.

Принцип повторності і постійності, який визначає, що усі різноманітні завдання спортивної підготовки вирішуються через повторне виконання вправ, технічних дій, завдань, тренувальної роботи і занять тощо. Повторення тренувальних і змагальних навантажень є органічно пов'язаним з інтервалами часу між ними й із процесами відновлення в організмі студента. При цьому число повторень і навантажень в них, мету, характер і тривалість інтервалів залежать від завдань, засобів і методів підготовки, а також пов'язані з етапом підготовки, віком і кваліфікацією студента. Ріст майстерності залежить від систематичної участі в навчально-тренувальних заняттях.

Принцип різноманітності й новизни – визначає включення в підготовку діяльності, що відрізняється від звичайної за формою й змістом вправ – спрямованість на вирішення завдань загальної і спеціальної підготовки стосовно того або іншого виду спорту. Це також дає відпочинок для психічної сфери, що втомлюється від звичного фону занять, посилює дію всіх вживаних засобів і методів.

Принцип наочності, що передбачає створення точного і повного уявлення про рух, тактику, манеру поведінки й результату виконання цих дій представленої моделі. Наочне представлення створюється на різній основі й залежить від індивідуальних особливостей студента.

Принцип індивідуалізації – передбачає індивідуальний підхід до кожного студента, при цьому реалізує педагогічний принцип доступності. Впродовж проведення навчально-тренувального заняття перед студентом слід ставити посильне завдання, враховуючи його розвиток, кваліфікацію тощо. Виконання такого завдання викликає впевненість у своїх силах і прагнення до виконання більш складних завдань.

Кожен принцип системи спортивної підготовки студента має своє функціональне призначення й одночасно підпорядкований загальним закономірностям її функціонування і розвитку [1].

Висновки

1. Навчально-тренувальний процес з фізичного виховання є не тільки основою фізичного розвитку студента, але і його спортивної підготовки, визначає характер й зміст усієї рухової діяльності.

2. В процесі тренувальної діяльності студент вдосконалює свою фізичну, технічну, тактичну й психічну підготовленість, а успішними передумовами для досягнення їх високого рівня є виховання студента і рівень його інтелектуальних здібностей.

3. Доцільно модернізувати процес фізичного виховання з введенням заходів спортивної спрямованості.

4. Потрібне проведення подальшого аналізу щодо вдосконалення процесу фізичного виховання студента.

Використані джерела

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт / И. С. Барчуков. – М.: Академия, 2006. – 386 с.
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2007. – 448 с.
3. Основы спортивной тренировки и методы контроля за состоянием организма студентов в вузе / под ред. Т. Г. Савкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 374 с.
4. Физическая культура студента / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 445 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
6. Ширяев И. П. Физическая культура и спорт. – СПб.: Питер, 2003. – 334 с.

Abramov S., Gavrilova N.

IMPROVING OF PHYSICAL EDUCATION PROCESS IN HIGH SCHOOL

The process of physical education in high school has own structure. It, in combination with methods and means of physical culture and sport, allows carrying out corresponding influence on student, on his comprehensive development, physical and mental efficiency.

Key words: high school, physical education, structure, student, studies.

Стаття надійшла до редакції 11.09.2011

УДК 796.325

Абрамов С.А., Кузьміна М. І.

ВОЛЕЙБОЛ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Волейбол, як ігровий вид спорту, має велику популярність серед студентів ВНЗ. Цей вид спорту доцільно використовувати не тільки як засіб проведення вільного часу, але й у вигляді обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання.

Ключові слова: волейбол, ВНЗ, заняття, навантаження, розвиток, студент.

Актуальність проблеми. Одним зі шляхів вирішення проблеми модернізації фізичного виховання студентів у є переорієнтація існуючої програми фізичної культури на максимально можливе задоволення потреб (особистісних орієнтацій, інтересів й цілей) кожного студента, на можливо більш повний облік рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, цілеспрямоване використання тренувальних навантажень, що відповідають обраному виду рухової діяльності (Г.А. Хацкевич, 2008; В.И. Ильинич, 1999; Д.И. Рыжакова й Е. Квасова, 1990).

Реформи, що проводяться у суспільстві, торкнулись системи вищої освіти й висвітлили актуальні проблеми студентської молоді стосовно необхідності покращення стану їх здоров'я, підвищення фізичної і розумової працездатності впродовж навчання в і. Необхідно зазначити, що найважливіша роль у сприянні поліпшенню функціонального стану студентів належить фізичному вихованню як навчальній дисципліні, й як одній із складових цілісного педагогічного процесу.

Фізична культура й спорт характеризуються як самостійний вид людської діяльності, значення якого у розвитку суспільства, є достатньо багатограним: заняття фізичною культурою і спортом здатні впливати на формування людини як особистості, на суспільне виробництво й розвиток суспільних відносин [1].

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених й висококваліфікованих фахівців. Таким чином, у процесі навчання в вузі за курсом фізичного виховання передбачається вирішення таких завдань:

- виховання у студентів високих моральних, волевих й фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню й всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності;
- всебічна фізична й професійно-прикладна підготовка студентів;
- придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання й спортивного тренування, підготовка до роботи як суспільних інструкторів, тренерів і суддів;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- виховання у студентів потреби в необхідності регулярно займатись фізичною культурою й спортом.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність використання волейболу, як засобу фізичного виховання студентів, що спрямовується на підвищення рівня рухових здатностей, зміцнення здоров'я й нервово-емоційного "розвантаження" з обліком їхньої особової орієнтації.

Результати дослідження. Фізичне виховання у і проводиться впродовж всього періоду навчання студентів й здійснюється в різноманітних формах, які взаємозалежні, доповнюють одна одну й представляють собою єдиний процес фізичного виховання студентів. *Обов'язкові навчальні заняття* є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах, вони плануються в навчальних планах за всіма спеціальностями, і їхнє проведення забезпечується викладачами фізичного виховання. *Самостійні заняття* сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення й є одним зі шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут й відпочинок студентів.

Спрямованість й ефективність оздоровчого й реабілітаційного впливу фізичних вправ залежить від конкретного засобу, що використовується, режиму виконання вправ і величини навантаження. У

практиці оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури застосовується широкий арсенал вправ, які істотно відрізняються структурною організацією рухових дій.

З метою забезпечення повною мірою вирішення головної мети фізичного виховання в вузі – ефективного оздоровлення й вирішення найважливіших завдань всебічного розвитку особистості молодого фахівця, доцільно задіяти студентів до занять волейболом, як виду спорту, що всебічно розвиває організм студента, є доступним, цікавим й популярним серед молоді [6].

Для впровадження волейболу у фізичне виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах необхідно розробити засоби, форми й освітньо-тренувальний комплекс для навчального процесу й для самостійних занять студентів – в сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність й ефективність навчально-тренувального процесу у волейболі. Слід застосовувати волейбол у масові оздоровчих й фізкультурно-спортивних заходах, що спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою й спортом, на зміцнення здоров'я і вдосконалення фізичних якостей.

Навчальний матеріал програми з волейболу повинен передбачати вирішення завдань загального фізичного виховання студентів, програма має певні особливості навчання в учбовому відділенні волейболу з урахуванням спрямованості заняття [2].

Основним принципом при визначенні змісту роботи у навчальному відділенні волейболу є диференційований підхід до учбово-виховного процесу, тобто, навчальний матеріал формується з урахуванням статі, рівня фізичного розвитку, фізичної й спортивно-технічної підготовленості студентів.

У методиці проведення навчально-тренувальних занять з волейболу дуже важливим є наявність принципу поступовості у підвищенні вимог до оволодіння руховими навичками й вміннями, розвитку фізичних якостей і дозуванню фізичних навантажень.

Програма відділення волейболу включає теоретичний і практичний програмний матеріал. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється питанням лікарського контролю, самоконтролю й методики фізичного виховання з урахуванням фізичного стану здоров'я студентів. Загальна й спеціальна фізична підготовка з волейболу проводяться з врахуванням функціональних можливостей студентів. Головним у цих видах підготовки є усунення функціональної недостатності органів й систем, підвищення працездатності організму і оволодіння техніко-тактичними особливостями гри у волейбол [5].

Велике значення впродовж навчальних занять має реалізація принципів систематичності, доступності й індивідуалізації, контроль дозування навантаження й поступовість його підвищення. Незважаючи на оздоровчу спрямованість навчальних занять з фізичного виховання у і, викладачі фізичного виховання повинні прагнути до того, щоб студенти навчального відділення волейболу придбали достатню різносторонню й спеціальну фізичну підготовленість й покращили свій фізичний розвиток.

За відведений на навчання час в учбовому відділенні волейболу викладач повинен прагнути познайомити студентів з основами гри для наступної їхньої участі у масових інститутських змаганнях, й вивченні елементів волейболу для підвищення фізичної підготовленості студентів, навчання їх новим різноманітним рухам.

Обсяг й зміст навчального матеріалу залежать від року навчання: на перших двох курсах матеріал повинен бути широкий за обсягом й різноманітний у межах загальрозвиваючих підготовчих вправ (основна увага приділяється спеціальним вправам для розвитку стрибучості, швидкості, сили, витривалості тощо), елементів техніки й тактики волейболу; на старших курсах більший об'єм часу приділяється вдосконаленню техніки й тактики гри у волейбол, студенти активно готуються до участі у змаганнях, працюють над вдосконаленням морально-вольових якостей, підвищують свою спортивну майстерність [7].

З метою агітації й пропаганди здорового способу життя, залучення студентської молоді в систематичні заняття фізичною культурою і спортом, виховання фізичних й морально-вольових якостей, організовується й проводиться Спартакіада вишого навчального закладу, в якій, серед інших видів спорту, особливе місце приділяється волейболу. Проведення й участь в змаганнях з волейболу дає змогу не тільки розвивати і вдосконалювати свою спортивну майстерність учасникам команд [4], але й уболівальникам відчувати себе частиною команди й підтримувати спортивний дух команди факультету.

Звичайні навчальні заняття з фізичного виховання, що включають, наприклад, тільки загальну фізичну підготовку не вирішують усього комплексу завдань, що постає перед фізичним вихованням студента, це може відобразитись на різних складових, у першу чергу, на низькому відвідуванні й недостатній активності студентів на заняттях із загальної фізичної підготовки. Крім того, одним із завдань фізичного виховання студентів є спрямування студентів на оволодіння вміннями й навичками певного виду спорту, й подальше їх використання з метою досягнення значних спортивних результатів, тобто є присутність нервово-емоційного аспекту. Якщо у виді спорту нервово-емоційна складова не є вираженою, або взагалі відсутня, то й інтерес до занять спортом у таких студентів не прищеплюється, і,

як правило, переважна більшість студентів після закінчення обов'язкового курсу фізичного виховання припиняє займатись фізичними вправами.

Відзначається також, що заняття з волейболу не сковують творчість викладача, дозволяють раціонально використовувати його знання за своєю спеціалізацією, що не призводить до зниження кваліфікації педагога.

Таким чином, ефективність проведення навчально-тренувальних занять з волейболу зі спортивною спрямованістю підтверджується наявністю багатьох компонентів [3].

Висновки

1. Основна проблема підбору й застосування фізичних вправ полягає в тім, щоб забезпечити максимальний оздоровчий і реабілітаційний ефект. Цей процес може йти активно тільки в тому випадку, якщо виявляється достатній вплив на основні системи організму, насамперед, на серцево-судинну, дихальну й імунну системи, на опорно-руховий апарат (зміцнення "м'язового корсета", відновлення сухливості в суглобах тощо).

2. Проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання, що організуються за принципом залучення студентської молоді до занять спортивними іграми, в тому числі й волейболом, здатні сприяти покращенню фізичної підготовленості студентів, впливають на загальний функціональний стан організму, підвищують рівень збудливості центральної нервової системи (присутність нервово-емоційної складової), позитивно впливають на фізичну й розумову працездатність, збільшують зосередженість і стійкість уваги.

Подальше дослідження доцільно провести з метою аналізу впливу навчально-тренувальних занять волейболом на серцево-судинну систему студентів.

Використані джерела

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2-7.
2. Волейбол / Под ред. А.Б. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
3. Волейбол. Учебник для вузов / Под ред. Беляева А.В. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 368 с.
4. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе. – М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – М.: АО "Аспект Пресс", 1995. – 144 с.
6. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
7. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол. – Минск: Высшая школа, 1983. – 180 с.

Abramov S., Kuz'minova M.

VOLLEYBALL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Volleyball, as the game kind of sports, has the large popularity among the students of high schools. This kind of sports is expedient to use not only as means of free time conducting, but also as obligatory educational studies on physical education.

Key words: development, high school, loading, student, studies, volleyball.

Стаття надійшла до редакції 03.11.2011

УДК [378,147; 376.2]:796.011.3 (043,3)

Адирхаєв С.Г.

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОШЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ІНТЕГРОВАНОМУ СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

В роботі приведені результати власних досліджень, які спрямовані на визначення ставлення студентів з особливими потребами до занять фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: студенти з особливими потребами, фізичне виховання, рухова активність, спортивна діяльність, мотивація.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах, як обов'язкова навчальна дисципліна, для студентів з особливими потребами існує лише декларативно, а реально – зовсім не зорієнтоване на виконання соціального замовлення – підготовку фахівця, який має достатній рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту і фізичну підготовленість з тим, щоб відповідати вимогам навчально-кваліфікаційної характеристики обраної професії.

У зв'язку з цим актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю обґрунтування, пошуку і створення оптимальних умов для покращення здоров'я засобами фізичної культури і спорту, подальшого вдосконалення професійної фізичної підготовки та відповідної мотивації до неї в студентів з особливими потребами, пошуку оптимальних шляхів побудови навчально-виховного процесу, які сприяють навчанню руховим діям й підвищенню рухової активності впродовж всього періоду навчання в вузі [1, 2].

З метою визначення ставлення студентів з вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату, ДЦП, з соматичними захворюваннями до фізичного виховання і спорту, виявлення сфери бажань до пріоритетних видів рухової активності, самооцінки стану здоров'я і своїх можливостей було проведено анкетування. До числа респондентів увійшли 2199 студентів з особливими потребами Університету "Україна" 1 і 2 курсів навчання (разом з філіями):

– з вадами слуху – 299 студентів, або 13,6 % від загальної кількості студентів з особливими потребами;

– з вадами зору – 212 студентів, або 9,6 % від загальної кількості студентів з особливими потребами;

– з вадами опорно-рухового апарату і хворих на ДЦП – 588 студентів, або 26,8%;

– з соматичними захворюваннями – 1100 студентів, або 50% від загальної кількості студентів з особливими потребами.

Розроблена нами анкета містить 37 запитань, які за своїм змістом умовно були поділені на групи. До першої групи входили загальні запитання, які були спрямовані на виявлення способу життя, реальних показників рухової активності, мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом; друга група запитань спрямована на визначення свого рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самооцінку стану і правил самоконтролю. До третьої групи увійшли запитання, які спрямовані на власне ставлення до організаційних аспектів фізичного виховання і спорту в вузі студентів з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, хворих на ДЦП та маючих соматичні захворювання.

Анкетування студентів дозволило виявити самооцінку здоров'я, спосіб життя, систематичність відвідування занять фізичного виховання, мотивацію до систематичних занять фізичними вправами, реальні показники рухової активності, ставлення до організації навчального процесу з фізичного виховання та його оцінку, спортивного тренування з окремих видів спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. На запитання з першої групи питань анкети "Час Вашого сну становить?" ми з'ясували, що у студентів з особливими потребами час сну становить $7,8 \pm 1,5$ год. у юнаків і $7,42 \pm 1,1$ год. у дівчат. Також на запитання "Ваш робочий час становить?" у студентів з особливими потребами у юнаків і дівчат він становить відповідно $6,2 \pm 0,7$ год. і $6,27 \pm 0,9$ год. Відповіді на запитання "Скільки часу Ви витрачаєте, перебуваючи на свіжому повітрі у робочі і вихідні дні?" також суттєво не відрізняються у молоді з різними нозологіями і становлять: у робочі дні у юнаків $1,87 \pm 0,7$ год і у дівчат $1,95 \pm 0,9$ год; у вихідні дні юнаки перебувають на свіжому повітрі $2,42 \pm 0,5$ год. і

дівчата $2,5 \pm 0,8$ год. На запитання анкети "Скільки часу Ви витрачаєте на щоденний перегляд телепередач?" ми з'ясували, що юнаки витрачають від $1,1 \pm 0,9$ (49,1%) до $2,8 \pm 0,5$ год. (26,9%). Дівчата на перегляд телепередач витрачають значно більше часу від $3,0 \pm 0,5$ год. (31,2%) до $3,5 \pm 0,9$ год. (30,7%).

Проаналізувавши відповіді на запитання "Що Вас цікавить у вільний час?" ми отримали такі відповіді. По нозологіям: студенти з вадами слуху 47,7% юнаків і 41,1% дівчат цікавляться спортом; 13,1% юнаків цікавляться автосправами і 12,6% – наукою, технікою. У дівчат на другому місці колекціонування – 24,7%. Відвідують кінотеатри 7,3% юнаків і 8,4% дівчат. Художню літературу читають тільки 4,4% юнаків та 4,9% дівчат.

Студенти з вадами зору віддають перевагу слуханню музики: 21,4% – юнаки, 37,4% – дівчата. Цікавляться спортом і туризмом 26,9% юнаків та 13,4% дівчат. Грають на музичних інструментах 8,7% юнаків і 6,8% дівчат. Приблизно такий же відсоток юнаків та дівчат з вадами зору беруть участь у художній самодіяльності – 8,2% – юнаки, 9,1% – дівчат та цікавляться мистецтвом – 8,4% юнаки і 10,1% дівчата. Мають хобі – колекціонування 10,8% дівчата.

Як серед юнаків, так і серед дівчат низький відсоток осіб, які читають художню літературу, відвідують кінотеатри, театри, виставки, цікавляться мистецтвом.

Студенти, що мають порушення опорно-рухового апарату (і хворі на ДЦП) також віддають перевагу руховій активності: юнаки – 25,1% і 15,7% – дівчат. Значний відсоток молоді любить слухати музику: 17,2% – юнаки та 22,4% – дівчат; беруть участь у художній самодіяльності – 12,0% дівчат, цікавляться наукою і технікою 9,7% юнаків, мистецтвом – 10,4% дівчат.

Студенти, які мають певну групу інвалідності з соматичних захворювань, захоплюються читанням художньої літератури – 13,9% юнаки і 14,7% дівчата; слухають музику – 19,1% дівчата та 14,2% юнаків; грають на музичних інструментах і беруть участь у художній самодіяльності 11,7% і 10,1% відповідно юнаки, 10,9% і 9,9% відповідно дівчата. Однаково цікавляться спортом і туризмом юнаки і дівчата – 12,0% і 11,1% відповідно. Низький відсоток студентів з особливими потребами мають інтерес до автосправи та колекціонування.

Аналіз відповідей молоді з різними нозологіями свідчить про несуттєві відмінності щодо проведення свого вільного часу.

Студентам з особливими потребами притаманні шкідливі звички і, насамперед, такі, як паління та вживання алкогольних напоїв.

Серед дівчат з особливими потребами високий відсоток тих, хто зовсім не палить: так, 96,7% – серед дівчат з вадами зору; 83,4% – серед дівчат з вадами ОРА і ДЦП; 78% – не палять дівчата з вадами слуху і 73,2% – не вживають тютюну дівчата, які мають соматичні захворювання.

Значно нижчі показники паління серед юнаків з різними нозологіями.

Юнаки з вадами зору мають найвищий відсоток невживання тютюну – 73,6%; з вадами слуху, ОРА та ДЦП майже однаковий – 51% і 50% відповідно; 40,7% не палять юнаки, які мають соматичні захворювання.

Суттєвий показник паління кожного дня серед юнаків із соматичними хворобами – 21,1%, далі палять студенти з вадами ОРА і ДЦП і студенти з вадами слуху – 15,5% і 13,3% відповідно. Серед юнаків з вадами зору цей відсоток найменший – 6,4%.

Дівчата з особливими потребами не зловживають палінням, про що свідчить низький відсоток цього показника.

Друга група запитань анкети спрямована на визначення власного рівня фізичної підготовленості і містить найбільш прості й зрозумілі питання до студентської молоді з особливими потребами, що є достатньо інформативними для формування уявлення щодо їх самооцінки

Так, ранкову гімнастику регулярно робить значний відсоток студентів з особливими потребами: серед юнаків – 42,8%, серед дівчат – 38,2%. Найвищий відсоток з цього показника у студентів-юнаків з ураженнями ОРА і хворих на ДЦП – майже 47%; самий низький – у дівчат з вадами зору – 24,8%. Інколи, час від часу, ранкову гімнастику робить майже такий відсоток студентів – серед юнаків – 42,1%; серед дівчат – 36,7%. Зовсім не роблять ранкову гімнастику значний відсоток студентів з нозологіями – 15% юнаків і 25,1% дівчат. Найвищий відсоток цього показника у дівчат з вадами зору – 53,1%. Значний відсоток також у студентів з вадами слуху, юнаків і дівчат; у дівчат, які мають вади ОРА і ДЦП, у юнаків, які мають соматичні захворювання.

Свій рівень фізичної підготовленості всі студенти з особливими потребами не оцінюють як високий.

Як середній рівень фізичної підготовленості вважають майже всі студенти з особливими потребами: 40,4% – юнаки, 37,1% – дівчата.

Найвищий відсоток серед студентів, що мають соматичні хвороби – 49,1% та з вадами ОРА і ДЦП – 43,5%; серед дівчат з соматичними хворобами – 41% та дівчат з вадами слуху – 42,5%. Свою фізичну підготовленість як низьку оцінюють юнаки – 7,4%, дівчата – 11,2. Значному відсотку студентів з особливими потребами важко відповісти на це запитання: 17,6% – юнаків, 21,3% – дівчат.

На запитання "Які форми підтримки здоров'я Ви використовуєте?" на жаль, фізичну культуру і спорт відмітили невеликий відсоток студентів з особливими потребами. Так, серед юнаків це тільки 22,5% студентів, серед дівчат – лише 17,9%. Найбільш активні – студенти з вадами слуху: 29,8% і 19,7% юнаки і дівчата відповідно. Активно використовують в межах підтримки здоров'я сауну і баню 21,8% – юнаки, та 20,4% – дівчата. Далі йдуть засоби народної медицини та ліки й вітаміни.

Стосовно показників, які враховують студенти з особливими потребами щодо визначення необхідних для них фізичних навантажень переважна більшість вказала на такі показники як: сон – 27%; самопочуття, апетит – 24,5%; розумова і фізична працездатність – 16,2%. Зовсім не враховують життєву сміливість легенів.

Добре знають правила самоконтролю, такі як ЧСС, частоту дихання (ЧД), артеріальний тиск (АТ) і інші юнаки і дівчата з вадами слуху – 39,7%; юнаки і дівчата з вадами зору – 16,2%; студенти з вадами ОРА і ДЦП – 40,5%; студенти, що мають соматичні хвороби – 42,4%. Зовсім не знають: 32% – юнаки і дівчата з вадами слуху; 38% – студенти з вадами зору; юнаки і дівчата з порушенням ОРА і хворі на ДЦП – 25,1% та студенти з соматичними хворобами – 18,7%. Значний відсоток студентів, яким важко відповісти на це запитання – 36,1% (юнаки і дівчата).

Питання, які стосуються фізичного виховання студентської молоді, сформуливали третю групу запитань і стали підґрунтям прояву відношення молоді з особливими потребами до обов'язкової навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у вузах і до визначення напрямків її реформування з врахуванням вад і захворювань студентів.

В таблиці приведені зведені результати опитування відношення студентів з особливими потребами до занять фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Опитувальник було розроблено спеціально для даного виду дослідження. Він – закритого типу і містить в собі 11 запитань

Таблиця 1

Зведені результати опитування відношення студентів з особливими потребами до занять фізичного виховання у виші (третя група запитань)

Питання, варіанти відповіді	Студенти з особливими потребами	
	Юнаки, %	Дівчата, %

Ваше відношення до навчальної дисципліни "Фізичне виховання"?

Необхідна в виші	55,7	52,9
Непотрібна в виші	16,0	18,9
Важко відповісти	28,3	28,1

Чи задовольняє Вас зміст програмного матеріалу з фізичного виховання?

Т а к	25,2	19,4
Н і	50,5	48,8
Важко відповісти	24,2	31,7

Чи задовольняє Вас якість організації занять з фізичного виховання?

Т а к	18,1	8,6
Не зовсім	22,9	18,4
Н і	45,9	52,2
Важко відповісти	13,0	15,7

Що спонукає Вас займатися фізичною культурою?

Підтримка, покращення здоров'я	26,2	18,6
Підвищити рівень фізичної підготовленості	14,2	12,5
Вимоги обов'язкового відвідування занять	11,3	11,0
Бути привабливим для іншої статі	9,2	12,5
Отримати радість від руху, покращити свій настрій	12,8	14,7
Покращити поставу, ходу	7,2	9,8
Рационально проводити вільний час	7,3	7,2

Чи хотіли б Ви займатися певним видом спорту замість традиційної форми організації занять з фізичного виховання?

Т а к	48,8	50,2
Н і	14,5	14,7
Важко відповісти	36,6	35,1

Чи достатньо у Вас теоретичних знань для якісної організації самостійних занять з фізичного виховання?

Достатньо	7,7	9,5
Не достатньо	32,8	37,2
Є бажання підвищити рівень теоретичної підготовки	56,4	51,5

Чи займалися Ви спортом до вступу до ВНЗ, якщо "Так", то яким?

Т а к	53,3	40,0
Плавання	22,0	17,8
Легка атлетика	12,9	9,5
Спортивна боротьба	13,8	-
Настільний теніс	9,5	12,5
Волейбол	-	11,5
Аеробіка	-	9,6

Якщо Ви не займаєтеся спортом, то з якої причини?

Зайнятість навчанням у вузі	39,1	43,9
Втомлююсь після навчання	12,8	11,5
Поганий стан здоров'я	17,0	16,4
Домашні справи	11,4	9,4
Немає бажання	11,1	9,3

Чи задовольняє Вас організація спортивної роботи в вузі?

Т а к	18,4	12,8
Не зовсім	24,8	15,8
Н і	34,9	40,3
Важко відповісти	21,8	30,9

Які форми фізичної культури Ви використовуєте в даний час?

Ранкова гімнастика	17,8	15,8
Лікувальна фізична культура	9,6	10,7
Секційні заняття з виду спорту	20,5	16,5
Заняття фізичного виховання у вузі	34,8	43,4
Самостійні заняття	17,1	13,4

Яким видом спорту Ви займалися б впродовж навчання у виші?

Плавання	14,5	17,3
Аквафітнес	9,6	16,7
Легка атлетика	9,7	10,1
Настільний теніс	10,2	10,1
Спортивна боротьба	8,1	-
Футбол	8,5	-
Волейбол	3,1	3,2
Баскетбол	2,7	4,6
Шахи	5,6	4,3
Шашки	6,1	4,9
Армреслінг	6,3	2,5
Спортивні танці	6,0	12,2
Туризм	9,9	14,6

Аналізуючи результати опитування студентів з особливими потребами щодо їх ставлення до фізичного виховання і спортивної діяльності в сучасному вузі ми з'ясували, що 54,3% студентів (юнаків і дівчат з різними нозологіями) вважають, що навчальна дисципліна "Фізичне виховання студентів з особливими потребами" необхідна у ВНЗ. Не задовольняє зміст програмного матеріалу з фізичного виховання (точніше, відсутність його для даної категорії студентської молоді) – 49,7% респондентів. Не

задовольняє 49,1% опитуваних якість організації занять з фізичного виховання. У 54,0% студентів є бажання підвищити свій рівень теоретичної підготовки та у 49,5% молоді є бажання займатися певним видом спорту замість традиційної форми організації занять з фізичного виховання.

Чинниками, які спонукають молодь з особливими потребами займатися руховою активністю, вважають: поліпшення і підтримку здоров'я – 22,4% респондентів; підвищення рівня фізичної підготовленості – 13,4% студентів; суттєвий відсоток молоді – 11,2% вказали на такий чинник, як вимога обов'язкового відвідування занять з фізичного виховання і отримання заліку.

Проаналізувавши відповіді студентів з особливими потребами на запитання "Чи займалися Ви спортом до вступу до ВНЗ?" позитивно відповіли 46,7% респондентів і займалися такими видами спорту як плаванням – 19,9% студентів; легкою атлетикою -11,2% студентів; спортивною боротьбою (греко-римська, вільна) – 13,8% юнаків з різними нозологіями; настільним тенісом – 11,0% юнаків і дівчат з особливими потребами. Звертає увагу той факт, що дівчата з різними вадами – 11,5% віддають перевагу грі в волейбол у порівнянні з такими досить популярними видами спорту як аеробіка, легка атлетика.

Впродовж 2004-2010 навчальних років відповіді студентів з особливими потребами на основні запитання анкети на початку навчального року суттєво не змінювалися. Цей факт дає нам можливість стверджувати про наявність умовно типового ставлення студентів з різними нозологіями слуху, зору, ОРА і ДЦП, з соматичними хворобами до фізичного виховання та спортивної діяльності.

Висновки. Результати анкетування показали, що прояв інтересу студентів з особливими потребами до фізичного виховання та спортивної діяльності у вищому навчальному закладі низький і залежить від стану здоров'я, рівня фізкультурної освіченості, фізичної підготовленості, способу життя і поведінки, наявності шкідливих звичок, невиконання доступних обсягів рухової активності.

Всі ці складові формують стійке небажання, байдужість до навчального процесу з фізичного виховання, невміння піклуватися про своє здоров'я засобами фізичної культури і віддаючи перевагу малорухомому способу життя і лікам.

Використані джерела

1. Адирхаєв С.Г. Програмно-методичне забезпечення навчальних форм фізичного виховання студентів з особливими потребами/ Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Вип.81. –Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2010. – С.114-117.
2. Таланчук П.М., Кольченко К.О., Нікуліна Г.Ф. Супровід навчання студентів з особливими потребами в інтегрованому освітньому середовищі. – К.: ВГСПО "НАІ України", 2004. – 130 с.

Adyrkhaev S.

PECULIARITIES OF THE ATTITUDE TO THE PHYSICAL EDUCATION CLASSES OF DISABLED STUDENTS IN THE INTEGRATED STUDENTS ENVIRONMENT

In this article are presented the results of personal researches, dedicated to the improvement of the physical education and sports support of teaching disabled students in the high school.

Key words: *students with special needs, physical education, sports activity, motivation*

Стаття надійшла до редакції 19.09.2011

МЕТОДИ НАВЧАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ТА СТАРШОЇ ШКОЛИ

У статті акцентується, що сьогоденній стан фізичного виховання в загальноосвітній школі наочно демонструє неактуальність класичних методів навчання, в основі яких – маніпулювання діями та поведінкою учнів. Подано класифікацію методів навчання учнів основної та старшої школи як складову моделі системи фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: методи навчання, учні основної та старшої школи, система фізичного самовдосконалення.

Постановка проблеми. Негативні явища, які пов'язані з дитячим здоров'ям та життям, будуть продовжуватися до тих пір, доки кардинально не зміниться методика фізичного виховання в освітніх установах усіх типів. Перш за все йдеться про урочну форму роботи. Урок як основна, а для деяких дітей однієї форма фізичного виховання, має "навести ладу" в організмі учнів. Все, що пропонує педагог виконувати на уроці своїм вихованцям, має бути зорієнтовано безпосередньо на індивідуальні психофізичні кондиції учня, а отже – на його вдосконалення. Зміни нормативів в той чи інший бік, а то й зовсім їх скасування не призведуть до позитивних результатів, доки вчитель з фізичної культури не отримує чіткий індивідуально – диференційований педагогічний інструментарій. Означений інструментарій повинен містити в собі різномірневу технологію, яка дозволить організувати та ефективно здійснювати урочний процес.

Мета дослідження – класифікувати методи навчання учнів знанням, умінням і навичкам фізичного самовдосконалення на уроках "Фізична культура".

Основні завдання дослідження: здійснити аналіз навчально-методичної літератури в контексті зазначеної проблеми; розробити класифікацію методів навчання учнів на уроках "Фізична культура" з опорою на сучасні дидактичні принципи навчання.

Результати дослідження. Систематична робота Людини над своїм тілом, своїми здатностями з використанням засобів фізичної культури і спорту – це процес індивідуальних перебудов. Згідно з висновками теоретичного дослідження О.Д. Дубогай, аспектами особистісно-орієнтованого фізичного виховання є виховні ситуації, які стимулюють діяльність дитини щодо самопізнання свого фізичного стану, рівня активності. За словами автора, необхідно культивувати ситуації, в яких відносини дітей, педагогів (у тому числі – батьків) будуються на основі задоволення права дитини бути особистістю, а також з урахуванням її індивідуальних фізичних можливостей [1].

В межах дослідно-експериментальної роботи з проблеми "Теоретико-методичні засади системи фізичного самовдосконалення учнів основної та старшої школи" було розроблено та апробовано інноваційну методіку фізичного виховання, яка змістовно відображена в педагогічній технології "Лідер". У змісті зазначеної технології особлива увага приділяється формуванню вмінь учнів аналізувати певну ситуацію, здійснювати висновки, спілкуватися, знаходити загальне рішення та організовано виконувати спільно розроблений план.

У зв'язку з необхідністю виховувати в учнів вміння аналізувати певні явища, події в контексті власного вдосконалення, здоров'ябудівної поведінки, нашу увагу привернуло дослідження С.В. Дмитрієва про етапи формування рефлексивної культури мислення [2]. Автор рефлексію розглядає як психічну якість особистості та як якість діяльності. При цьому підкреслюється, що з точки зору дидактики рефлексія – не лише аналітичний інструмент пізнання світу, а метод, який розвиває особистість. С.В. Дмитрієв виокремлює певні етапи формування рефлексивної культури мислення засобами фізичної культури: 1) опанування технік і технологій рефлексивного аналізу, заміна програмового зразку ("зразок програмового продукту") на безпосередньо діяльність ("зразок діяльності"); 2) перехід на проблемно-орієнтовний рівень навчання, який пов'язаний із "створенням інновацій"; 3) ціннісно-смісловне самовизначення особистості в діяльності, яке постає у формуванні особистісної позиції, уявлення про власну місію в суспільстві чи конкретній справі. Отже, згідно з концепцією С. В. Дмитрієва, основою педагогічної діяльності є спеціальна організація рефлексивного пошуку смислів і цінностей власної діяльності кожного учня, специфічних засобів організації поведінки,

осмислення учнем власної ролі в певному процесі, усвідомлення себе як суб'єкта діяльності, свого місця в системі відносин з іншими.

У контексті формування вміння учнів спілкуватися, знаходити загальне рішення та організовано виконувати спільно розроблений план (схему, завдання тощо), нашу увагу привернула навчально-виховна програма оздоровчих занять (автори – Баранов А.А., Зайцева М.Ю., [3]). Авторами спортивно-оздоровчі заняття розглядаються як форма взаємодії суб'єктів навчально-виховного процесу, яка дозволяє формувати складові компоненти співпраці шляхом набуття когнітивного, емоційного та поведінкового досвіду. Акцентується, що весь процес конструюється на основі суб'єкт-суб'єктних відносин, коли вихованець виступає повноцінним учасником педагогічної взаємодії. У програмі А.А. Баранов, М.Ю. Зайцева виокремлюють фактори, за якими слід визначати ефективність реалізації програмного матеріалу: розвиненість, навченість, вихованість підлітків. Данні показники є не лише соціальними, а й особистісно значущими. Авторами сформульовані певні задачі на чотири етапи реалізації програми:

1-и етап – адаптивний – формування первинної потреби в спілкуванні, спрямованість на конструктивний спосіб взаємодії; 2-й етап – особистісно розвивальний – формування впевненості підлітків у собі, усвідомлення своєї значущості в колективній діяльності; 3-й етап – діяльнісно розвивальний – формування звички моральної, вольової поведінки підлітка, розвиток в нього диспозиційної толерантності; 4-й етап – творчо перетворювальний – відпрацювання (закріплення та зміцнювання) в підлітків умінь співпрацювати.

Зазначені вище концепції дозволили схематизувати логіку наших роздумів з проблеми методологічних позицій методики формування знань, умінь і навиків фізичного самовдосконалення учнів за технологією "Лідер" (схема 1).

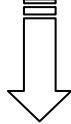
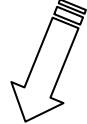
Розвиток особистості відповідно до законів природи – біологічне дозрівання – адаптивний рівень	Розвиток особистості згідно з потребами та вимогами соціуму – соціокультурне формування особистості – особистісно розвивальний рівень	Розвиток особистості згідно із сутністю "Людини – діяча" – саморозвиток і самовиховання особистості – особистісно діяльнісний рівень
		
<i>Початковий технологічний цикл "Копія"</i>	<i>Середній технологічний цикл "Аналог"</i>	<i>Основний технологічний цикл "Вибір"</i>
Розвиток людини творчої – творчо-перетворювальний рівень.		
<i>Вищий технологічний цикл "Лідер"</i>		

Схема 1. Методологічні позиції методики формування знань, умінь і навиків фізичного самовдосконалення учнів основної та старшої школи за технологією "Лідер"

Основою системи методів навчання учнів основної та старшої школи в технології "Лідер" складають: педагогічні ситуації, які дозволяють використовувати наявні знання, вміння та навички в незвичних (нестандартних) ситуаціях; прийоми пошукової діяльності, які передбачають самостійний пошук знань, умінь шляхом мобілізації наявних (генерування ідей), а також – відбір самостійних способів діяльності; розробка та самостійне виконання на уроці (занятті) та за межами освітньої установи індивідуального тренувального завдання чи комплексу завдань (тренувальної програми).

Відомо, що дидактичні принципи визначають зміст, методологію, форми і методи навчальної роботи (didasko – вчити, доводити, пояснювати). У навчальному посібнику "Психологія і педагогіка" автор В.М. Кроль наводить комплексну систему принципів сучасної дидактики. В зазначеній системі центральне місце відведено принципу науковості. На принципі науковості базуються принципи наступності та послідовності, доступності, свідомості, індивідуально орієнтованого діалогового навчання, творчого розвивального навчання [4, с. 236-237]. В підручнику "Психологія і педагогіка" автори А.А. Реан, Н.В. Бордовская, І.І. Розум виокремлюють такі дидактичні принципи: наочність; системність; активність і самостійність; взаємозв'язок теорії з практикою; доступність; народність. За словами авторів, "вибор методів обучения и логика их применения характеризуют стиль поведения и деятельности субъектов процесса обучения..." [5, с. 158-159].

В.І. Сластьонін із співавт. вважають, що в контексті цілісного педагогічного процесу дотепно виокремлення двох груп принципів: 1) принципи організації педагогічного процесу; 2) принципи керівництва діяльністю вихованців [6]. До першої групи автори відносять принципи: гуманістичного спрямування педагогічного процесу; науковості; зорієнтованості педагогічного процесу на формування в єдності знань, умінь, свідомості та поведінки; принцип навчання та виховання дітей в колективі; принцип наочності; принцип естетизації (формування естетичного ставлення до дійсності). До другої групи віднесено принципи: узгодження педагогічного процесу з розвитком ініціативності та самостійності вихованців; принцип свідомості та активності; принцип поваги до особистості дитини в узгодженні з розумною вимогливістю до неї; принцип опори на позитивні якості в людині; узгодження прямих і паралельних педагогічних дій; принцип урахування вікових і індивідуальних особливостей кожного вихованця; принцип міцності та дієвості результатів освіти, виховання, розвитку.

Т.Ю. Круцевич у підручнику "Теорія та методика фізичного виховання", спираючись на результати дослідження Л.П. Матвєєва (1992 р.), характеризує трьох модульну структуру уніфікованої системи педагогічних принципів [7]. За словами автора "...унифицированная система принципов интегрирует все три отмеченные группы принципов в целостный процесс формирования физической культуры общества и личности" [7, с.149]. Зазначаючи дві позиції в процесі формування фізичної культури особистості (нормативно-механістичну та гуманістичну), Т.Ю. Круцевич групує закономірності таким чином. У першій групі – загальні принципи формування фізичної культури людини: принцип гармонійного розвитку особистості; принцип зв'язку з життєдіяльністю; принцип оздоровчого спрямування. Друга група – методичні принципи фізичного виховання – включає до себе принципи свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності. Третя група принципів відображає закономірності побудови занять в процесі фізичного виховання. Це принципи безперервності, прогресування тренувальних впливів, циклічності, вікової адекватності педагогічних впливів [7, с. 149-150]. Автор класифікує методи навчання на три групи, залежно від спрямування педагогічного процесу. В процесі набуття знань використовують розповідь, демонстрацію, роботу з документальною інформацією, бесіду, лекцію, пояснення. В процесі опанування учнями рухових вмінь і навичок використовуються метод цілісної вправи, метод роз'єднаної вправи. Під час удосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовуються методи стандартної вправи (рівномірний, повторний), методи варіативної вправи (перемінний, інтервальний, коловий, ігровий і змагальний) [7, с. 117]. Вважаємо вчасним уточнити, що "коловим" метод бути не може, бо це – форма організації роботи дітей, про що, до речі, каже і Т. Ю. Круцевич [7, с. 133, 335].

У навчальному посібнику для студентів вищих навчальних закладів "Теория и методика физического воспитания и спорта" автори Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов виокремлюють загально методичні принципи (свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації) та принципи фізичного виховання (принцип різнобічного розвитку особистості, принцип оздоровчого спрямування, принцип прикладності). Спираючись на зазначену позицію, авторами виокремлюються дві групи методів навчання: загально педагогічні та специфічні [8].

Сьогоднішній стан фізичного виховання в загальноосвітній школі наочно демонструє неактуальність загальноприйнятих (умовно класичних) методів навчання та підходів, в основі яких – маніпулювання діями та поведінкою дитини. В сучасних умовах оновлення методики фізичного виховання вкрай актуальним є питання класифікації методів навчання з орієнтацією на особистісно гуманістичну модель системи фізичного самовдосконалення. На нашу думку, виокремлювати в певний клас (групу) загально педагогічні методи навчання, практичні методи навчання, методи щодо опанування руховими вміннями та навичками, методи розвитку фізичних якостей недоцільно. Тому в експериментальній методиці (за технологією "Лідер") методи навчання учнів основної та старшої школи взаємопов'язані в різних узгодженнях, залежно від рівня формування знань, умінь і навичок самостійного фізичного вдосконалення, технологічного циклу, типу уроку. Ми пропонуємо класифікувати методи навчання залежно від спрямування діяльності учасників педагогічного процесу – Педагога та Учня – на об'єкт, результат чи спосіб діяльності (рис. 1).

Висновки.

Запропонована нами класифікація методів навчання дозволяє педагогу ґрунтовно підійти до розробки навчально-методичного комплексу щодо організації педагогічного процесу на основні особистісно-гуманного підходу до учнів основної та старшої школи.

Перспективи подальших досліджень. В зв'язку з необхідністю зміни педагогічного мислення в контексті теми дослідження виникла необхідність впровадження нових підходів в методику навчання педагогів в системі післядипломної освіти. Нововведення в методиці уроку "Фізична культура" та навчання учнів середнього та старшого шкільного віку затребувані в кардинальному оновленні методики дошкільного та початкового шкільного фізичного виховання, в корінному перетворенні "методики маніпуляцій дитиною" в "методику індивідуального росту дитини". У зазначених напрямках постає перспектива подальших досліджень.

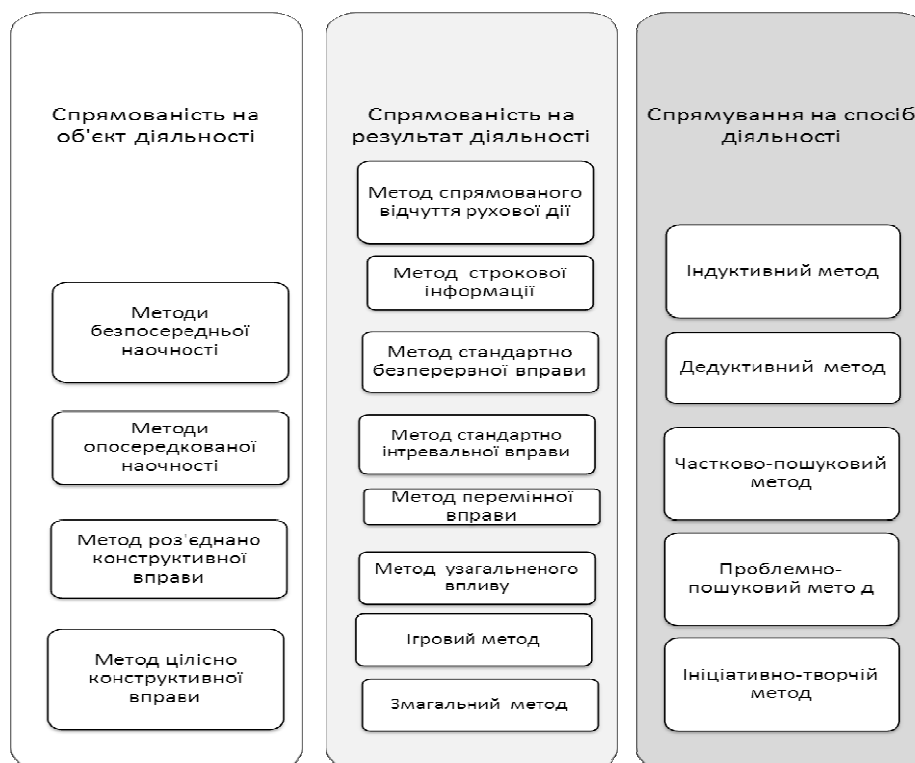


Рис. 1. Класифікація методів навчання учнів основної та старшої школи в методиці формування знань, умінь і навичок фізичного самовдосконалення (за технологією "Лідер")

Використані джерела

1. Дубогай О.Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей / О. Д. Дубогай // Дошкільна освіта. – №2 (8). – 2005. – С. 23-24.
2. Дмитриев С.В. Этапы формирования рефлексивной культуры мышления студентов средствами физической культуры / С.В. Дмитриев // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство : материалы международной электронной научной конференции [сборник статей] / под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 103-106.
3. Баранов А.А., Зайцева М.Ю. Формирование у подростков умения сотрудничать в процессе спортивно-оздоровительных занятий [Электронный ресурс] // Физическая культура. – № 5. – 2006. – Режим доступа к журн.: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2006N5/p54-57.htm>. – Загл. с экрана.
4. Кроль В.М. Психология и педагогика: [учебное пособие для технических вузов] / В.М. Кроль. – М.: Высш. шк., 2001. – С. 236-237.
5. Реан А.А., Бородовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2002. – С. 158-159.
6. Слостенин В., Исаев И., Мищенко Л., Шиянов Е. Педагогика : [учебное пособие для студентов пед. уч. зав]. – М.: Школа-Пресс, 1997. – 512 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – В 2-х т. – Т.1.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений] / [Электронный ресурс] – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с. [Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru/node/857>] Загл. с экрана.

Aksenova E.

TRAINING METHODS IN THE PHYSICAL SELF-LEARNERS AND HIGH SCHOOL PRINCIPAL

The article emphasizes that the current state of physical education in secondary school shows irrelevance of the classical teaching methods, based on – manipulation actions and behavior of students. Served classification methods of teaching students in primary and high school as a component of the system model of physical perfection.

Key words: teaching methods, students and high school principal, the system of physical perfection.

Стаття надійшла до редакції 22.09.2011

УДК 796-053.2:371

Андрєєва О.В., Ковальова Н.В.

ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЯК УМОВИ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Розглянуто підходи до організації вільного часу старшокласників, визначено пріоритетні види діяльності у вільний час серед юнаків та дівчат, виявлено об'єкти рекреації та моделі рекреаційної діяльності; на основі опитування і хронометражу визначено структуру вільного часу старшокласників.

Ключові слова: вільний час, рекреаційна діяльність, учні середньої школи.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження. Дослідження проблем вільного часу учнівської молоді обумовлено потребами суспільства в становленні особистості, самостійного суб'єкта в соціальній і культурній діяльності [5]. Саме у вільний час реалізуються багато потреб, що характеризують фізичний, моральний і духовний вигляд людини. У цьому зв'язку дослідження проблем використання вільного часу молоддю здобуває особливу значимість [6].

В науці накопичено певний досвід дослідження проблеми вільного часу учнівської молоді: визначено концептуальні засади вільного часу як фактору формування особистості [7], обґрунтовано умови удосконалення різних напрямів фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності закладів освіти [4]. У наукових дослідженнях аналізуються проблеми молоді, особливості молодіжної субкультури і, зокрема, інтереси та ціннісні орієнтації старшокласників у рекреаційній сфері [1, 2, 3]. Однак слід констатувати, що за такої уваги до проблем дозвілля і рекреації, до питань застосування вільного часу молоді, відсутні узагальнюючі роботи з аналізом сучасного стану вільного часу старшокласників, тенденцій його використання учнівською молоддю. Серед дослідників немає єдиної думки про структуру вільного часу учнівської молоді. Наступним аспектом дослідження проблем використання вільного часу є розгляд його раціонального використання, що особливо актуально у шкільному середовищі. Результати аналізу спеціальної літератури з проблеми дослідження дозволили констатувати, що недостатньо представленими є розробки, які б розглядали умови розвитку рекреаційної діяльності старшокласників у контексті організації їх вільного часу. Тому обрана тематика опинилася у дослідницькому фокусі.

Дослідження виконані згідно теми 3.9 Зведеного плану науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.

Мета дослідження – дослідити структуру вільного часу старшокласників як умови організації рекреаційної діяльності.

Методи та організація дослідження. У роботі застосовувалися аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження, методи оцінки рухової активності (методика хронометражу), опитування, анкетування, методи статистичного опрацювання даних. У дослідженні брали участь 125 школярів старшого шкільного віку загальноосвітніх шкіл м. Києва, які не займаються спортом.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема організації вільного часу старшокласників відрізняється великою складністю й суперечливістю. Великий обсяг неорганізованого вільного часу школярів і невміння розпорядитися їм, нерідко приводить дітей до соціальних проблем. По-перше, маючи можливість вибирати заняття на дозвіллі за власним бажанням, молоді люди часто не готові до усвідомленого вибору видів діяльності, що сприяють повноцінному формуванню особистості. По-друге, прагнучи до самостійності у виборі форм використання дозвілля, школярі обмежені певним колом соціальних ролей, у порівнянні з дорослими. Звідси, з одного боку, не маючи стійкості інтересів у плані проведення дозвілля, старшокласники більш охоче переймають від дорослих їхні моделі його заповнення, причому не завжди позитивні й значною мірою такі, які не відповідають рівню їх фізичного й психічного розвитку. З іншого боку, пропонувані дорослими суспільні форми рекреаційних занять нерідко не відповідають потребам і інтересам особистості старшокласника, що породжує пасивність у процесі прилучення до рухової активності. Існує протиріччя між потребами старшокласників використовувати своє дозвілля як сфери самореалізації, повноцінного спілкування, активного прояву самостійності і невмінням реалізувати себе у дозвіллі в силу серйозних недоліків в організації з боку дорослих і недостатністю створення умов і середовища для навчання школярів азам раціональної організації вільного часу. Школа, клуби, інші позашкільні рекреаційні і дозвіллеві об'єднання в результаті відсутності координації в здійсненні виховання і недооцінки в цьому процесі нових тенденцій у способі життя підрастаючого покоління, не реалізують повною мірою свої об'єктивні можливості з формування культури дозвілля.

Для визначення видів зайнятості у вільний час школярів старшого шкільного віку було проведено дослідження, яке включало опитування, хронометраж. В результаті дослідження встановлено, що

вільний час приваблює старшокласників нерегламентованістю, самостійним вибором різних занять, можливістю поєднувати в ньому різні, як розважальні, так і розвиваючі види діяльності. Однак потужний педагогічний потенціал вільного часу для значної частини школярів залишається неусвідомленим, нереалізованим. Результати анкетування старшокласників свідчать, що основним видом їх відпочинку є міська та приміська рекреація. В ході дослідження школярами визначено улюблені об'єкти рекреації, якими є кінотеатри, клуби, міські парки. Виявлено моделі рекреаційної діяльності, які ранжуються таким чином: розважальна (відвідування кафе, барів, дискотек, зустріч з друзями поза помешканням); фізична (поїздки за місто, походи); сімейно-орієнтована (проведення часу у колі сім'ї, домашнє дозвілля); пізнавальна-інтелектуальна (відвідування театрів, музеїв, виставок, концертів); творча (участь у видах рекреаційної діяльності, спрямованих на самореалізацію, самовираження – хобі, конструювання, творчість). У роботі визначено чинники, які перешкоджають участі старшокласників у рекреаційній діяльності: матеріальні чинники – недостаток фінансів, психофізіологічні чинники – утом після навчання, погане самопочуття; недостаток вільного часу, невміння планувати і організувати вільний час; низький рівень освіченості, який приводить до зниження споживання культурних елементів; дефіцит інтересу (незацікавленість, незнання тих видів рекреаційної діяльності, які змогли б принести задоволення від рекреації); соціальні фактори (спосіб життя молоді, вид і характери навчальної діяльності, вплив однолітків).

Результати анкетування дівчат засвідчують, що серед пріоритетних видів діяльності у вільний час знаходяться товариські зустрічі (71,66 %); прогулянки (73,33 %), а також, на жаль, пасивні види відпочинку – гра за комп'ютером (66,66 %), перегляд телепередач, відео (63,33 %). Схожа ситуація у пасивному проведенні вільного часу спостерігається також у хлопців (табл. 1). Заняття фізичними вправами не перевищують 11-13 % серед видів діяльності, яка проводиться у вільний час.

Таблиця 1

Пріоритетні види діяльності старшокласників у вільний час (n=125, %)

№	Варіанти відповідей	Дівчата (n=60)	Хлопці (n=65)	Разом (n=125)
1.	товариські зустрічі	71,66	38,46	54,40
2.	перегляд телепередач, відео	63,33	43,07	52,79
3.	слухання музики	33,33	78,46	56,8
4.	гра за комп'ютером	66,66	64,61	65,59
5.	пасивний відпочинок	5	0	2,4
6.	слухання радіопередач	3,33	0	1,6
7.	читання книг	20	3,07	11,2
8.	відвідування рідних, друзів	16,66	23,07	19,99
9.	відвідування кінотеатрів	41,66	47,69	44,8
10.	прогулянки	73,33	33,84	52,8
11.	прийом гостей вдома	8,33	3,07	5,59
12.	хобі	13,33	7,69	10,4
13.	допомога батькам по господарству	10	4,61	7,2
14.	не маю вільного часу	0	0	0
15.	заняття фізичними вправами	11,66	13,84	12,79
16.	читання преси	5	0	2,4
17.	праця на присадибній ділянці	3,33	6,15	4,8
18.	прогулянки під час відвідування магазинів	38,33	0	18,4
19.	танці	15	4,61	9,6
20.	активне пересування (катання: ролики, скейтборд, велосипед, лижі, самокат)	63,33	43,07	52,79
21.	гра на музичних інструментах	18,33	9,23	13,6
22.	участь у художній самодіяльності	8,33	0	4,0
23.	відвідування дискотек	30	32,30	31,2
24.	вивчаю іноземну мову	16,66	4,61	10,39

Більшість опитаних старшокласників (72,3 % дівчат і 58,33 % юнаків) повністю або частково не задоволені організацією рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих занять в умовах навчального закладу, не дивлячись на те, що вони мають можливість займатися різноманітними фізичними вправами у школах, установах, які здійснюють позашкільні заняття, у сім'ї.

В ході експериментальної роботи виявлено, що більшість старшокласників не задоволені тим, як вони використовують свій вільний час, і тільки незначну кількість респондентів (у середньому не перевищує 10 %) стан їхнього дозвілля задовольняє. Результати анкетування показали, що старшокласникам бракує інформації стосовно ролі різних видів діяльності та їх впливу на розвиток особистості.

В структурі вільного часу старшокласників переважають індивідуальні форми його організації, поширене байдуже або негативне відношення до масових форм дозвілля. Хоча 55 % дівчат і 67,69 %

юнаків декларує, що бере участь у фізкультурно-масових та інших рекреаційних заходах, більшість з них носить разовий характер, кратність яких не перевищує 2 – 3 разів на рік.

Основними джерелами впливу на уподобання старшокласників та формування досвіду їх вільночасової діяльності є неформальні "культурні лідери", друзі, засоби масової інформації, в той час, як працівникам виховних структур навчальних закладів та молодіжних організацій школярі не надто довіряють в даному аспекті; більшість старшокласників відмічає недостатній рівень власної культури вільного часу та відчуває брак знань, умінь, навичок його самоорганізації; у багатьох школярів старшого шкільного віку відсутня установка на необхідність формування культури вільного часу за допомогою офіційних установ, громадських організацій, молодіжних об'єднань, лише п'ята частина вважає необхідною умовою активізувати діяльність відповідних структур інститутів, районів, міста. У різних формах позанавчальної роботи, що проводиться у загальноосвітніх установах, педагогічний потенціал вільного часу старшокласників реалізований вкрай недостатньо, а цілеспрямоване формування культури його використання відсутнє взагалі.

Хронометраж рухової активності старшокласників вияви загалом низький її рівень. Індeksi рухової активності не перевищували 27-29 балів (за Фремінгемською методикою). Результати хронометражу також побічно вказують на нераціональну організацію вільного часу і відсутність в режимі дня навчального закладу регулярних, повноцінних фізкультурно-рекреаційних занять, які викликають та підтримують інтерес старшокласників.

Висновки. Отримані у ході дослідження результати дозволили визначити структуру вільного часу старшокласників, об'єкти, моделі рекреаційної діяльності та чинники, які перешкоджають участі у ній, оцінити відношення до організації рекреаційної діяльності в умовах навчального закладу. В ході дослідницької роботи виявлено значну кількість старшокласників, яким притаманні пасивні та нераціональні типи використання вільного часу, що свідчить про недостатній рівень реалізації його педагогічного потенціалу з причин як об'єктивного так і суб'єктивного характеру. Використання великої кількості різних форм організації занять фізичними вправами в системі фізичного виховання дозволяє більш ефективно задовольняти потребу молоді у руховій активності та вирішувати завдання фізичного виховання на різних етапах вікового розвитку їхнього організму.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Проведене дослідження дає можливість окреслити напрямки подальшого розгляду проблеми формування культури вільного часу старшокласників шляхом залучення їх до рекреаційної діяльності. Предметом наукового пошуку можуть стати різні аспекти цього процесу.

Використані джерела

1. Андреева О.В. Проблемы активизации рекреационно-оздоровочной деятельности школьников у вольный час / О.В.Андреева, Н.В.Ковальова // Научный часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць – К. : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2010. – Випуск 7. – С. 8–13.
2. Бирюкова А. В. Рекреация подростков в структуре показателей качества жизни : диссертация ... кандидата социологических наук : 22.00.04 / А.В. Бирюкова ; — Санкт-Петербург, 2009. – 174 с.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник /Т.Ю.Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
4. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Ю.В. Науменко // Педагогика. – 2005. – № 6. – С. 37 – 44.
5. Путіловська Н. Б. Формування особистості студентів в умовах вільного часу / Н.Б. Путіловська // Збірник наукових праць. – Вип.20. Т.1: Педагогічні науки /За заг. ред. В.Д. Будака, О.М.Пехоти. – Миколаїв: МДУ, 2008. – С. 165.
6. Семишов Р.Г. Категория рекреации в системе социально-культурной деятельности [Электронный ресурс] / Р.Г. Семишов. – Режим доступа: <http://www.tsu.tmb.ru/nu/kon/arhiv/2004.htm>
7. Цюлюпа С. Д. Педагогічні умови формування культури вільного часу студентів. / С. Д. Цюлюпа. – автореф. дисертації на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук 13.00.06. – теорія, методика і організація культурно-просвітньої діяльності. – К., 2004. – 22 с.

Andreeva O.V., Kovaleva N.V.

THE PROBLEMS OF LEISURE TIME ORGANIZATION AS A CONDITION OF DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS RECREATIONAL ACTIVITY.

Approaches to organization of high school students leisure time are discussed, priority types of activity during leisure time for youth are determined, recreational objects and models of recreational activity are revealed, the structure of leisure time of high school students is defined.

Key words: leisure time, recreational activity, high school students.

Стаття надійшла до редакції 02.10.2011

УДК 796.817

Арзютов Г.М.

БОРОТЬБА НА ПОЯСАХ АЛИШ ЯК ЗАСІБ ВІДРОДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ

В статті розглянути питання відродження національних традицій народів світу через традиційні види боротьби.

Ключові слова: алиш, боротьба на поясах, національні традиції, відродження традицій.

Алиш виник на початку ХХІ століття – цей вид об'єднав у собі традиційні види боротьби на поясах народів Центральної Азії. Від інших видів поясної боротьби Алиш відрізняється способом тримання поясу: перед захватом борці повинні обгорнути пояси один одного навколо зап'ястків (в інших різновидах такий тип захвату не є обов'язковим). Також існує 2 стилі, в яких дозволяється чи забороняється проведення прийомів ногами. Останній – менш популярний, а більшість змагань проводяться у першому стилі, який ще називають вільним. Алиш регулюється Міжнародною федерацією боротьби на поясах і визнається Міжнародною федерацією асоційованих видів боротьби ФІЛА. Алиш – "вертикальний" вид боротьби (немає боротьби у партері). На офіційних змаганнях учасники одягнені в єдину форму, яка складається з куртки синього або зеленого кольору і білих брюк. Поверх куртки зав'язують пояс червоного кольору, за який супротивники повинні постійно тримати один одного. Правила досить прості: суперники, ухопившись за пояси, намагаються кинути один одного на спину. При цьому дозволяється робити кидки, підніжки, підсікання, звалювання і активні накриття з положення стійка при захваті двома руками за пояс суперника.

По правилах боротьби на поясах Алиш (узгоджені з ФІЛА і діють з 2009 року) поєдинок складається з 3-х періодів. Люба технічна дія, яка змусила противника торкнутися килима 3-й точкою, зараховується як перемога в періоді. Перемога в 2-х періодах рахується як перемога в поєдинку. Три виходи борця за межі килиму зараховується як поразка. При нічийному закінченні періоду призначається боротьба в короткому захваті і любе порушення правил чи оцінка приводить до закінчення поєдинку. При нічийному закінченні 1-хвилинної боротьби в короткому захваті – переможець визначається рішенням трійки суддів. Тривалість періоду – одна хвилина, середня тривалість поєдинку – не більше двох хвилин.

На початку двотисячних років саме боротьба Алиш надала поштовх для розвитку національних поясних видів боротьби багатьох країн на міжнародній арені. Сам Алиш – це такий собі комплексний вид боротьби, який не має власної історії, як традиційні види поясної боротьби багатьох народностей, але його "фішка" в тому, що він увібрав у себе багато правил і об'єднав їх для того, щоб усі могли змагатися за єдиними правилами на міжнародних турнірах. Тобто боротьба Алиш зробила вагомий внесок у справу розвитку національних культурних і спортивних надбань багатьох народів, їх взаємозбагачення.

Часто у національну федерацію поясних видів боротьби надходять листи з запитаннями, один з них "Чому поясна боротьба була настільки розвинена у давнину, у тому числі і у наших пращурів?"

Саме пояс був невід'ємним атрибутом одягу у багатьох народів. І пояс супротивника зручно було використовувати у боротьбі – можна було зробити міцний захват і утримувати свого опонента, зручно було виконувати кидки й інші прийоми. У багатьох народів Азії поясна боротьба була прикладним видом бойових мистецтв. Воїни тренували чіпкість, могли завдяки цьому у бою стягнути ворога з коня за пояс.

Є факти, які дозволяють стверджувати, що поясна боротьба має більш ніж двотисячолітню історію. Так само і у Давній Русі вона була дуже поширена. Лише останні сто років ми про неї нічого не чули, адже традиції були втрачені після революції 1917-го року. Але такий відомий борець як Іван Піддубний виступав зокрема і в поясній боротьбі – і був тут непереможним. Повертаючись до сивої давнини, є згадки про боротьбу на поясах на території слов'янських племен датовані VII-VIII століттями, є різьблення на кам'яних стінах монастирів пізніших часів, є картини, згадки про поясну боротьбу у творах відомих письменників.

Запитання, яке часто зустрічається у листах любителів боротьби "Коли поясна боротьба почала відроджуватися в Україні?"

Всеукраїнська федерація поясних видів боротьби почала свою діяльність на початку нового тисячоліття. І відродження почалося саме з боротьби Алиш, адже вона відкривала найбільші перспективи для міжнародного розвитку, дозволяла нашим спортсменам демонструвати свою майстерність на міжнародному рівні, отримувати спортивні звання.

З 2008-го року боротьба на поясах Алиш визнана в Україні як вид спорту. Це дозволило нашим спортсменам за свої досягнення отримувати офіційні спортивні звання. Сьогодні наша федерація має і майстрів спорту, і майстрів спорту міжнародного класу, і навіть є Заслужені майстри спорту України.

"А які саме види поясної боротьби входять до федерації?" Як ми уже зазначали, почалося усе з боротьби Алиш. І наші спортсмени продовжують успішно виступати у цій дисципліні, упродовж останніх трьох років посідаючи перші позиції на чемпіонатах Європи і світу. Ми зараз стабільно утримуємо першість у командному заліку на світовому рівні. Основними суперниками є Росія, Іран, Киргизстан, Литва, Білорусія.

Також федерація докладає багато зусиль, щоб відродити і визнати в Україні офіційно українську боротьбу на поясах. За її правилами боролися наші пращури – українські козаки. Ми проводимо змагання як українського, так і міжнародного рівня. З цією метою була створена Міжнародна федерація української національної боротьби на поясах. Одним з аспектів ідеології боротьби Алиш є те, що країна, котра приймає міжнародні змагання, водночас організовує турніри і з національної поясної боротьби.

"В яких регіонах України боротьба на поясах розвивається найкраще?"

Перше за все, це Київ і Київська область. Одеса активно бере участь у наших змаганнях. Саме тут – найсильніші наші спортсмени. Але й інші регіони країни нині активно розвивають боротьбу на поясах.

"А які наші успіхи на міжнародній арені? Приміром, на I Всесвітніх іграх з єдиноборств у Пекіні минулого року наш Костянтин Коптев виборов срібну медаль... А чим іще можете похвалитися?"

Так, дійсно на SportAccord Combat Games наш Костянтин Коптев став другим. І це дуже вагоме досягнення, зважаючи на те, що у турнірі брали участь 8 найкращих спортсменів світу. І навіть просто вибороти ліцензію на Ігри, взяти у них участь – уже було почесно. Крім того, у Пекіні змагалися в абсолютній ваговій категорії, а наш спортсмен на той час представляв категорію 90 кг.

Поруч з ним були борці вагою 150 кг, тобто 2-ге місце Кості – серйозний успіх. Як ми уже говорили, останні три роки наша збірна посідає перші командні місця на чемпіонатах Європи і світу. І відзначити тут слід і наших жінок жіноча команда також стабільно перемагає.

"Які найближчі змагання очікують на наших спортсменів? І на які результати ми сподіваємося, на що реально претендуємо?"

Для нас знаковим буде 2013-й рік, коли у російському Санкт – Петербурзі будуть проведені II Всесвітні ігри з єдиноборств. Ми маємо надію, що там боротьба на поясах Алиш буде представлена уже більшою кількістю вагових категорій. Ліцензії на ці змагання будуть розігруватися упродовж 2012-го року на трьох етапах Кубка світу. Перший етап пройде у Кореї, у місті Пусан, другий відбудеться у Шауляї, Литва, о третій – у місті Ош, Киргизстан.

Ще одним важливим турніром 2013-го року стануть Всесвітні студентські ігри у Казані. Це також змагання ліцензійні, і путівки на них будуть розігруватися одночасно з ліцензіями на чемпіонат світу (так само пройде у Казані).

Ми маємо надію до 2012-го року, коли почнеться розіграш ліцензій, все-таки визнати на державному рівні українську національну боротьбу на поясах, а потім укласти угоду з FILA, щоб ввести її до програми змагань 2013-го року.

"Багато федерацій після Євро-2012 з футболу, скориставшись готовою інфраструктурою, хочуть провести в Україні чемпіонати Європи чи світу зі своїх видів спорту. У вас є такі наміри?"

Слід зазначити, що наша країна стояла біля витоків відродження і розвитку поясної боротьби – тож ми уже приймали і чемпіонат Європи серед дорослих, і чемпіонат світу. Звісно, і у майбутньому ми плануємо проводити наймасштабніші міжнародні змагання, але уже на новому, більш високому, рівні.

"Зважаючи на наші українські реалії, часто доводиться чути про нестачу фінансування, через що спортсмени навіть не можуть виїхати на змагання... Як ви утримуєтеся на плаву?"

В основному, у нашій країні, на жаль, спорт будується зусиллями ентузіастів. "На жаль" – це з одного боку. З іншого – без ентузіастів не було б успіхів. Наразі нас підтримує Спортивний комітет України під керівництвом Іллі Миколайовича Шевляка. СКУ допомагає нам в організації різноманітних семінарів для суддів і тренерів, за що керівництво ВФПВБ хоче висловити окрему подяку. Профільне Міністерство надає ресурси для участі у міжнародних змаганнях. На жаль, цих ресурсів не вистачає на забезпечення необхідного кількісного складу збірної. Але провідні спортсмени фінансуються, принаймні, поїздки на чемпіонати Європи та світу, за що теж – велике спасибі. Адже є федерації, які вимушені виживати навіть без цього... Окремо хочу сказати про Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, який також нас підтримує, докладаючи зусиль, щоб наша збірна мала належні умови для тренувань. У цьому Університеті у нас база, багато спортсменів закінчили саме цей ВНЗ, найуспішніші наші борці підтримуються ректорськими стипендіями.

Та варто зазначити, що спортсмени, котрі виступають на найвищому рівні, мають для досягнення результату докласти максимум зусиль – тренуватися 4-8 годин на день, приміром... Відтак їм важко паралельно вести ще якусь професійну діяльність, а вони змушені це робити. І це – удар по спортивній складовій.

Тому ми наразі шукаємо спонсорів, які могли би підтримати, які розуміють, що майбутнє держави – це молоде покоління, а його виховання у спортивному дусі, у дусі гоноровості – основне.

"Без сьогоднішнього дня не буває дня майбутнього... Чи ведеться робота з дітьми, і чи на належному вона рівні?"

Усі хлопці-члени збірної працюють також і тренерами – самі тренуються, а разом виховують і молодші покоління. Звісно, не вистачає бази... Ми хотіли б розповісти про досвід 249-ї школи Києва (на вулиці Беретті, що на Троєщині), де на початку двотисячних було створено експериментальний клас – і зараз кістяк збірної складають саме його випускники. Але через брак фінансування, створити ще один такий клас у нас поки можливості не було. Хоча і зараз на базі цієї школи діти тренуються. І зараз ми ведемо переговори, щоб знову створити такий спортивний клас. Ми маємо беззаперечний досвід виховання, по-перше, Людей з великої літери із цих хлопців, по-друге, спортсменів високого міжнародного рівня.

Найбільш складне запитання в листах "Яке майбутнє боротьби на поясах в Україні Ви бачите?"

Це складне запитання... Ми бачимо відродження українських традицій через українську національну боротьбу на поясах... Це дуже видовищний, яскравий вид спорту, до якого проявляють інтерес багато людей, які бачили змагання на власні очі. Ми маємо амбіції зробити його національним видом спорту. І якщо нам допоможуть, ми зробимо це швидше.

На закінчення хотілося б відмітити чітку і злагоджену роботу Всеукраїнської федерації поясних видів боротьби в особі Президента Федерації Лахно Д.М., генерального секретаря Федерації Лурье С.С., тренерів збірної команди Чижаєва П. І. і Баєва І.А. Тільки дружна праця ентузіастів вивела збірну команду України в Європейські і світові лідери поясної боротьби.

Використані джерела

1. Арзютов Г.Н. и др. Борьба сумо: история, теория, практика. – Луганск, 2008. – 349 с.
2. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. К.:НПУ имени М.П. Драгоманова.
3. Арзютов Г.Н. и др. Правила проведения та суддівства змагань з сумо та спортивної боротьби на поясах. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. – С. 68.
4. Арзютов Г., Султанбекова Ч., Вилейта Г., Грищенко В., Жила А. Консолідація національних культур на засадах боротьби на поясах Алиш – найважливіший чинник розвитку міжнародного спортивного і олімпійського руху. Часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – К.: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2007. – Вип. 3. – С. 4–12

Arziutov G.

WRESTLING ON THE BELTS ALYSH AS A MEAN OF REVIVAL OF NATIONAL TRADITIONS

The questions of revival of national traditions through wrestling on the belts Alysh are discussed in this article.

Key words: *Alysh, wrestling on the belts, national traditions, revival of traditions.*

Стаття надійшла до редакції 14.09.2011

УДК 797.122

Багінська О.В.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті розглядаються окремі індивідуальні особливості спортсменів, які спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное, та їх вплив на ефективність змагальної діяльності.

Ключові слова: індивідуальні особливості, веслування, змагальна діяльність.

Постановка проблеми. Постійне зростання спортивних результатів кращих спортсменів зумовлює необхідність пошуку шляхів оптимізації всієї системи підготовки спортсменів для забезпечення їх конкурентоспроможності в умовах спортивних змагань (Платонов В.М., 2004) в тому числі в у веслуванні на байдарках і каное (Жирнов А.В, Бондарь А.А, 2011).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання оптимізації спортивної підготовки висвітлюються в роботах багатьох провідних науковців (Волков Л.В, 2002; Платонов В.М, 2004).

Веслування на байдарках та каное такий вид спорту, який вимагає від спортсменів розвитку фактично всіх фізичних якостей та різнобічної підготовленості (Михайлова Т.В., 2006; Чичкан О.А., 2004, 2009; Жирнов А.В, Бондарь А.А, 2011). У тренувальному процесі важливим компонентом є фізична підготовка у поєднанні з іншими видами підготовки (Іссурін В.Б., 2006). Однак, в літературних джерелах нами не було виявлено однозначної думки про оптимальне співвідношення різних сторін фізичної та технічної підготовленості, що відповідають сучасним вимогам. Співвідношення між окремими видами підготовленості та відмінності у рівні розвитку окремих фізичних якостей та їх впливу на ефективність змагальної діяльності, мають певну невідповідність модельним характеристикам наведеним у науково-методичній літературі. Така ситуація узгоджується з даними літературних джерел. Зміна правил змагань та технічне удосконалення самих човнів також призводять до виникнення відмінностей у техніці веслування у порівнянні зі стандартною технікою (Гамалий В.В., Жирнов А.В., 2004).

Отже, виникає необхідність подальшого дослідження впливу окремих індивідуальних особливостей спортсменів на ефективність змагальної діяльності на сучасному етапі та оптимізації процесу підготовки спортсменів.

Формування цілей статті. В даній статті основною метою було виявлення впливу окремих показників фізичної та технічної підготовленості на ефективність змагальної діяльності в веслуванні на байдарках та каное на сучасному етапі в групах спортивного удосконалення.

Для досягнення мети дослідження було застосовано систему теоретичних та емпіричних **методів дослідження:**

а) теоретичні: аналіз і синтез; порівняння та узагальнення; історико-логічний (вивчення основ теоретико-методологічних засад досліджуваної проблеми); було проведене вивчення та аналіз методичної літератури і здійснене узагальнення одержаної інформації.

б) емпіричні: антропометричне дослідження, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, аналіз кінограм.

в) статистичні: статистичний аналіз результатів експерименту з метою виявлення середніх показників, зв'язків між досліджуваними показниками (кореляційний аналіз) та встановлення наукової достовірності отриманих результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. З практичного досвіду та аналізу літературних джерел нами було виявлено коло показників, які впливають на досягнення високого спортивного результату в веслуванні на байдарках і каное. Проведено експериментальне дослідження з групою спортсменів (в складі групи майстри та кандидати в майстри спорту). Отримані середні дані за цими показниками, які за більшістю показників збігаються з даними літературних джерел.

В процесі експериментального дослідження аналізувалися виступи спортсменів на обласних та Всеукраїнських змаганнях. Фіксувалися результати спортсменів на основних дистанціях – 200 м, 500 м, 1000 м. Було зафіксовано час проходження дистанції та особливості її проходження (з протоколів педагогічного спостереження тренерів).

Було визначено вплив окремих показників фізичної підготовленості на ефективність змагальної діяльності в веслуванні на байдарках та каное.

Виявлено достовірний кореляційний зв'язок ($r = 0,8$) між показниками загальної витривалості (крос 5000 м.) та кваліфікацією спортсменів і результативністю проходження дистанції 500 м., сильний кореляційний зв'язок виявлено також між показниками сили м'язів спини та ефективністю змагальної діяльності для всіх дистанцій, середній кореляційний зв'язок з результатом подолання дистанції 1000 м. ($r = 0,52$); середній кореляційний зв'язок виявлено між силою верхнього плечового поясу та ефективністю змагальної діяльності за більшістю показників. Отримані нами дані узгоджуються з даними літературних джерел та свідчать про важливість зазначених показників для досягнення високого спортивного результату, а також про можливість їх включення до системи педагогічного контролю в процесі фізичної підготовки спортсменів.

Нами було досліджено окремі показники техніки веслування на байдарках та каное, а саме: кут захвату води, кут виймання лопатки весла, час проводки весла, час проведення весла в повітрі.

Для виявлення ступеню відповідності техніки окремих спортсменів стандартній техніці було проведено порівняльний аналіз основних елементів техніки з модельними даними, що описані в сучасній науково-методичній літературі та виявлені при аналізі техніки провідних спортсменів з даного виду спорту. Отримані дані наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Відповідність окремих характеристик технічної підготовленості веслувальників модельним даним

Статистичні показники	Кут захвату води, % відповідності моделі	Час проводки весла, % відповідності моделі	Кут виймання лопатки весла, % відповідності моделі	Час проведення весла в повітрі, % відповідності моделі
\bar{X}	100,94	111,08	102,78	90,96
S \bar{X}	0,94	6,85	2,13	5,60

Звичайно відмінності між стандартною технікою і отриманими нами, в результаті експериментального дослідження, показниками можуть бути зумовлені індивідуальними особливостями спортсменів та зміною інвентарю, що застосовується в навчально-тренувальній та змагальній діяльності.

Для виявлення ступеню впливу окремих показників технічної підготовленості на ефективність змагальної діяльності було проведено кореляційний аналіз. Виявлений суттєвий кореляційний зв'язок між показниками часу проводки весла, часу проведення весла у повітрі та результативністю на дистанції 1000 м. ($r = 0,61$), результативністю подолання дистанції 500 м. та кутом виймання весла ($r = 0,52$); сильний кореляційний зв'язок виявлено з показниками часу проводки весла і часу проведення весла у повітрі з більшістю показників результативності змагальної діяльності; середній кореляційний зв'язок виявлено з кутом виймання лопатки весла та ефективністю змагальної діяльності.

За результатами факторного аналізу виявлено комплекс показників, які найбільш впливають на ефективність змагальної діяльності в сучасних умовах, що може бути основою для моделювання процесу підготовки спортсменів та доповнення до системи показників педагогічного контролю у веслуванні.

На основі отриманих даних було проведено корегування програми підготовки спортсменів досліджуваної групи з врахуванням особливостей їх фізичної і технічної підготовленості, а також у відповідності до класу човнів, які застосовуються в системі спортивного тренування.

Визначено, що тренерам даної групи спортсменів бажано збільшити питому вагу вправ у динамічному режимі в процесі силової підготовки, більше приділяти уваги вправам з навантаженням у човні (до 15 кг), гідротормозом, на фоні стомлення. На основі аналізу тренувальних програм виявлено можливість по збільшенню питомої ваги вправ у тренуванні спеціальної витривалості (визначено недостатній рівень її розвитку у окремих спортсменів). Оскільки у веслувальників (каноїстів) даної групи було виявлено асиметрію у розвитку сили м'язів рук, доцільно в процесі фізичної підготовки звернути увагу на її зменшення.

Для оптимізації процесу фізичної та технічної підготовки спортсменів було розроблено індивідуальні динамічні моделі на основі врахування їх індивідуальних особливостей, які впроваджені в навчально-тренувальний процес веслувальників на байдарках та каное.

Ефективність від впровадження досліджувалась протягом року в Спеціалізованій дитячо-юнацькій спортивній школі олімпійського резерву в м. Чернігові. В результаті педагогічного експерименту було виявлено поліпшення результатів, як у окремих спортсменів, так і по групі в цілому. Результати наведено в таблиці 2.

Відсоток поліпшення результативності змагальної діяльності в експериментальній групі

	Попередній результат	Результат у півфіналі	Результат у фіналі
Проходження дистанції 500 метрів	-27%	16%	32%
Проходження дистанції 1000 метрів	-23%	-2%	38%

При порівнянні часу проходження дистанції на початку та наприкінці експерименту спостерігається його збільшення на 27 % при проходженні 500 метрів та на 23% під час проходження попереднього заїзду на 1000 метрів. Така ситуація може бути пов'язана з тим, що спортсмени орієнтуються на результат достатній для виходу в півфінал та фінал. Отже, збільшення часу попереднього проходження дистанції та суттєве зменшення часу проходження дистанції у фіналі може бути наслідком поліпшення тактичної підготовленості спортсменів.

При проходженні півфінальних заїздів на 500 метрів час зменшився на 16 %, це може свідчити про наявність більш сильної конкуренції на півфінальному заїзді та поліпшенням технічної та фізичної підготовленості спортсменів.

В фінальних заїздах час проходження дистанції 500 метрів зменшився на 32%, а під час проходження дистанції 1000 метрів зменшився на 38% це явище може бути пов'язане з природнім приростом результату, а також з впровадженням розроблених індивідуальних моделей підготовки на основі врахування індивідуальних особливостей фізичної та технічної підготовленості досліджуваних веслувальників.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. В результаті експериментального дослідження виявлено відмінності від стандартної техніки фактично у всіх досліджуваних спортсменів, які можуть бути зумовлені індивідуальними особливостями спортсменів та зміною інвентарю, що застосовується в навчально-тренувальній та змагальній діяльності.

Визначено необхідність побудови індивідуальних моделей фізичної та технічної підготовки для спортсменів, які спеціалізуються в веслуванні на байдарці та каное на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі врахування їх індивідуальних особливостей та сучасних вимог спорту до технічної та фізичної підготовленості спортсменів.

Тенденції до поліпшення результативності змагальної діяльності виявлені в процесі педагогічного експерименту у всіх спортсменів експериментальної групи вказують на доцільність подальшого експериментального дослідження в даному напрямку зі збільшенням кількості досліджуваних та розширенням кола досліджуваних показників по кожній зі сторін підготовки.

Використані джерела

1. Корбукова Н.А. Технология индивидуального подхода в подготовке спортсменов высшей квалификации в гребле на байдарках: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Корбукова Н.А.; РГАФК. – М., 1999. – 25 с.
2. Лапутін А.М., Носко М.О., Кашуба В.О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. – Київ: Видавництво Науковий світ, 2001– 201 с.
3. Гребной спорт: [учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений] / Михайлова Т.В., Комаров А.Ф., Долгов Е.В, Епищев И.С. – М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 400 с.
4. Чичкан О.А. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / О.А. Чичкан ; Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2004. – 19 с.
5. Жирнов А.В., Бондарь А.А. Сравнительный анализ структуры спортивной тренировки в академической гребле и гребле на байдарках и каное // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2011 – № 7 – С. 25-28.

Baginska O.

THE FEATURES PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF THE SPORTSMEN, WHICH SPECIALIZE IN ROWING A STAGE OF THE SPECIALIZED BASE PREPARATION

In article examines separate individual features of sportsmen, who specialize in rowing, their influence possibility at the efficiency of competitive activity.

Key words: *individual features, rowing, competitive activity.*

Стаття надійшла до редакції 14.08.2011

УДК 372.8:796 (075.8)

Барков В.А.

ПУТИ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье дан анализ организационных проблем педагогического обеспечения коррекции детей с нарушениями зрения средствами адаптивной физической культуры, выявлены негативные моменты, препятствующие её развитию и повышению результативности.

Ключевые слова: специальное образование; адаптивная физическая культура; дети; нарушения зрения.

Постановка проблемы. В кодексе Республики Беларусь об образовании, введенном в сентябре 2011 года, указывается, что лицам с особенностями психофизического развития (ОПФР) в нашей стране оказывается коррекционно-педагогическая помощь и создаются специальные условия на уровнях дошкольного, общего среднего образования с учетом особенностей их психофизического развития. Среди основных составляющих их воспитания имеет место формирование культуры здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как материальной ценности.

Специальное образование в Республике Беларусь характеризуется активным обновлением его содержания. Решение проблем образования и интеграции в общество лиц с ОПФР и инвалидов относится к числу государственно важных приоритетных направлений. В республике в целом успешно ведется работа по созданию научного, учебно-методического и информационного обеспечения специального образования, по совершенствованию нормативно-правовой базы. Приоритет в содержании специального образования направлен на улучшение социальной адаптации учащихся, на формирование у них жизнеспособности, подготовку к жизни, профессиональному самоопределению.

Важным инновационным преобразованием в специальном образовании выступает адаптивная физическая культура (АФК) как самостоятельная образовательная область целостной сложноорганизованной педагогической системы. Область адаптивной физической культуры имеет три четко выраженных направления: коррекционное (опирается на исследования в коррекционной педагогике и в зависимости от отклонений в физическом и интеллектуальном развитии делится на нарушения зрения, слуха, логопедию, нарушение интеллекта и ДЦП); лечебное (делится на заболевания ССС, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, ЛОР органов, гастроэнтерологические заболевания); социальное (представленное социальной педагогией, реализуемой в учреждениях интернатного типа) [1; 6; 10].

Особо сложной и специфической в своем физическом состоянии, развитии и поведении следует признать категорию лиц с нарушениями зрения. Слепота лишает человека возможности свободно ориентироваться в окружающей среде, ограничивает двигательную активность, вызывает различные физические и психические отклонения от нормы развития, ведет к дисгармонии физического развития, нарушению опорно-двигательного аппарата (осанки, плоскостопию), задержке психомоторного развития. Потеря зрения приравнивается к ситуации экстремальных условий, когда люди способны к мобилизации своих функциональных резервов, превосходящих наши представления о резервных возможностях человека, выявленных в реальных условиях двигательной деятельности нормального человека.

При полной или частичной (до 30% от нормы) потере зрения могут иметь место сенсорный голод, приводящий к своеобразному развитию восприятия, боязни пространства и передвижения в нем, нарушению координации, амплитуды и скорости движений, выносливости, снижению показателей мышечной силы и скоростно-силовых способностей, к проблемам во взаимодействиях с другими людьми, связанным с невозможностью улавливать некоторые элементы невербального поведения (взгляд, мимику, движения различных частей тела и т.д.).

В физкультурно-спортивной деятельности незрячие не имеют образцов для подражания: как и куда следует передвигаться, как выполнять бросковые, прыжковые и другие даже не сложные движения и двигательные действия. Ими не воспринимаются должным образом многие признаки спортивного оборудования, снарядов и инвентаря, а также их характеристики (цвет, свет, величина, форма и др.). На эффективность их обучения двигательным действиям негативное влияние оказывает присущая большинству из них гиподинамия.

© Барков В.А., 2011

Установлено, что в коррекционной работе важное значение имеет активизация функционирования поврежденного органа, а также замещение его деятельностью других органов. В процессе правильно организованных занятий адаптивной физической культурой у незрячих детей могут формироваться приемы и способы эффективного использования осязательного, слухового, двигательного и других анализаторов, представляющих сенсорную основу для компенсации нарушения зрения (с помощью руки, ноги или других частей тела, каких-либо предметов), заменяющую в какой-то мере зрение. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством, кожно-оптической чувствительностью ("кожным зрением"), способностью кожных покровов реагировать на световое и цветное воздействие [5].

Вопросам формирования у детей с нарушениями зрения жизненно важных двигательных умений и навыков и развития связанных с ними двигательных способностей в тифлопедагогике пока еще не уделяется должного внимания. Отсутствие научных разработок приводит к необоснованному переносу существующей в массовой школе методики физического воспитания детей и подростков с нормальным зрением на их сверстников с нарушениями зрения. Такой подход представляет прямую угрозу организму школьников со зрительной депривацией. Имеющиеся в настоящее время подходы к организации физического воспитания учащихся с нарушениями зрения существенно отстают от потребности общества в достижении данным контингентом школьников максимально возможного уровня жизнеспособности организма, социальных и профессиональных навыков, необходимых для социальной адаптации в целом.

Снизить число детей с подобного рода отклонениями от нормы с одновременным повышением умственной и физической работоспособности способны специально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках адаптивной физической культуры. В данной ситуации наиболее эффективными формами реабилитации должны быть разнообразные формы занятий физическими упражнениями, помогающими ребенку приобрести самостоятельность, социальную, бытовую и психофизическую независимость, приобщиться к профессиональной деятельности.

Требуется организация научного подхода к разработке коррекционно направленной педагогической работы по развитию социально важных двигательных способностей, двигательных умений и навыков у детей с нарушениями зрения, основанная на применении средств и методов адаптивной физической культуры, учитывающей особенностей их состояния и развития в условиях зрительной депривации с возможностью ее частичного или полного преодоления.

Категория детей со зрительной депривацией нуждается в особом образовательном подходе, обеспечивающем получение ценного образования, при максимально возможной их социализации в общество, основанной на применении научно выверенных форм, средств и методов адаптивной физической культуры, что является весьма актуальной проблемой современного специального образования.

Связь работы с научными заданиями. В сложившейся ситуации назрела острая необходимость проведения прикладных научных исследований для разработки технологии реализации задач по адаптивной физической культуре с учащимися с нарушениями зрения. Данная научно-исследовательская работа выполняется в рамках задания Министерства образования Республики Беларусь по теме: "Разработать программно-методическое обеспечение уроков физической культуры и здоровья, адаптивной физической культуры в специальных общеобразовательных, вспомогательных школах и ЦКРОиР", а также экспериментального проекта Национального института образования: "Апробация программно-методического обеспечения уроков "Адаптивная физическая культура и здоровье" в 1–11 классах для учащихся с нарушениями зрения в условиях специальной общеобразовательной школы-интерната".

Анализ исследований и публикаций. Как свидетельствует анализ последних исследований и публикаций, адаптивная физическая культура в зарубежных странах занимает важное место в процессах социальной адаптации лиц с ОПФР, а адаптивное физическое воспитание рассматривается как эффективное средство в коррекционно-воспитательной работе [3].

В этой связи разрабатываются национальные программы по развитию адаптивной физкультурно-оздоровительной работы, ведется подготовка соответствующих специалистов, выпускается специальное оборудование и инвентарь, вспомогательные средства, издается специальная литература [4]. За рубежом основная работа ведется по созданию учебных и развивающих программ, по разработке новых специфических подходов к обучению двигательным действиям и развитию двигательных способностей лиц с нестандартной структурой отклонения от нормы в психофизическом развитии. Доказано, что эффективность данной работы во многом определяется научно обоснованными педагогическими подходами, в основе которых лежат принципы адаптивной физической культуры [3]. Учеными разных стран научно обосновывается эффективность физических упражнений в коррекции и компенсации недостатков физического, психического, функционального развития детей, а физические упражнения выступают активизирующим фактором достижения успеха в двигательной деятельности. В современной

АФК кроме физических упражнений получили распространение научно-обоснованные технологии, построенные на интеграции двигательной деятельности со средствами и методами искусства (музыки, хореографии, пантомимы и др.), трудовых и бытовых движениях и действиях, повышающих стимулирующую работу сферы восприятия, что особо важно для лиц со зрительной депривацией [2; 11].

Учебный процесс с детьми, имеющими нарушения зрения, осуществляют специальные общеобразовательные школы-интернаты, учитывающие специфику особенностей у каждого ребенка. Приоритетными задачами в системе адаптивного физического воспитания школьников с нарушениями зрения являются:

- изучение уровня физического, психомоторного развития и функционального состояния организма учащихся с нарушениями зрения, установление причин, вызывающих их неудовлетворительный уровень;
- разработка и апробация учебной программы адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения, проживающих на территории Беларуси;
- разработка учебно-методического сопровождения процесса физического воспитания;
- разработка специальных средств адаптивной физической культуры и методик дифференцированного их применения в процессе физического воспитания детей с различными симптомами нарушений зрительного анализатора;
- разработка и усовершенствование форм организации учебного и внеучебного процесса по физкультурно-оздоровительной работе специального образовательного учреждения для детей с нарушениями зрения.

Основой теоретической концепции реабилитации детей со зрительной депривацией является представление о многоуровневой иерархии управления и регуляции двигательных действий. Реабилитационный процесс незрячих рассматривается как стадия адаптации к утилизации резервов соответствующего уровня.

Анализ научной литературы свидетельствует о том, что у незрячих имеются большие сложности, связанные с пространственной ориентировкой. Ограниченный чувственный опыт ребенка существенно влияет на развитие наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, необходимых для участия в сюжетно-игровой деятельности, представленной в разнообразных подвижных играх. Формируемые у таких детей знания не имеют конкретного предметного содержания. У них недостаточное понимание слов, имеющих вполне определенное значение, что негативно выражается в том, что они во время урока не правильно выполняют распоряжения, приказания, команды, указания учителя. Это подчеркивает важность правильной организации адаптивного физического воспитания незрячего, рациональное использование компенсаторных механизмов его организма (введение в учебную деятельность разумно подобранных сложностей и препятствий является стимулом для компенсаторного развития учащегося, совершенствования у него сохранных функций, для приспособляемости).

На компенсацию зрения большое значение оказывает слуховое восприятие, позволяющее незрячему человеку ориентироваться во времени и пространстве [10].

При утрате зрения повышается компенсаторная функция вибрационной чувствительности. Незрячие способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звуков и других сигналов предмета

У незрячих в формировании основных двигательных действий на первый план выходит развитие навыка пространственной ориентировки. Организованное на высоком уровне обучение детей пространственной ориентировке в процессе адаптивного физического воспитания как правило обеспечивает их адаптацию к предметному миру, развитие сенсорной сферы тотально незрячего, частично зрячего и слабовидящего ребенка, формирование знаний о предметах и явлениях окружающего пространства, воспитание смелости, решительности, самостоятельности, уверенности в своих силах [5].

В процессе специально организованного пространственного ориентирования происходит развитие сенсорной сферы развития ребенка, включающее в себя обучение умению определять предметы по комплексу их признаков, различать предметы по отдельным, характерным особенностям. Учащиеся овладевают умениями анализировать сложное сочетание признаков и свойств окружающих предметов, оценивать протяженность пространства и расстояние между наполняющими его предметами, используя "естественные мерки". Для чувственного отражения пространства используются полисенсорное восприятие, перемещения в пространстве.

Доказано, что в процессе учебной деятельности знания о предметах окружающего пространства формируются в следующей последовательности:

- о предметах малого рабочего пространства, ограниченного зоной действия рук;
- о предметах большого замкнутого пространства – постоянного пребывания учащихся (школа, спортивный зал, стадион);
- об объектах, наполняющих большое свободное пространство, удовлетворяющих одну из базовых потребностей ребенка – потребность в движении как одну из форм проявления

потребности в деятельности. Кроме того в физкультурной деятельности реализуется потребность в познании и общении, в самоутверждении, в самоактуализации и т.п. [7].

Цель настоящей работы заключалась в изучении возможных путей социализации детей с нарушениями зрения средствами АФК в условиях специальной общеобразовательной школы.

Основной материал исследования. Достижение указанной цели осуществлялось нами путем организации в экспериментальном режиме процесса адаптивного физического воспитания на базе специальной общеобразовательной школы-интернат для детей с нарушениями зрения г. Гродно (n = 151).

В 2010-2011 г.г. нами была разработана экспериментальная учебная программа по адаптивной физической культуре и здоровью (I–XI класс) для учащихся с нарушениями зрения в условиях специальной общеобразовательной школы-интерната. До этого времени для данных учебных заведений в нашей стране не существовало программно-нормативных документов, а учебный процесс по АФК осуществлялся на основе учебной программы "Физическая культура и здоровье" (2009), действующей в настоящее время для учащихся массовой школы. Поэтому данная программа была принята за основу с внесенными в нее дополнениями и изменениями, учитывающими двигательные возможности и способности детей со зрительной депривацией.

В частности, исходя из нашего опыта работы и существующих рекомендаций специалистов в области АФК, в качестве коррекционно-развивающего компонента в программу были включены специально подобранные упражнения для охраны зрения, для развития пространственного ориентирования, для улучшения кровообращения в тканях глаза, для снятия утомления глаз путем регламентации физической, и сочетающейся с ней зрительной нагрузки у частично зрячих и слабовидящих детей. Поскольку для некоторых детей физическая и зрительная нагрузки могут быть излишне утомительными, то был использован индивидуальный подход в установлении оптимальной дозировки нагрузки.

Приоритетное значение на уроке АФК имеет использование различных ориентиров (звуковых, зрительных, обонятельных), обладающих высоким коррекционным эффектом, повышающих эмоциональное состояние учащихся, их двигательную активность. При этом учитывалась дифференцировка применяемых с ориентирами учебных заданий, прогнозируя их использование для формирования двигательных способностей, необходимых в повседневной жизни (если это возможно, то в виде домашних заданий).

Учащиеся с нарушениями зрения имеют как заниженную, так и завышенную самооценку, не соответствующую их реальным возможностям, поэтому учебный материал направлен на создание благоприятных условий для полноты самореализации каждого учащегося за счет включения его в активную двигательную деятельность. Этому процессу способствует все содержание урока (специально подобранные упражнения, направленные на решение коррекционных задач), в том числе и нетрадиционный спортивный инвентарь (озвученные мячи, мячи с веревочкой, которая крепится к поясу, и ребенок, потерявший мяч, имеет возможность без посторонней помощи его поднять, "педальки" для развития равновесия и формирования правильной осанки, приспособления для развития вестибулярного аппарата и т.д.).

Для детей, обладающих только светоощущением, также разработаны учебные задания на его использование при ориентировке в пространстве и во времени, основанные на определении расположения ярких предметов в спортивном зале, положения учителя и одноклассников, одетых в яркую спортивную форму (учащимся пошиты накидки, выполненные из яркой ткани) и т.д.

В настоящее время ведется апробация составленного программного материала уроков "Адаптивная физическая культура и здоровье" в I–II классах для учащихся с нарушениями зрения.

Выводы. Таким образом, анализ состояния адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения, существующие в настоящее время подходы к специальному физическому воспитанию учащихся с нарушениями зрения – незрячих (слепых) и слабовидящих, указывает на необходимость его переосмысления, поскольку оно уступает требованию общества в отношении их возможностей в достижении необходимого уровня жизнедеятельности организма, его социальной адаптации, указывает на разнообразие существующих проблем в содержании программного материала, в планировании и решении учебных задач, подборе эффективных по своему влиянию на организм учащихся физических упражнений и дозировании физических нагрузок, подходах к оценке и контролю их учебной деятельности и т.д. Просматривается отставание организации и содержания учебно-воспитательного процесса от критериев и требований к его качеству. Отмеченные недостатки в адаптивном физическом воспитании детей с нарушениями зрения были учтены при разработке учебной программы "Адаптивная физическая культура и здоровье", содержащей рациональные подходы к социализации данной категории детей средствами АФК в условиях специальной общеобразовательной школы-интерната.

Перспективы дальнейших разработок. С целью повышения качества процесса адаптивного физического воспитания с данным контингентом учащихся для улучшения их социальной адаптации, формирования жизнеспособности, подготовку к жизни, профессиональному самоопределению требуется значительная перестройка учебного процесса по адаптивной физической культуре.

Использованные источники

1. Барков В.А. Педагогическое обеспечение коррекции детей с особенностями психофизического развития средствами адаптивной физической культуры. – Научный журнал Национального педагогического университета им. М.П.Драгоманова. Серия № 15. "научно-педагогические проблемы физической культуры / Физическая культура и спорт /" Зб. Научных работ / под ред. Г.А. Арзютова. – К.: Изд-во НПУ имени М.П.Драгоманова, 2011. – Выпуск 10. С.37 – 41
2. Дьяков Д.Г. Возрастная динамика переживания затруднительных ситуаций подростками с нарушениями зрения: автореф. дис. ... канд. псих. наук. – Минск, 2007. – 22 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебн. Пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 240 с.
4. Ермаков В.П., Якунин Г.Л. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрением. – М., 2000.
5. Коноплева А.Н., Лещинская Т.Л. Интегрированное обучение детей с особенностями психофизического развития: Монография. – Минск: НИО, 2003. – С.139–156.)
6. Миненкова И.Н. Формирование нравственных представлений младших школьников с нарушениями зрения в игровой деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Минск, 2008. – 23 с.
7. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь-справочник / Сост. Е.Н.Сурков. Под общ. Ред В.У.Агеевца. – Спб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – Спб, 1996. – 451 с.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник в 2 т. / С.П. Есеев ; под общ. ред. С.П. Есеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2005. – Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. – 448 с.
9. Хитрюк В.В. Основы дефектологии : учеб. пособие. – Минск: Изд-во Гревцова, 2009. – 280 с.
10. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с, ил.
11. Юрок Т.Н. Формирование глазомера у младших школьников с нарушениями зрения. – автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Минск, 2004. – 22 с.

Barkov V.

WAYS OF SOCIALIZATION OF CHILDREN WITH INFRINGEMENTS OF EYESIGHT BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING

In the article the analysis of organizational problems of pedagogical maintenance of correction of children with infringements of eyesight by means of adaptive physical training is given, the negative moments interfering its development and increase of productivity are revealed.

Key words. *Special education; adaptive physical training; children, infringements of eyesight.*

Стаття надійшла до редакції 23.09.2011

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ МОДЕЛИ КАК ОСНОВА БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Излагается методика построения содержательных моделей при биомеханических исследованиях структур человеческого организма.

Ключевые слова: биомеханика, моделирование, содержательная модель, компьютерный метод.

Постановка проблемы. При моделировании биологического объекта, из общего набора существующих сведений о нем, необходимо выделить наиболее существенные для исследуемого процесса. Затем сформулировать качественные особенности физиологического процесса. После этого можно переходить к его количественному описанию. Несмотря на значительное разнообразие в строении и функционировании биологических структур, в величинах и характере испытываемых ими внешних воздействий, при их биомеханическом исследовании встают общие проблемы, а сами построенные модели страдают общими несовершенствами. Недопустимо, минуя анатомические, морфологические, физиологические сведения о конкретном биологическом объекте, начинать построение математической модели с расчетных схем, формально перенесенных из разделов теоретической механики и сопротивления материалов.

Результаты исследования. Реальный биологический объект, освобожденный от несущественных особенностей, носит название содержательной модели [1]. Она строится после анализа поставленной проблемы. Построение содержательной модели состоит в выявлении основных факторов, характеризующих исследуемый объект для получения ответа на поставленную задачу, и логического анализа взаимоотношения выявленных параметров, вскрытия моментов, не укладывающихся в построенную модель, и построение новой модели. В содержательных моделях должны быть: 1) выделены положения, на которых основывается математическая модель; 2) определены исходные данные; 3) выявлены параметры, которые должны дать ответ на вопросы, связанные с проблемой, для решения которой и была поставлена задача.

В биомеханике состояние биологического объекта и элемента конструкции определяют параметрами: напряжение, деформация, перемещение. Задача заключается в том, чтобы при минимальном отступлении от реальной конструкции максимально приблизить содержательную модель к разработанному эффективному методу. В механике, на базе которой строится биомеханика, таким методом является теория деформированного тела. При деформации приложенные силы совершают работу. Если материал упругий, то работа запасается в виде потенциальной энергии. Эта энергия высвобождается по мере того, как уменьшаются величины действующих сил. Если материал пластичный, то работа пойдет на изменение его физического состояния. В теории деформаций построены соотношения, позволяющие каждой части объекта придать размеры, соответствующие тем силам, действиям которых они должны соответствовать.

Механика твердого деформированного тела имеет в своей основе три системы уравнений: 1) уравнения равновесия, 2) уравнения совместности деформаций, 3) физические или, как их называют иначе, определяющие уравнения.

Уравнения совместности деформаций имеют чисто геометрический характер и составляются аналитически с любой степенью точности. Уравнения равновесия и определяющие уравнения опираются на экспериментальные данные. Определяющие уравнения составляются на основании эксперимента, выясняющего сопротивление тела внешним воздействиям. При этом мера достоверности теории полностью зависит от полноценности и точности эксперимента, положенного в её основу, и от адекватности отображения результатов этого эксперимента в математическом аппарате теории через определяющие уравнения. Точность экспериментальных исследований, достаточная для того, чтобы установить зависимость между нагрузкой и деформацией при малых и больших деформациях, была достигнута в 40-е годы XIX века. Тогда же начались исследования деформационных свойств тканей человеческого организма – костей, мышц, нервов.

Внутренние силы, возникающие в деформируемом теле, не зависят от свойств материала. Гипотезой, служащей для механического описания действия внутренних сил в деформируемом теле, является принцип напряжений Эйлера и Коши: в каждом поперечном сечении, мысленно проведенном внутри тела, имеет место взаимодействие сил такого же характера, как и распределенных по поверхности нагрузок.

При деформации возникает смещение масс, связанное с возникновением энергии движения. Если ускорения малы, то можно считать, что в любой момент нагружения система находится в равновесии (кинетическая энергия мала по сравнению с упругой энергией деформируемого тела). Если эти энергии соизмеримы, то в этом случае нагружение следует рассматривать как динамическое.

Деформируемые тела, и твердые тела, и жидкости, меняют свои размеры и форму под действием внешних сил. В твердых телах они вызывают деформации, в жидких – течение. При этом, и в том, и в другом случаях возникают внутренние силы. Величина и распределение этих сил в рассматриваемых телах зависят как от нагрузки, так и от геометрической формы тел. Деформации определяют нагруженное состояние тела. Стремление материалов принять конфигурацию, соответствующую минимальной упругой энергии, можно рассматривать как общее свойство материалов, подчиняющихся закону Гука. Допущение в теоретических построениях о линейно-упругом поведении материала позволяет значительно упростить математическое описание. Все уравнения линейны относительно искомых величин и их производных. Следует заметить, что при очень высокой точности измерения деформаций, практически начиная от нулевого напряжения, зависимость между напряжениями и деформациями нелинейная. Таким образом, и предел пропорциональности и предел упругости являются величинами, значения которых условны и не зависят от точности средств измерения. Линейную зависимость между напряжениями и деформациями с этой точки зрения следует рассматривать как аппроксимацию экспериментально обнаруживаемой зависимости.

В теории трехмерного тела линейная зависимость дает приемлемые результаты для каждого материала лишь до определенной комбинации значений компонентов напряжений. При этом влияние меры отклонения зависимости напряжение – деформация от линейной на напряженное состояние тем меньше, чем меньше неоднородность напряжений.

Статические содержательные модели строят для исследования напряженно-деформированного состояния неподвижных элементов конструкций и подвижных элементов конструкций в заданном мгновенном состоянии. При составлении статических содержательных моделей схематизируют: 1) свойства материала конструкции; 2) геометрию рассчитываемого объекта; 3) характер закрепления; 4) внешнюю нагрузку. Материал наделяют свойствами сплошности в пределах выделенной в модели области. В схеме сплошного материала отвлекаются от его структурных особенностей и молекулярного строения. Все структуры человеческого организма состоят из множества подмножеств разнородных структурных элементов и представляют собой композитный материал. Структурные элементы также являются композитными. В строении композитов выделяют дисперсную фазу и матрицу. Под дисперсной фазой в технических композитах понимают вещество (наполнитель), добавляемое в другое вещество (матрицу), обладающее связывающим эффектом. Например, в миокарде дисперсную фазу составляют структурные элементы (клетки, волокна, сосуды), а матрицу – основное вещество соединительной ткани. Матричная фаза волокнистого композита передает нагрузку волокну, а дисперсная, в основном, воспринимает нагрузку. Армирующие свойства композита зависят от предельной длины волокон, их формы, удельного объема и направления. Прочность композита возрастает пропорционально удельному объему волокнистой фазы. Композит представляет собой анизотропный материал. В содержательной модели для исследования состояния миокарда как макросистемы, среда наделяется свойством заполнить непрерывно, без пустот, весь объем в пределах установленных границ. Близкие точки при деформации переходят также в близкие точки. Возможность появления в теле при деформации трещин и пустот исключается. Предпосылки о сплошности позволяют пользоваться методом анализа бесконечно малых. Эта предпосылка приемлема до тех пор, пока размеры объекта значительно превышают межатомные расстояния. При этом в биомеханике есть задачи, постановка которых лежит на пределе и за пределом применимости понятия сплошности. Например, задачи о развитии трещин.

Однородность материала предполагает неизменность физических и механических свойств в пределах выделенной в модели области, а изотропность – независимость этих свойств от угловой ориентации. Несмотря на сложное строение биологических структур, при расчете напряженно-деформированного состояния часто вводят допущение об однородности и изотропности их материала. Например, стенка миокарда содержит несколько разнонаправленных слоев с различной ориентацией волокон в них. Миокард представляет собой негомогенный и анизотропный материал. При выраженных анизотропных свойствах слоев можно рассматривать материал стенки миокарда как состоящий из неориентированных волокон и считать, что он в целом однородный и изотропный. Вводится предположение, что в материале отсутствуют начальные напряжения.

В динамических содержательных моделях приведенные параметры: 1) силы и моменты; 2) массы и массовые моменты инерции; 3) коэффициенты жесткости; 4) коэффициенты диссипации определяют из условий равенства работ возможных перемещений и равенства кинетической и потенциальной энергий реальной конструкции и содержательной модели. Понятие динамической системы возникло как понятие механической системы, движение которой описывается дифференциальными уравнениями Ньютона. Модель динамической системы основывается на понятии состояния системы. Система описывается в некоторый момент выражением, определяющим изменение этого состояния во времени. Если при построении модели не возникает сложностей определения сил инерции, то для записи уравнения движения удобно использовать принцип д'Аламбера: "Эффективные силы, представляющие собой сумму активных действующих сил и сил инерции, уравниваются реакциями связей".

В кинематических содержательных моделях: 1) материал звеньев считают абсолютно твердым; 2) зазорами в кинематических парах и соединениях пренебрегают; 3) движение звеньев исследуют независимо от сил, действующих на подвижную систему; 4) размеры звеньев определяют расстояния между осями кинематических пар в недеформированном состоянии; 5) конструктивные особенности звеньев, не влияющие на характер движения, не учитывают.

Механика, как наука, представляет, с одной стороны, набор разработанных общих моделей для трех классов геометрических объектов: стержни, оболочки, трехмерные тела. С другой стороны – метод получения этих моделей и их использование для построения моделей биологических структур и элементов конструкций в рамках математических теорий, разработанных для этих классов объектов. Достоверность теории стержней и теории оболочек обеспечена многочисленными исследованиями, проведенными методами теории упругости. Анализ биологических структур и элементов конструкций может быть проведен только в пределах той точности, которая уже заложена в используемые теории стержней, оболочек или трехмерных тел.

Выбор схемы стержня или оболочки определяется не только формой конструкции, но и рядом других соображений, связанных, например, с характером напряженного состояния исследуемого объекта. В случае переменных нагрузок, вызывающих усталостное разрушение, необходимо учитывать мелкие геометрические особенности – отверстия, канавки, являющиеся очагами концентрации напряжений. При постоянных нагрузках они незначительны для пластического состояния материала и существенны для хрупкого состояния.

При расчете биологического объекта как трехмерного тела, имеем дело с неоднородным напряженным состоянием. При оценке предельных состояний материала объекта, как правило, используют прочно вошедшие в инженерную расчетную практику и представляющие удобства при решении многих задач, гипотезу энергии формообразования (при пластических деформациях) и гипотезы внутреннего трения и наибольших нормальных напряжений (при хрупком состоянии материала) [моя статья в Чернигове]. Используют феноменологический подход, описывающий внешнюю суммарную сторону микропроцессов, происходящих в материале, проявляющуюся в численных значениях механических характеристик материалов.

Следующий этап моделирования заключается в переводе содержательной модели на формальный математический язык соответствующего уровня.

Попытка учесть при моделировании все известные особенности структуры биологического объекта приводит к резкому усложнению описывающих его выражений. Чем сложнее исследуемая часть организма, тем менее определенной становится задача разделения ее на обособленные части и тем более неопределенными требования к ее характеристикам. Поэтому одним из основных условий построения содержательных моделей биологического объекта является возможно более полный анализ и формализация той функции, которую он выполняет в процессе жизнедеятельности организма или его соответствующей части. Содержательные модели строят при введении большого числа гипотез. Это необходимо помнить, анализируя результаты исследований и высказывая определенные суждения о функционировании биологического объекта в норме, при патологических изменениях и коррекции.

Пример. Изучение вопроса о причинах смерти спортсменов, не связанных непосредственно с травмой, имеет огромное значение для разработки мер профилактики болезней. Заболевания сердечно – сосудистой системы занимают в структуре смертности спортсменов 1-е место, отражая общую тенденцию к росту этой группы больных. В структуре причин смерти населения за последние годы 1-е место занимают болезни системы кровообращения (53,1%). Приблизительно 75% внебольничных, внезапных остановок кровообращения обусловлены коронарной патологией [3]. Атеросклероз является основным фактором, поражающим сосуды головного мозга, экстракраниальные сосуды, коронарные сосуды и сосуды других органов. Рентгенохирургия кровеносных сосудов – направление в медицине, сформировавшееся в последние три десятилетия. Один из эффективных путей снижения частоты осложнений при этих операциях – применение внутрисосудистых протезов-стентов.

Для предоперационной оценки результатов дилатации стентирования кровеносного сосуда в алгоритме необходимо учесть, что после снятия нагрузки произойдет упругое последствие стенки сосуда и стента, которое и определит послеоперационные размеры скорректированного сосуда, а, следовательно, и результаты самой операции.

Содержательную модель стентирования стенозированного артериального кровеносного сосуда построим при следующих допущениях: а) для стенозированной артерии: 1) материалы стенок сосуда и бляшек однородные, изотропные с конструктивными модулями упругости E_c , E_b и конструктивными коэффициентами Пуассона ν_c , ν_b ; 2) бляшка ранней стадии развития находится на поверхности интимы и не проникает в медию; 3) сосуд жестко фиксирован по торцам на удалении от торца бляшки $5L_b$; б) для стента: 1) материал стента однородный и изотропный; 2) начальные напряжения в стенте отсутствуют; 3) поверхностная нагрузка распределяется равномерно; 4) стент деформируется баллоном *in vivo*; 5) к стенту приложено гидростатическое давление. При этом алгоритм расчета напряженно-деформированного состояния имеет следующие особенности: 1. Для выделения зоны сохранения сосудом функциональных упругих свойств, стенку сосуда разбьем на 10 концентрических слоев равной толщины. Упругие свойства сохраняют слои, удаленные от оси кровеносного сосуда дальше слоя, в котором возникающие напряжения по Мизесу $\sigma \leq [\sigma]_{\phi}$ ($[\sigma]_{\phi}$ – допускаемое физиологическое напряжение); 2. Подбирается давление баллона таким образом, чтобы максимальное радиальное перемещение стента равнялось $R_c \cdot 1,05$; 3. Вычисляется упругое последствие стента; 4. Проводится анализ напряженного состояния в каждом из 10-ти слоев сосуда, и определяется, на каком слое напряжение не превышает допустимого физиологического; 5. В программе Solid Works сосуд перестраивается заново таким образом, чтобы можно было приложить нагрузку к внутренней стенке первого из слоев, сохранивших упругие свойства; 6. Определяется давление, при котором слой, сохранивший свои упругие свойства, лишается напряженного состояния. Это то усилие, с которым стенки сосуда действует на стент; 7. Суммарное упругое последствие стента складывается из упругого последствия самого стента и перемещения стента, вызванного упругостью дилатированного сосуда.

Рассмотрим результаты анализа стентирования внутренней сонной артерии с неосесимметричной бляшкой (рис.1,2): а) внутренняя сонная артерия с параметрами: длина $l=50$ мм, толщина стенки сосуда $h_{coc}=1,51$ мм, внутренний диаметр сосуда $D_{coc}=4$ мм; б) бляшка длиной $l=8,03$ мм, диаметр отверстия $D_{bl}=3,1$ мм, ось смещения $e=0,5$ мм; в) матричный стент JOSTENT (рис. 3) с размерами: $a=1$ мм, $b=0,32$ мм, $L_{cm}=8$ мм, толщина $h=0,1$ мм, диаметр стента $D_{cm}=2,00$ мм. Модель разбита на 200 тысяч конечных элементов. Проводится дилатация при раздувании баллона (радиус раздутого баллона $(R_c \cdot 1,05)$). Эпюры напряжений и перемещений приведены на рис.4.

В результате дилатации сегменты разных слоев сосуда сохраняют свои упругие свойства. Величина неравномерной нагрузки, с которой сосуд деформирует стент, равна радиальным напряжениям на внутренней поверхности слоев сегмента сосуда, сохранивших свои упругие свойства.

Сопоставим результаты вычислений с клиническими данными. На рис. 5 представлена ангиограмма задней внутренней сонной артерии. Длина сегмента $L_{coc}=30$ мм, $L_{bl}=4,3$ мм, $D_{coc}=6$ мм, $D_{om6}=2,58$ мм, $h_{cm}=1,53$, бляшка осесимметричная. При стентировании – давление в баллоне $p=1,6$ МПа. После стентирования – диаметр отверстия 3,96 мм. В результате проведенных вычислений (рис. 2.74) по разработанному алгоритму диаметр стентированного отверстия 5,26 мм (упругое последствие стента 0,52 мм). Погрешность расчета 32,8 %.

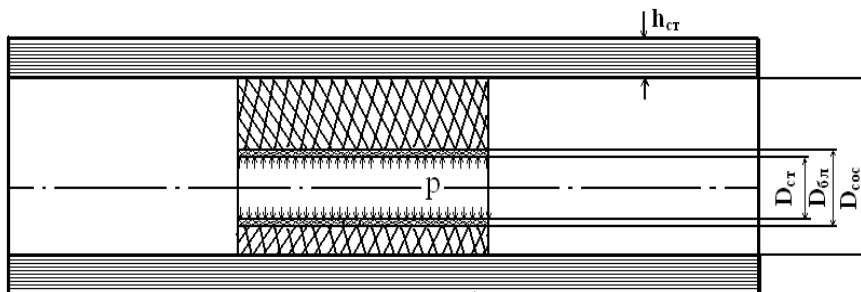


Рис.1. Геометрическая схема содержательной модели сосуда с неосесимметричным расположением бляшки и развернутым стентом

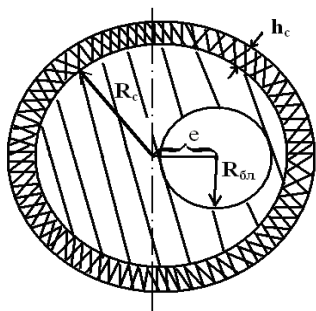


Рис.2. Геометрическая схема расположения неосимметричной бляшки, (R_{0n} - внутренний радиус неосимметричной бляшки, R_c -радиус сосуда, e - эксцентриситет бляшки)

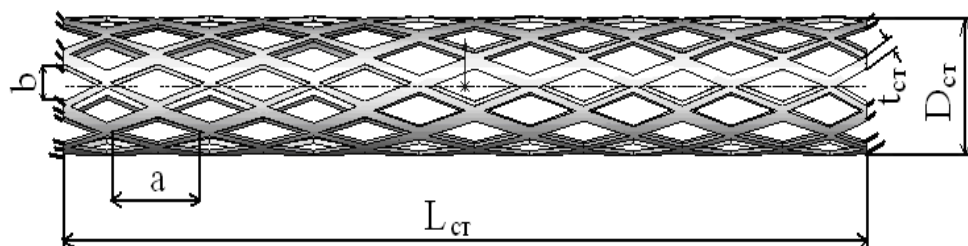


Рис. 3. Геометрическая схема модели матричного стента JOSTENT: а- длина ячейки стента; б - ширина ячейки стента;

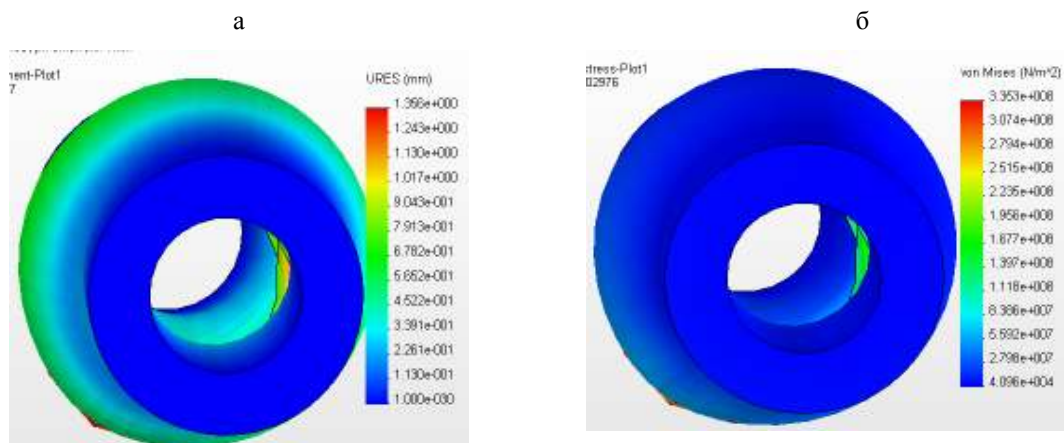


Рис. 4. Эпюры перемещения (а) и напряжений (б) в биотехнической системе сосуд-стент

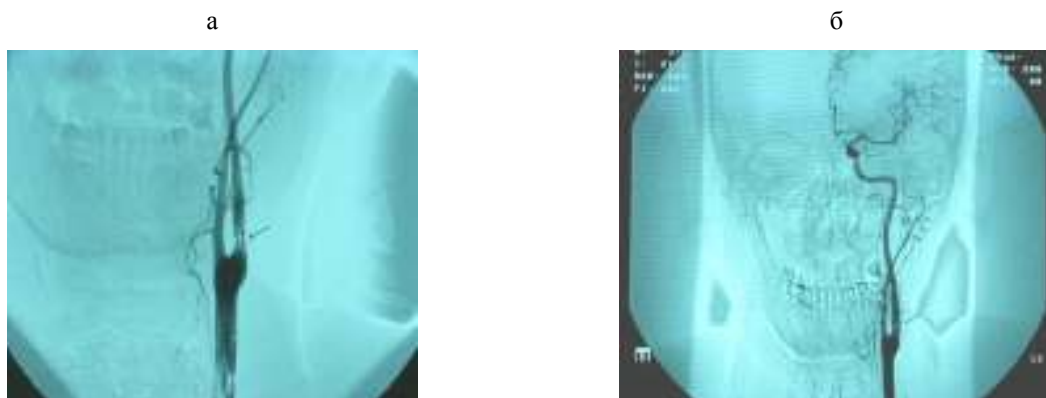


Рис. 5. Ангиограмма задней внутренней сонной артерии до стентирования (а) и после стентирования (б), при давлении в баллоне $p=1,6$ МПа

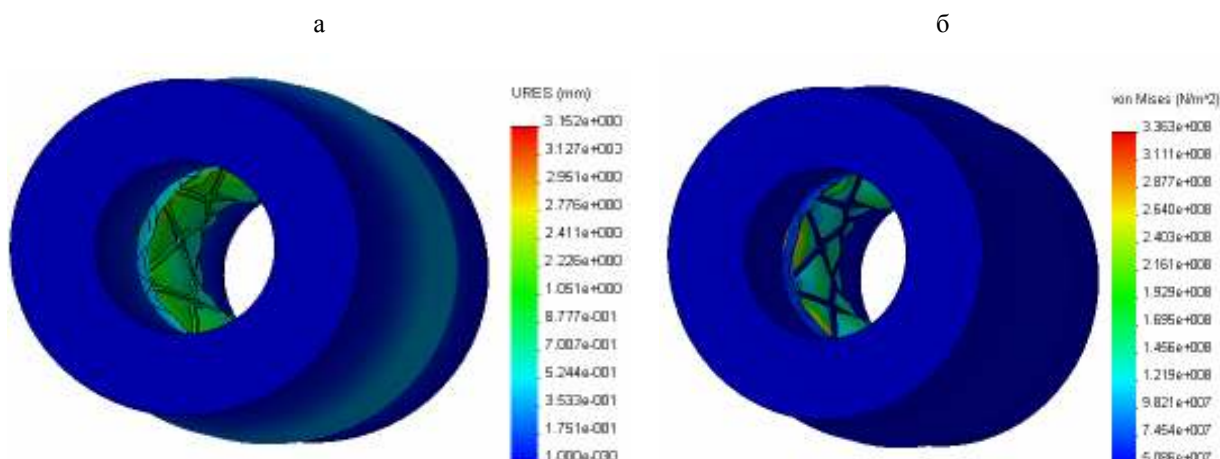


Рис. 6. Эпюры перемещения (а) и напряжений (б) при дилатации биотехнической системы внутренняя сонная артерия – стент

Вывод. Основными проблемами, рассматриваемыми в процессе построения содержательных моделей биологических объектов, являются: 1. Познание принципов функционирования биологических объектов; 2. Развитие представлений о функционировании и патологии биологических объектов; 3. Изучение методов улучшения функционирования биологических систем при различных внешних воздействиях; 4. Разработка и совершенствование систем диагностики; 5. Зависимость характеристик содержательных моделей биологических объектов от значений вводимых в модель параметров; 6. Познание процессов функционирования биологических систем.

Использованные источники

1. Бегун П.И. Биомеханическое моделирование объектов протезирования.: учебное пособие/ П.И. Бегун. – СПб.: Политехника, 2011. – 464 с.
2. Здоровье населения Российской Федерации и хирургическое лечение болезней сердца и сосудов в 2003г: сб.ст./ Бюллетень НЦССХ им А.Н. Бакулева РАМН; под ред. Л. А. Бокерия. – М.: НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН, 2004. – 312 с.

Begun P.

CONCEPTUAL MODELS AS A BASIS OF BIOMECHANICAL INVESTIGATIONS

States the method of making a conceptual model in biomechanical investigations of structures of the human body.

Key words: *biomechanics, modeling, conceptual model, computer method.*

Стаття надійшла до редакції 19.08.2011

СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКЛАДАЦЬКИМ СКЛАДОМ ВНЗ МВС УКРАЇНИ

Проведено аналіз організації та проведення фізичної підготовки з офіцерами-викладачами ВНЗ МВС України різних медико-вікових груп (n=126). Встановлено ряд недоліків в організації фізичної підготовки, які негативно впливають на фізичну підготовленість та рівень здоров'я викладацького складу у процесі службової діяльності.

Ключові слова: фізична підготовка, викладацький склад.

Постановка проблеми. Службова діяльність науково-педагогічного працівника – офіцера-викладача у сучасному вищому навчальному закладі (ВНЗ) МВС України відбувається у специфічних умовах, пов'язаних із великим навчальним навантаженням, постійним зростанням обсягу навчальної інформації, високим рівнем відповідальності за результати навчання курсантів та слухачів, перевантаженням інтелектуальної сфери, високим нервово-емоційним напруженням при низькому рівні рухової активності [7, 11, 12]. Це призводить до погіршення діяльності кардіореспіраторної системи, опорно-рухового апарату, порушення обмінних процесів, погіршення показників професійно важливих якостей; зниження в цілому стану здоров'я, працездатності та ефективності професійної діяльності офіцерів-викладачів [1, 2, 4].

Вищезазначене свідчить, що професійно-службова (викладацька) діяльність офіцерів-викладачів висуває високі вимоги до рівня їхньої фізичної підготовленості. Однак, аналіз нормативних документів з питань організації фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ МВС України [6, 9, 10] дозволив виявити низку причин зниження позитивного впливу фізичної підготовки на фізичну підготовленість, працездатність та здоров'я офіцерів-викладачів, серед яких: нечітке планування занять; неефективне використання часу, який відводиться на фізичну підготовку; значний відсоток пропусків занять з фізичної підготовки; надання переваги на заняттях покращенню показників спеціальної фізичної підготовки та інші.

Одним із напрямків вирішення визначеної проблеми є удосконалення організації фізичної підготовки викладацького складу ВНЗ МВС України з метою формування загальної фізичної підготовленості у офіцерів-викладачів, зміцнення їхнього здоров'я та покращення працездатності у процесі професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У роботах багатьох вчених відмічається погіршення стану здоров'я населення України в умовах соціальної, економічної та політичної нестабільності: за темпами депопуляції Україна посідає 2 місце у світі, 1-2 місце в Європі за смертністю від серцево-судинних захворювань; у чоловіків у 20-24-річному віці "біологічний" вік переважає паспортний на 10-15 років [4, 8]. У дослідженнях Г.Л. Апанасенка визначено, що за останніх 20 років в Україні частка чоловічого населення, що знаходиться в "безпечній зоні" здоров'я, знизилася з 8 до 1%. Для порівняння, в США до 80% американців віком 20-59 років знаходяться в "безпечній зоні" [1, 2]. Вірогідність смерті чоловіків у віці 15-59 років складає 38,4%, що є одним з найгірших показників серед цивілізованих країн світу [2, 8]. За тривалістю життя українські чоловіки посідають 135-е місце у світі [3]. При цьому до занять спортом чи фізкультурою вдаються лише 13% українців, тоді як серед мешканців Скандинавії – 75-80% [1, 4].

Не є виключенням і військовослужбовці та працівники правоохоронних органів, особливо викладацький склад ВНЗ, професійна діяльність яких характеризується істотним зниженням обсягу фізичних навантажень і рухової активності [11, 12].

Аналіз наукових праць показав, що низька рухова активність призводить до різноманітних порушень функцій систем організму, обміну речовин, появи надлишкової ваги, що несприятливо відображається на стані здоров'я та веде до різного роду захворювань [2, 4]. Перш за все страждає серцево-судинна система (атеросклероз, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця тощо), погіршується стан опорно-рухового апарату. У результаті виникає явище детренованості (погіршення перенесення функціональних навантажень) [1, 8].

Низька рухова активність, нервово-емоційне напруження призводять до хронічного стресу. За даними статистики, понад 80% летальних наслідків хвороб у середньому та похилому віці у теперішній час приходиться на гіпертонію, атеросклероз, ожиріння [2, 3, 8].

Учені встановили, що фізичне здоров'я, працездатність, професійне довголіття ефективно формуються за допомогою систематичних занять фізичними вправами і спортом [1, 5, 11]. Науковому обґрунтуванню фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ (ОВС) присвячено значну кількість робіт [5, 7, 12]. Разом з тим, питання удосконалення організації фізичної підготовки саме викладацького складу ВНЗ МВС України з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та покращення працездатності у процесі службової (викладацької) діяльності є одним з найменш досліджених, що і обумовило вибір теми дослідження.

Мета роботи – дослідити стан організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України.

Завдання дослідження.

1. Аналіз нормативних документів з організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України.

2. Аналіз відвідування занять з фізичної підготовки викладацьким складом ВНЗ МВС України.

3. Дослідження відношення офіцерів-викладачів до сучасного стану організації та проведення фізичної підготовки.

Робота виконана за планом НДР Національної академії внутрішніх справ.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Обговорення результатів дослідження. Фізична підготовка в органах внутрішніх справ спрямована на збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, життєво важливих умінь, необхідних для виконання оперативно-службових завдань [9].

З метою дослідження стану організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України нами було проведено аналіз нормативних документів, аналіз відвідування занять з фізичної підготовки офіцерами-викладачами та їх відношення до сучасного стану організації та проведення фізичної підготовки у Національній академії внутрішніх справ (НАВС). У дослідженні взяли участь офіцери-викладачі (чоловіки) I – IV медико-вікових груп (n=126).

Аналіз нормативних документів, що регламентують організацію і проведення фізичної підготовки [6, 9, 10], показав, що заняття з фізичної підготовки з постійним складом НАВС проводяться у групах службової підготовки два рази на тиждень по дві години кожне у службовий час (з розрахунку 192 години на рік). Відповідно до затвердженого графіка, заняття з фізичної підготовки в усіх групах проводяться з 14.30 до 16.30 [6]. Разом з тим, згідно з розпорядком дня НАВС для постійного складу з 13.00 до 13.45 – обідня перерва. О 14.20 закінчується четверта пара, а о 15.00 розпочинається п'ята пара навчальних занять з курсантами та слухачами. Офіцери-викладачі, які проводять заняття відповідно до розкладу, змушені пропускати заняття з фізичної підготовки.

У керівних документах визначено, що з постійним складом проводиться щонайменше дві перевірки з фізичної підготовки на рік (контрольна та підсумкова) [9]. Зміст перевірок складають вправи для контролю показників загальної (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП). Аналіз настанови з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України (НФП) та результатів здачі контрольних нормативів свідчить, що під час перевірок перевага надається показникам СФП (прийомам рукопашного бою та навичкам застосування заходів фізичного впливу), що, відповідно, стимулює особовий склад на удосконалення саме СФП на заняттях [9]. По-перше, для отримання загальної позитивної оцінки за виконання вправ ЗФП допускається отримання однієї незадовільної оцінки за будь-яку вправу, а незадовільне виконання будь-якого прийому СФП призводить до загальної незадовільної оцінки з СФП та індивідуальної оцінки з фізичної підготовки працівника. По-друге, постійний склад, який за станом здоров'я віднесений до групи лікувальної фізичної культури (ЛФК), під час перевірок звільняється від здачі нормативів ЗФП, але допускається до виконання вправ СФП, а саме заходів фізичного впливу [9]. Це спонукає офіцерів-викладачів до зосередження уваги під час занять з фізичної підготовки на відпрацюванні вправ та прийомів СФП, при цьому обсяги виконання вправ ЗФП зменшуються, що, в свою чергу, призводить до погіршення показників здоров'я, професійно-важливих якостей та працездатності викладацького складу.

У НФП [9] визначено, що керівники ОВС несуть відповідальність за рівень фізичної підготовки працівників, регулярність та якість проведених занять, їх відвідування особовим складом, своєчасне складання встановлених нормативів. Кожний працівник ОВС несе також персональну відповідальність за рівень своєї фізичної підготовленості. Також у керівних документах зазначено, що з метою підвищення рівня фізичної підготовки та успішного виконання оперативно-службових завдань кожний працівник зобов'язаний регулярно відвідувати заняття з фізичної підготовки [6].

З метою дослідження стану відвідування занять з фізичної підготовки викладацьким складом НАВС нами було проведено аналіз журналів обліку занять (успішності та відвідування) з фізичної підготовки у 2009-2011 роках.

Аналіз показав, що щороку спостерігається типова картина – у середньому більше 70% викладацького складу пропускає заняття з фізичної підготовки (рис. 1), при цьому деякі викладачі можуть бути відсутні на декількох заняттях, що ідуть поспіль. Для порівняння наведено результати аналізу пропусків занять рештою категорій працівників ОВС (рис. 1).

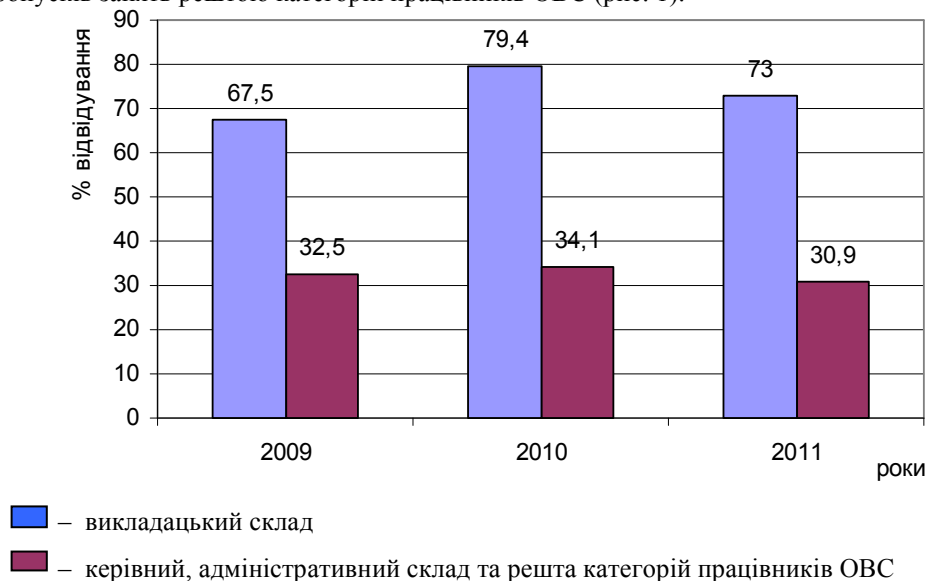


Рис. 1. Відвідування викладацьким складом занять з фізичної підготовки (кількість офіцерів-викладачів, які пропускали заняття у 2009-2011 роках, n=126)

Проведення більш детального дослідження дозволило визначити, що 55,6% офіцерів-викладачів з різних причин пропускають більше ніж третину занять з фізичної підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Відсоток офіцерів-викладачів, які пропускають заняття з фізичної підготовки, в залежності від відсотка пропусків (n=126)

Відсоток пропусків	Від 0 до 10%	Від 11 до 20%	Від 21 до 30%	Від 31 до 40%	Від 41 до 50%	Більш ніж 51%
Відсоток офіцерів-викладачів, які пропускають заняття	10,3	12,7	21,4	31,0	11,9	12,7

Загальновідомим фактором розвитку фізичних якостей є систематичність занять фізичними вправами та їх регулярність. При цьому найбільш ефективно розвиток відбувається, коли час між двома наступними заняттями не перевищує 2-3 дні. Аналіз відвідування занять засвідчив великий проміжок між заняттями (від 4 до 9 днів і більше), що не дозволяє систематично отримувати офіцеру-викладачу відповідне фізичне навантаження, достатнє для розвитку та удосконалення фізичних якостей, збереження фізичної та розумової працездатності.

Крім того, доцільно визначити низьку ефективність занять з фізичної підготовки з викладацьким складом не тільки за рахунок малого відсотка відвідування офіцерами-викладачами занять, а й через неможливість досягти необхідного для фізичного вдосконалення навантаження та щільності заняття (малий проміжок часу після приймання їжі).

Аналіз списків працівників НАВС, які віднесені до групи ЛФК, показав, що близько 30% офіцерів-викладачів від усього викладацького складу ВНЗ не допущені за станом здоров'я до занять з фізичної підготовки в медико-вікових групах. При цьому спостерігається негативна тенденція: якщо у 2009 році до групи ЛФК входило 27,2% викладацького складу, у 2010 – 28,9%, то у 2011 – 32,6%. У НФП знаходимо, якщо більше 20% працівників, які підлягали перевірці, звільнені від виконання вправ фізичної підготовки, то підрозділу (службі, органу) виставляється оцінка "незадовільно" [9].

Вищезазначені чинники разом із захворюванням викладацького складу зумовлюють низький відсоток відвідування офіцерами-викладачами занять з фізичної підготовки.

З метою аналізу відношення викладацького складу до сучасного стану організації та проведення фізичної підготовки, було проведено опитування офіцерів-викладачів за розробленою нами анкетною. У анкетуванні взяли участь 126 офіцерів-викладачів.

Аналіз нормативних документів показав, що до самостійної підготовки постійного складу обов'язково повинні бути включені заняття з фізичної підготовки не менше чотирьох годин на тиждень у позанавчальний час [6, 10]. Але службова діяльність офіцерів-викладачів ВНЗ вимагає виконання великої кількості нагальних завдань у позанавчальний час: службові наряди, підготовка до наступних занять, проведення консультацій, виконання наказів командирів, залучення до суспільних заходів з підтримання громадського порядку тощо, – які виконуються за рахунок часу, відведеного на самостійну підготовку.

Аналіз відповідей на запитання "Скільки разів на тиждень Ви самостійно займаєтесь фізичною підготовкою у позанавчальний час?" показав, що 64,3% опитаних офіцерів-викладачів займається переважно один раз у один-два тижні, 12,7% – один-два рази на тиждень, 18,2% – не займаються взагалі (пояснюють відсутністю часу) і лише 4,8% викладачів самостійно займаються фізичною підготовкою систематично два-три рази на тиждень (переважно це члени збірних команд НАВС з різних видів спорту).

На запитання "З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичної підготовки?", 54,8% науково-педагогічних працівників відповіли, що з метою здачі перевірки, 34,9% – для покращення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, покращення працездатності; 10,3% – покращення показників професійної діяльності. Це свідчить, що не всі офіцери-викладачі розглядають фізичну підготовку, як засіб покращення фізичної підготовленості, здоров'я, професійно-важливих якостей та працездатності.

Крім того, анкетування дозволило встановити, що лише 23% офіцерів-викладачів регулярно виконують ранкову фізичну зарядку; 3,2% – займаються фізичними вправами у особистий (позаслужбовий) час; 45,2% викладачів не задовольняє особистий рівень загальної фізичної підготовленості; лише 54,8% офіцерів-викладачів вважає себе фізично підготовленим на даний момент для ефективного виконання завдань викладацької діяльності; 92,1% – впевнені, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на розумову працездатність викладачів та ефективність виконання завдань службової діяльності; 85,7% – незадоволені станом організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом у ВНЗ; 60,3% вбачають вирішення піднятих проблем у запровадженні індивідуального тренування (за плаваючим графіком), як форми занять фізичною підготовкою для викладацького складу.

Висновки. Аналіз стану організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України показав, що існують причини, які, на нашу думку, виключають її з найбільш ефективних засобів зміцнення здоров'я та покращення працездатності офіцерів-викладачів:

- динаміка показників загальної фізичної підготовленості викладацького складу за останні три роки має регресивний характер;
- на заняттях основна увага акцентується на удосконаленні показників спеціальної фізичної підготовки та підготовці до перевірок;
- час, який відводиться на планові заняття з фізичної підготовки, та недостатньо чіткий порядок організації занять спричиняють низький відсоток відвідування занять офіцерами-викладачами та не дозволяють вирішити питання покращення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності викладацького складу у процесі службової діяльності;
- час, визначений для проведення планових занять з фізичної підготовки після обіду, не дозволяє проводити заняття з достатнім для ефективного розвитку фізичних якостей навантаженням та щільністю;
- виконання завдань службової діяльності, своїх функціональних обов'язків (підготовка до занять, проведення консультацій, заступання на службу тощо), наказів командирів у позанавчальний час, який відводиться для самостійних занять з фізичної підготовки, не сприяють покращенню фізичної підготовленості, здоров'ю та працездатності офіцерів-викладачів;
- у керівних документах з фізичної підготовки недостатньо чинників, які б стимулювали підвищення рівня загальної фізичної підготовленості офіцерів-викладачів;
- постійне збільшення офіцерів-викладачів, які за станом здоров'я віднесені до групи ЛФК.

Одним з можливих шляхів усунення цих недоліків є оптимізація чинної системи фізичної підготовки з метою покращення фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності викладацького складу у процесі службової діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити рівень та динаміку показників фізичної підготовленості та здоров'я офіцерів-викладачів різних медико-вікових груп.

Використані джерела

1. Апанасенко Г. Л. Аеробна здатність як критерій життєздатності нації / Г. Л. Апанасенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №5. Педагогічні науки : реалії та перспективи. – Вип. 14 : збірник наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 3-7.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2004. – №1. – С. 4-9.
4. Жембровський С. Специфіка взаємозв'язку між показниками фізичного стану і ризиком розвитку серцево-судинних захворювань у офіцерів різного віку / С. Жембровський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 56-60.
5. Заярін Г. О. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції / Г. О. Заярін, С. О. Матюхін, О. М. Несін. – Донецьк : ДІВС, 2002. – 304 с.
6. Збірник документів з організації професійної підготовки на 2010-2011 навчальний рік. – К. : КНУВС, 2010. – 24 с.
7. Лушак А. Роль спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі працівників міліції / А. Лушак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ "Українські технології", 2000. – Вип. 4, т. 4. – С. 190-192.
8. Маланюк Л. Б. Обґрунтування режимів рухової активності чоловіків 18–25 років з різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. Б. Маланюк. – Львів, 2010. – 24 с.
9. Наказ МВС України від 25.11.2003 р. № 1444 "Про організацію професійної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України".
10. Наказ МВС України від 30.06. 2005 р. № 495 "Про затвердження Програми підвищення рівня фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України".
11. Нифонтова Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л.Н. Нифонтова, Г. В. Павлова. – М. : Сов. спорт, 1993. – 48 с.
12. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального обучения МВД России / [И.С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под. ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.

Bezpaliiy S., Verenga U.

**STATE OF ORGANIZING AND CONDUCTING PHYSICAL TRAINING
OF TEACHING STAFF AT HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS OF UKRAINE**

The analysis of organizing and conducting physical training of officers-instructors at higher educational establishment of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine of different medical groups (n=126) has been carried out in the article. Demerits of organizing physical training, which negatively affect physical readiness and health level of teaching staff in the process of office activity have been determined.

Key words: *physical training, teaching staff.*

Стаття надійшла до редакції 04.10.2011

УДК 796.012.36

Бенсбаа Абделькрим

ВЛИЯНИЯ СИЛ ГРАВИТАЦИИ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ И КОНТУРЫ ОСАНКИ ЧЕЛОВЕКА

В исследованиях выявлены закономерности изменения показателей осанки по мере роста и развития человека, биомеханические свойства мышц, участвующих в регуляции вертикальной позы.

Ключевые слова: осанка, гравитация, физические упражнения.

Постановка проблемы. В процессе морфологического развития период жизни человека от 6 до 25 лет является самым ответственным в формировании правильной осанки. В стадии активного роста у детей и подростков могут появиться дефекты осанки, обусловлены недостаточной двигательной активностью, слабым и негармоничным развитием мышечного корсета, длительным пребыванием в неудобных позах в привычных положениях лежа, сидя, при ходьбе, а также приобретенными или врожденными недостатками опорно-двигательного аппарата. Актуальной представляется проблема целесообразного формирования осанки детей средствами физического воспитания. При помощи специальных физических упражнений можно значительно увеличить эффективность и надежность методов физического воспитания в области коррекции осанки человека и предупреждения нежелательных нарушений.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ мирового опыта показывает, что осанка рассматривается в специальной литературе как динамический стереотип, приобретаемый в процессе индивидуального развития на протяжении всего онтогенеза. Она зависит от формы позвоночника, его расположения относительно передней срединной оси тела. В связи с меняющимися пропорциями тела в разные возрастные периоды устойчивое вертикальное положение ребенка достигается разной степенью мышечных усилий и разным взаиморасположением частей тела. Поэтому нормальная осанка у дошкольника, младшего школьника, у юноши и девушки периода полового созревания будет характеризоваться по-разному [1, 3, 4, 6, 8, 10].

В поддержании и сохранении вертикальной позы человека ведущую роль играют позвоночный столб и связанные с ним структуры. Эта задача связана с антигравитационной работой каждого из элементов позвоночника. Однако, сохраняя общие привычные свойства для человека, осанка может меняться под влиянием различных факторов [2, 3, 5, 6].

При занятиях физической культурой и спортом организм человека под воздействием тренировочных упражнений приспособительно формирует в себе адекватные отражательные процессы [2, 3, 5, 6].

Проблема формирования осанки как сложноорганизованный процесс связана не только с устранением неблагоприятных факторов, способствующих развитию нарушений, но и одновременно с созданием условия для развития физических качеств в процессе физического воспитания [4, 8, 10].

Успехи в современной биомеханической методологии открывают определенные перспективы для дальнейшего совершенствования средств и методов физического воспитания и специальной физической подготовки [4, 5, 7, 9].

Результаты исследований. Проведенные нами исследования позволили выявить определенные закономерности изменения показателей осанки по мере роста и развития человека. Показатели пространственных характеристик осанки тела человека измерялись с помощью графоаналитического метода по видеограмме вертикальной позы.

В результате обработки видеограмм вертикальной позы тела испытуемых были получены значения пространственного расположения основных звеньев тела в соматической системе координат. Полученные результаты показали, что в периоде онтогенеза 7-16 лет у мальчиков и девочек наблюдается сложная динамика формирования показателей пространственного расположения основных звеньев тела в вертикальной позе. Основную роль в формировании осанки играет равномерное развитие мышц участвующих в регуляции вертикальной позы и правильное распределение их мышечной тяги.

Исследование биомеханических свойств мышц, участвующих в регуляции вертикальной позы, показало что, с изменением угловых и линейных характеристик осанки детей в периоде онтогенеза 7-16

лет, изменяются их упруго-вязкие свойства. В изучаемый период онтогенеза увеличивается тонус всех указанных мышц.

В процессе исследований было установлено, что под воздействием физических упражнений, топография тонуса мышц, участвующих в регуляции вертикальной позы, зависит от направленности их воздействия относительно вектора гравитации тела человека.

Данные, отражающие показатели пространственного расположения основных звеньев тела экспериментальной и контрольной групп, показали, что на формирование угла устойчивости, положительное воздействие оказывают физические упражнения моделирующие условия повышенной гравитации, а углов наклона головы и позвоночного столба – физические упражнения моделирующие условия пониженной гравитации.

Выводы. Результаты исследований дают основание подтверждать, что сочетание специальных физических упражнений, моделирующих условия повышенной и пониженной гравитации с учетом их воздействия на пространственную организацию позвоночного столба человека; учет индивидуальных особенностей осанки, специфика адаптационных перестроек системы движений и предрасположенности человека к применяемым упражнениям являются важным методическим условием, определяющим целесообразность и эффективность используемых средств и методов в процессе физического воспитания человека.

Використані джерела

1. Бенсбаа А. Формирование осанки школьников средствами физического воспитания: автореф. дис...канд. Наук по физическому воспитанию и спорту : 24.00.02 / Рівненський гос. гуманит. ун-т. – Рівне, 2001. – 23 с.
2. Бенсбаа А. Факторная модель состояния осанки // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2001. – №1. – С. 11-16.
3. Зациорский В.М. Кинематика движений человека: Лекции для студентов ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 24 с.
4. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. – К.: Знання, 1999. – 315 с.
5. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Науковий світ, 2000. – 336 с.
6. Ajan, T., Bagoda, L. Weightlifting. Fitness for all sports. – Budapest.: Medicina Publ. House, 1988. – 485 p.
7. Bensbaa A. Peculiarities of motor function of human spinal column in weightlifting exercises // The modern Olympic sport. International scientific congress (may 16-19). – Kiev: International Financial Agency ltd. – 1997. – P. 260.
8. Biomechanics in orthopedics / S. Niwa, S.N.Perren, T.Hattoru. – Eds. Berlin: Springer-Verlin, 1992. – 325 p.
9. Borghese N.A. SMART3D: tracking of movements surveyed by a multiple set of TV-cameras. Proceedings ISBS 92, eds.: R. Rodano et al., Milano. – 1992. – P. 108-111.
10. Bretz K., Kaske R.J. Postural control and movement coordination // skill proceeding of the second world congress of biomechanics. – Amsterdam Bankenoort, 1994. – P. 99.

Bensbaa Abdelkrim

INFLUENCE OF GRAVITATION AND SPORT TRAINING ON FORMATION OF VERTICAL POSE AND POSTURE CONTOURS OF MAN

In studies of the regularities of changes in posture as indicators of growth and human development, the biomechanical properties of muscles involved in the regulation of vertical posture.

Key words: posture, gravity, exercise.

Стаття надійшла до редакції 10.10.2011

ОБГРУНТУВАННЯ ПОТРЕБИ СИСТЕМНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЗА ТЕМОЮ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ

Подане обґрунтування потреби комплексних, системних досліджень за темою непрофесійної фізкультурної освіти, як важливої складової реформування вузівської дисципліни "Фізичне виховання". Виділене окреме, самостійне місце НФО у системі неспеціальної фізкультурної освіти молоді.

Ключові слова: непрофесійна фізкультурна освіта студентів, неспеціальна фізкультурна освіта молоді.

Постановка проблеми, її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Близько двадцяти років назад випускник факультету фізичного виховання Чернігівського педінституту В. В. Приходько захистив докторську дисертацію, яка була присвячена обґрунтуванню нового напрямку наукових досліджень у теорії фізичної культури. Автор запропонував цей напрям науковцям, стурбованим консервацією підходів, що склались на той час у відповідній вузівській вітчизняній навчальній дисципліні, котрі зосереджували увагу дослідників чи не виключно на її моторній складовій. Відтак цей напрям отримав назву "непрофесійна фізкультурна освіта" [5]. Адже очевидно, що усі навчальні дисципліни, що викладаються у вищій школі, і "Фізичне виховання" студентів не може бути виключенням, мають сприяти освіті і засвоєнню потрібних фахівцям компетенцій, у тому числі пов'язаних із здатністю підтримувати за рахунок спланованої і здійснюваної фізичної активності бажаної для людини працездатності і тривалого творчого довшоліття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З часом численні зусилля науковців, присвячені посиленню ролі освітньої складової у відповідних дисциплінах в різних типах навчальних закладів, отримали у Російській Федерації назву "неспеціальна фізкультурна освіта", яка набула у цій країні значного поширення і охоплює молодь, починаючи від шкільного віку [наприклад, 2, 4]. У цій же країні приділяється суттєва увага темі неперервної фізкультурної освіти молоді особи [3]. Науковці Білорусі теж почали зосереджувати свою увагу на посиленні освітньої складової предмету "Фізична культура", віддаючи належне фундатору цього сучасного напрямку [1]. В Україні відомі науковці теж усе більше схиляються до думки про необхідність суттєвої активізації робіт за темою неспеціальної фізкультурної освіти молоді, визнаючи, що внаслідок своєї специфіки окремим блоком серед них мають йти дослідження за темою непрофесійної фізкультурної освіти студентів [6]. Отже на даний час не виникає сумнівів потреба обґрунтування системи непрофесійної фізкультурної освіти студентів у вищій школі, адже неопрацьованість теоретичних питань стримує її розвиток відповідної практики.

Мета дослідження, яке представлено у даній статті, полягає в обґрунтуванні потреби розробки комплексної, цілісної системи непрофесійної фізкультурної освіти студентів, що охоплює осіб з різним рівнем здоров'я і рухових можливостей, як пріоритетного напрямку реформування дисципліни "Фізичне виховання" у вітчизняній вищій школі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Непрофесійна фізкультурна освіта студентів різних спеціальностей належить до кола робіт, присвячених вкрай актуальній науковій та практичній проблемі. Адже не по реформована вища школа, яка у своїй сутності залишається тією ж, яка була спроектована і розбудована у часи СРСР для розв'язання завдань соціалістичного будівництва, у наш час поза усяким сумнівом стримує розвиток незалежної України. При цьому очевидно, що не можна вести мову про якусь абстрактну реформу вищої школи, якщо вона не торкається оновлення змісту окремих навчальних дисциплін і "Фізичне виховання" не є тут виключенням.

У наші дні частина науковців і практиків схиляються до думки, що для досягнення системою вищої освіти в Україні актуальних, сучасних цілей *потрібно не косметичне вдосконалення, бо цей шлях не відмінняє раніше обраних орієнтирів її існування, але якісна зміна фундаментальних основ навчально-виховного процесу, усієї його філософсько-методологічної парадигми.* При цьому під педагогічними інноваціями ми маємо на увазі цілеспрямовані зміни, які вносять в існуюче освітнє середовище якісно інше, а саме такі актуальні й стабільні елементи, котрі містять у собі насправді нове, чи невинувато забуте, що покращує не тільки окремі частини, компоненти, але й саму освітньо-виховну систему як таку.

Зауважимо, що в Україні, як і на пострадянському просторі в цілому, активізуються дослідження за темами формування мотивації до рухової активності (Є. А. Захаріна, 2007; Б. Д. Куланін, 1984), потреби особи в самостійних заняттях фізичними вправами (К. Ю. Акулова, 2006; В. С. Астаф'єв, 2008; Л. І. Безугла, 2007); О. В. Боченкова, 2000; Є. О. Котов, 2003; С. С. Огородніков, 1988; М. А. Третьяков, 1988). Це й теми вдосконалення організаційного і теоретико-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів (О. В. Баженов, 2009; В. Б. Базильчук, 2004; В. Є. Білогур, 2003; А. В. Домашенко, 2003; Т. В. Матвійчук, 2011; Ю. В. Новицький, 1997), індивідуалізації й диференціації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я (І. Б. Верблюдов, 2007; Л. П. Долженко, 2006; О. А. Козлова, 2008; О. О. Малімон, 1999; С. Ю. Ніколаєв, 2004; В. В. Романенко, 2003; Н. І. Турчина,

2008). Теми вдосконалення фізкультурно-оздоровчих занять студентів з вадами здоров'я (О. О. Бриліантова, 2009; Ю. А. Васильківська, 2009; М. Т. Кобза, 2002; О. С. Левченко, 2007; С. А. Романченко, 2006; І. Д. Смолякова, 2011), фізичної реабілітації хворих студентів (С. Й. Кривицький, 2002; Н. І. Соколова, 2005).

Щодо інших напрямків важливих досліджень, які почали виконуватись останнім часом, відмітимо роботи, присвячені поширенню серед студентства культури здоров'я і здорового способу життя (Б. І. Кравчук, 2011; Г. П. Пастушек, 1992; С. В. Салько, 2006; І. В. Степанова, 2011; Л. Фоменко, 2011); вдосконаленню існуючих педагогічних технологій і впровадженню рейтингового оцінювання результатів фізичного виховання студентів (В. С. Добринський, 2000; П. І. Ладика, 2011; А. В. Островський, 2007; О. Ю. Сидорко, 1997; І. С. Сирвачова, 2009; В. В. Феофілактів, 2005) і необхідності відповідного оновлення змісту професійної підготовки викладачів фізичного виховання (Є. В. Воробйова, 2009; Р. П. Карпюк, 2010; Г. Г. Маланчук, 2007; І. В. Павлова, 1999; С. В. Салов, 2006; О. О. Солтик, 2003). Результати цих та інших розробок ми й беремо до уваги у дослідженні.

Автори, котрі торкаються теми реформ, підкреслюють, що у якості дійсно інноваційних правомірно розглядати лише ті підходи, які передбачають глибинне перетворення процесу навчання. Тобто змінюють сутнісні й інструментально значущі властивості, найбільш важливими з яких визнають обрану цільову орієнтацію, характер взаємодії педагога і студента, а також зайняті ними позиції у ході навчання. У нормативно-правовому аспекті можливість інновацій забезпечується усе зростаючим ступенем самостійності як вищих навчальних закладів, так і студентів щодо розробки змісту, вибору методів і технологій навчання, їхньою відповідальністю за якість освіти.

Загальному орієнтуру інноваційної реформи, що ми обстоюємо, відповідає особистісно-орієнтована концепція вищої освіти з можливістю альтернативного підходу студентів до вибору траси своєї освіти. Відповідно до цієї концепції зміст освіти являє педагогічно адаптований суспільний досвід в усій його структурній цілості: це різноманітні знання, досвід здійснення різних способів діяльності, досвід творчої діяльності, духовного й емоційно-ціннісного відношення до світу. Ми виходимо з розуміння, що елементи соціального досвіду є постійними, характерними для даної епохи, тож відсутність хоча б одного з них робить неможливим відтворення й розвиток культури і суспільства в цілому. Це у повній мірі торкається й непрофесійної фізкультурної освіти особи, підвалини якої заклав ще П. Ф. Лесгафт.

Збіднюючи зміст освіти у процесі опанування студентами дисципліною "Фізичне виховання", насичуючи його доволі, відповідно до умовляючих, спірних, науково не переконливих обсягу, змісту та форм викладання хоч частково й досягають передбачених ужиткових цілей фізичної підготовки, але насправді вітчизняна вища школа, яка починає використовуватись як утилітарний засіб розв'язання крапкових проблем, відпадає на периферію загально історичних тенденцій розвитку цього важливого соціального інституту.

Очевидно, для розбудови і ствердження незалежної держави, подальшого розвитку української нації у напрямку само ідентифікації її громадян, інтенсивного розвитку усіх сегментів народного господарства відповідно до вимог сучасного інформаційного суспільства, потрібна якісно інша вища школа, а відповідно й дисципліна "Фізичне виховання", ніж та, що задовольняла потреби СРСР. Таке розуміння вже існує у частини свідомих своєї відповідальної місії політиків і державних діячів національного рівня, однак до глибинного реформування вищої освіти справа не доходить. І мова тут не про відсутність політичної волі та відповідних ресурсів, суть справи полягає в тому, що науково не визначені, не усвідомлені магістральні шляхи реформи.

Саме тому серед таких бажаних і потрібних педагогічних процесів, якими є сприяння розгортанню повноцінної навчальної діяльності студентів, як свідомих суб'єктів освітнього процесу, виховання особи патріота своєї країни та інтелігента, справжньої освіти особи, коли людина сама формує образ свого майбутнього не лише як фахівця, але й як громадянина країни, котрій бажає добра, яка сама є працездатною і здатна докладати до цього значні власні зусилля, пріоритет до сих пір не виправдано віддається утилітарній фізичній підготовці студентів відповідно до обраної ними спеціальності.

Тоді як з іншого боку, звертаючись лише до окремих питань, науковці до сих пір не напрацювали "критичної маси" потрібних для назрілих змін уявлень про те, у якому саме напрямку потрібно рухатись, аби започатковану спробу змін у навчальній дисципліні "Фізичне виховання" ми не були вимушені повторювати через якийсь час, зрозумівши, що обрали хибний шлях.

Тому глибокі за змістом і системні наукові дослідження, присвячені реформуванню вищої освіти, включаючи дисципліну "Фізичне виховання", вкрай потрібні суспільству. Адже через порівняння різних логік і підходів, різних поглядів на майбутнє вітчизняної вищої школи, з часом викристалізується єдиний шлях, котрий має бути публічно обговорений, затверджений як важливий національний проект і з реалізований у якості першочергового.

У своїй дисертаційній роботі ми обґрунтуємо також можливість використання ідей і положень педагогічної антропології для реформування окремої навчальної вузівської дисципліни, якою є "Фізичне виховання". Загальною метою є прагнення узагальнити існуючий на даний час доробок у справі посилення освітньої складової вузівської навчальної дисципліни "Фізичне виховання". Стрижнем таких назрілих змін на переконання автора має виступати саме непрофесійна фізкультурна освіта студентів, як надійний засіб формування будівничих власного здоров'я – важливого людського ресурсу підвищення конкурентноздатності випускників національної вищої школи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується згідно Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та

спорту України за темою: 3.6 "Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення".

Мета нашого дослідження, яке ми проводимо останні роки, – науково обґрунтувати, розробити та довести ефективність системи непрофесійної фізкультурної освіти студентів, як важливого змістовного компонента дисципліни "Фізичне виховання" для вищої школи України. Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. Предмет дослідження – наукове обґрунтування інноваційної педагогічної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів різних категорій.

Методологія дослідження. Методологію дослідження визначає зміст використання наступного інформаційного фонду:

- історико-соціального, який відображує особливості сучасного етапу розвитку фізичного виховання у вищій школі;
- нормативно-правового, який визначає застосування законодавчої правової бази функціонування та розвитку дисципліни "Фізичне виховання";
- організаційно-управлінського, який презентує фундаментальні положення сучасного управління особою студента, що опановує "Фізичне виховання", в умовах гуманізації вищої освіти;
- психолого-педагогічного, який забезпечує залучення відповідних настанов до вдосконалення практики фізичного виховання особи студента;
- рактико-методичного, який узагальнює рефлексію позитивних і негативних зразків застосування положень непрофесійної фізкультурної освіти.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Ми ставимо до порядку денного, у рамках наукового напрямку, вперше запропонованого українським вченим В.В. Приходьком, у якому за двадцять останніх років накопичено значний дослідницький матеріал, виконати вкрай актуальне узагальнення існуючого доробку та обґрунтувати комплексну, цілісну систему непрофесійної освіти студентів, як окремої частини неспеціальної фізкультурної освіти молоді різного віку.

2. Розробляючи таку систему, потрібно приділити увагу категоріям студентів з різним рівнем здоров'я, а не лише особам основної медичної групи.

3. Очевидно, без розробки такої цілісної системи, непрофесійна фізкультурна освіта студентів не отримає енергійного імпульсу, важливого для реформування дисципліни "Фізичне виховання" у вітчизняній вищій школі.

Використані джерела

1. Кошман М.Г. Проектирование в физической культуре и спорте: проблемы и перспективы / М.Г. Кошман // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. Вып. 5. редкол. : С.В. Макаревич (отв. ред.) [и др.]. – Мн. : БГУ, 2006. – С. 39-46.
2. Михайлова Е.Л. Физкультурное образование старших школьников средствами интегрированных форм уроков физкультуры / Е. Л. Михайлова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 47-50.
3. Непрерывное физкультурное образование: перспективы и пути совершенствования : сб. науч. ст. / Дальневосточный гос. ун-т, фак. физ. культуры и спорта. – Владивосток : Изд-во Дальневост. ун-та, 2000. – 78 с.
4. Пономарев В. В. Педагогические технологии физкультурного образования школьников Крайнего Севера : [Монография] / В. В. Пономарев. – Красноярск : СибГГТУ, 2001. – 390 с.
5. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – М., 1991. – 416 с.
6. Томенко О. А. Елементи олімпійської освіти у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. Монографія [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 8. – С. 148-151.

Bielykh S.

RATIONALE FOR SYSTEMIC RESEARCH ON THE TOPIC OF NON-PROFESSIONAL EDUCATION OF STUDENTS

Presented the rationale for comprehensive, systemic studies on non-professional athletic education as an important part of the reform of higher education course "Physical Education". The important, independent role of NPE in the non-special physical training education of youth.

Key words: *unprofessional physical training education students, non-specialist physical training education for young people.*

Стаття надійшла до редакції 30.09.2011

ОСОБЛИВОСТІ МОДЕЛЮВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Обґрунтовано теоретичну модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. Визначено підходи, принципи, умови та етапи впровадження моделі, критерії та показники ефективності її реалізації.

Ключові слова: модель, формування готовності, здоров'язбережувальна діяльність, фахівці з фізичної реабілітації.

Постановка проблеми. Динамічний розвиток України на початку XXI століття та її стрімкий рух до загальноєвропейського освітнього простору обумовлюють високі вимоги до системи вищої професійної освіти та якості підготовки майбутніх фахівців. Фактично, мова йде про створення ефективної моделі змісту освіти не просто фахівця, а професіонала нової формації з врахуванням загальних закономірностей становлення професійної діяльності і саморозвитку особистості, здатної перетворювати, моделювати і коректувати професійний простір.

У зв'язку з провідними тенденціями в сучасній освітній сфері система професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації потребує відчутної оптимізації, вдосконалення змісту навчання і зміни педагогічної парадигми, системного опрацювання й створення діючої моделі ефективного навчально-виховного процесу підготовки висококваліфікованих фахівців у галузі фізичної реабілітації, готових до здійснення здоров'язбережувальної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації ґрунтовно вивчали: О.М. Вацеба, Г.Е. Верич, А.С. Вовканич, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, В.М. Мухін, В.П. Мурза, С.М. Попов – професійно-педагогічні аспекти та понятійний апарат підготовки фахівців з фізичної реабілітації; Т.В. Д'яченко, В.О. Кукса, О.І. Міхеєнко, Л.П. Сущенко – загальні питання професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах; Т.В. Бойчук – окремі питання становлення фахової підготовки фізичних реабілітологів; Ю.О. Лянной, М.Я. Романишин – підготовку фахівців з фізичної реабілітації для роботи зі спортсменами. В той же час, відсутні дослідження, у яких розкриваються особливості процесу формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності.

Робота виконана згідно плану НДР Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна".

Мета дослідження – науково обґрунтувати модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності.

Виклад основного матеріалу. У сучасній науці розрізняють поняття "модель" та "моделювання". Б.Є. Грабовецький трактує поняття "модель" як "умовне зображення об'єкта, що відбиває його найістотніші характеристики, які необхідні для проведення дослідження" [1]. О.П. Рудницька, А.Г. Болгарський і Т.Ю. Свистельнікова визначають поняття "модель" як "штучну систему, яка відображає з певною точністю головні властивості об'єкта, що досліджується" [3, с. 35]. Ми дотримуємося думки Я.Г. Неуйміна, який трактує поняття "модель" як створюваний з метою одержання і збереження інформації специфічний об'єкт (у формі усвідомлюваного образу, опису знаковими засобами або матеріальною системою), який відбиває якості, характеристики і зв'язки об'єкту оригіналу будь-якої природи, суттєві для поставленої задачі [2, с. 44].

Процес побудови, вивчення і використання моделей називається моделюванням. Моделювання – це універсальний метод дослідження складних систем, якою є навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі. Б.Є. Грабовецький тлумачить поняття "моделювання" як "наукову теорію побудови і реалізації моделей, за допомогою яких досліджуються явища і процеси в природі і суспільному житті" [1]. Я.Г. Неуймін визначає поняття "моделювання" як метод дослідження об'єктів пізнання на їх моделях [2, с. 44].

У професійній педагогіці моделювання широко використовується у процесі підготовки фахівців та передбачає системний розгляд, з одного боку, професійної діяльності, до якої готують студентів, а з іншого, особливостей організації підготовки студентів.

У нашому дослідженні проектування моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності включало такі етапи моделювання цього процесу: аналіз вимог соціального замовлення до результату процесу формування готовності майбутніх фахівців з

фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності; постановка мети і завдань моделювання; визначення підходів та принципів формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності; визначення сутності та структурних компонентів готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності; розробка технології організації процесу формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності, яка забезпечує формування потрібного рівня готовності фахівців; визначення педагогічних умов та етапів процесу формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності для ефективного функціонування моделі; визначення результативних компонентів (критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності), які повинні бути досягнуті при реалізації моделі, обґрунтування технології їх діагностики; проведення експериментальної апробації моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності в рамках виокремлених педагогічних умов.

Розроблена модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності володіє цілісністю, оскільки всі її компоненти взаємопов'язані між собою, несуть певне смислове навантаження і працюють на кінцевий результат – досягнення майбутніми фахівцями з фізичної реабілітації найвищого рівня готовності до здоров'язбережувальної діяльності. У моделі виділено такі блоки: концептуально-цільовий, організаційно-змістовий, процесуально-технологічний і аналітико-результативний (рис. 1).



Рис. 1. Блоки моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності

Концептуально-цільовий блок виконує функцію наукового обґрунтування поставленої проблеми і відображає запланований результат навчання (через мету і завдання). Основною метою моделі є створення умов для формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. Мета реалізується через теоретико-методологічні підходи до формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: акмеологічний, аксіологічний, діяльнісний, компетентнісний, особистісно-орієнтований, рефлексивний і системний. Визначено такі принципи функціонування моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: неперервності і наступності, гуманізації, інтеграції, інноваційності, креативності, проблемності, професійного самовдосконалення та самостійності.

Організаційно-змістовий блок відображає зміст, функції та педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. При розробці змісту навчання використано принцип міжпредметної інтеграції загальнотеоретичних, професійно орієнтованих дисциплін і спецкурсів за тематикою дослідження. До функцій формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності належать пізнавальна, виховна, розвивальна, комунікативна, адаптаційна, діяльнісна та інтегративна.

Серед педагогічних умов, які сприяють досягненню мети формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності у вищому навчальному закладі, ми вбачаємо такі: стійку мотивацію і стимулювання навчально-пізнавальної діяльності студентів для активного включення у здоров'язбережувальну діяльність; інтеграцію теоретичної, наукової та

практичної підготовки студентів для набуття професійної компетентності щодо відновлення, зміцнення та збереження здоров'я людини засобами фізичної реабілітації; реалізація науково-методичного забезпечення навчально-виховного процесу формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності; педагогічно обгрунтоване поєднання традиційних та інноваційних педагогічних технологій з метою максимального наближення теоретичного навчання до практичної діяльності у реабілітаційних закладах та закладах соціального захисту населення; активне включення студентів у самостійну здоров'язбережувальну діяльність.

Процесуально-технологічний блок формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності включає в себе етапи, форми, методи і засоби навчання, зокрема:

– етапи моделі формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: мотиваційно-діагностичний, формувальний і оціночно-аналітичний (рис. 2); методи навчання: методичні прийоми дозування фізичних вправ, методи активного навчання (проблемні методи, ділові ігри, метод case-study, метод мозкового штурму), метод проєктів професійної направленості, тренінги, волонтерська здоров'язбережувальна діяльність, комп'ютерне спілкування, метод моделювання здоров'язбережувальної діяльності;

– засоби навчання: засоби фізичної реабілітації, навчальна, наукова, методична і довідникова література, навчальні програми, тестові завдання, комп'ютерне тестування, електронні підручники, мультимедійні презентації, Інтернет-ресурси, електронний сайт.

Аналітико-результативний блок формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності включає структурні компоненти, критерії, показники та рівні готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності. Виокремлено такі *структурні компоненти* готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: мотиваційний, когнітивний, операційний та рефлексивний.

До *рівнів* готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності віднесено низький, середній та високий.

Результатом впровадження моделі є сформованість готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, розроблено модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності, яка теоретично обгрунтована за допомогою концептуально-цільового, організаційно-змістового, процесуально-технологічного і аналітико-результативного блоків та спрямована на удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності.

У перспективі планується експериментально перевірити модель формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності.

– форми навчання: лекції, семінарські та практичні заняття, самостійна та індивідуальна робота, ознайомча, виробнича і клінічна практики, студентська науково-дослідна робота, дистанційне навчання;

Використані джерела

1. Грабовецкий Б. С. Основы экономичного прогнозування. – Режим доступу: <http://www.pulib.if.ua/part/9837>.
2. Неуймин Я. Г. Модели в науке и технике: история, теория, практика / Неуймин Я. Г. – Л.: 1984. – 189 с.
3. Рудницька О. П. Основы педагогических исследований : [навч.-метод. посібник] / О.П. Рудницька, А.Г. Болгарський, Свистельнікова Т. Ю. – К., 1998. – 143 с.

Bielicova N.

DETAILS OF MODELING PREPAREDNESS THE FUTURE OF SPECIALISTS IN PHYSICAL REHABILITATION HEALTH PRESERVING ACTIVITIES.

It is justified theoretical model of the formation of preparedness for future specialists in physical rehabilitation health preserving activities. Requirements approaches, principles, conditions and stages of implementation models, criteria and indicators of the effectiveness of its implementation.

Key words: *model, formation of preparedness, health preserving activity, specialists in physical rehabilitation.*

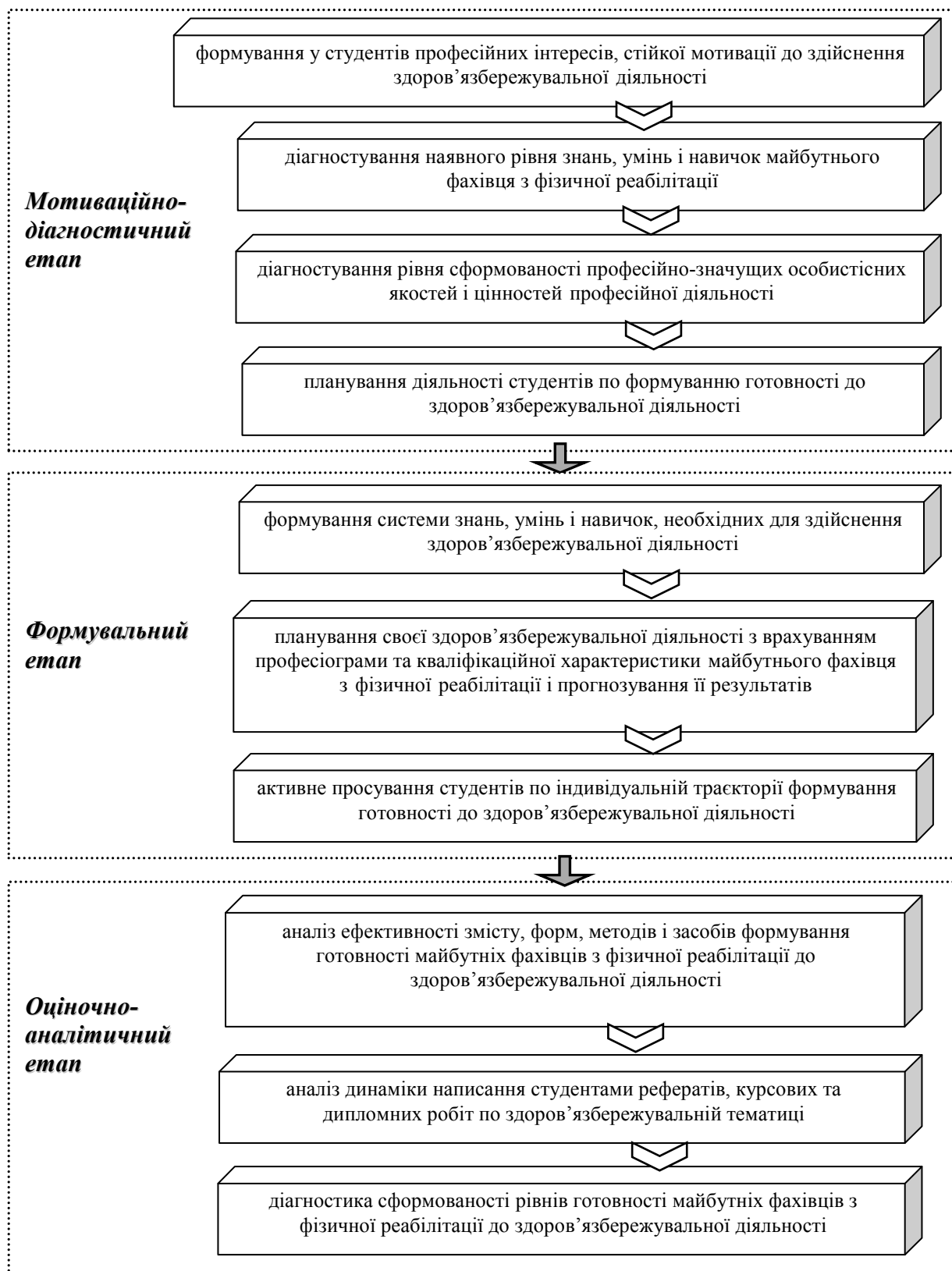


Рис. 2. Етапи формування готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності

Стаття надійшла до редакції 23.09.2011

**АНАЛІЗ БІОМЕХАНІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ СТУДЕНТІВ
ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ "ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА,
МЕТОДИКА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ, ТУРИСТИЧНА РОБОТА".**

У статті представлені результати досліджень скелетних м'язів студентів факультету фізичного виховання

Ключові слова: біомеханічні властивості м'язів, студенти факультету фізичного виховання.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільш загальним проявом життєдіяльності організму людини, основним засобом пристосування його до зовнішнього середовища є рухова діяльність. Рухи здійснюються за допомогою рухового апарату людини.

Функціонально до складу рухового апарату входить кістково-м'язова система. Активну функцію під час рухів виконують скелетні м'язи, які сухожиллями прикріплені до кісток скелета і мають властивість збуджуватись та скорочуватись, тобто виконувати механічну роботу. В результаті скорочення скелетних м'язів людина може виконувати найрізноманітніші рухи. До речі, скелетні м'язи людини складають близько 40% маси тіла людини [1; 3].

Знаючи, які м'язи переважно забезпечують рухову діяльність, до якої групи готує себе людина, можна з безлічі фізичних вправ підібрати найбільш сприятливі розвитку цих м'язів і їх координації.

Динамічна робота м'язів характеризується швидкими, точними, координованими динамічними рухами верхніх та нижніх кінцівок.

Найважливішою особливістю м'язів є їх сила. Під силою слід розуміти властивість людини долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Сила м'язів залежить від м'язових волокон (міофібріл). Встановлено, що 1см² поперечини м'язу здатен розвивати зусилля до 3 кг [2].

М'язи можуть виконувати статичну або динамічну роботу. При статичному навантаженні певні м'язи тривалий час знаходяться у скороченому (напруженому) стані, наприклад при утриманні штанги. Статичне навантаження потребує одночасного скорочення багатьох м'язів тіла і тому викликає швидке стомлення. При динамічній роботі окремі м'язи скорочуються по черзі, акти скорочення швидко змінюються на розслаблення і тому стомлення настає значно повільніше. За допомогою фізичних тренувань можна значно підвищити силу, витривалість та працездатність м'язів [1].

Скелетні м'язи людини (поперечно полосаті) утримують тіло у рівновазі і здійснюють рухи. Вони здатні швидко скорочуватись і дуже швидко розслаблюватись.

В тілі людини більше 600 м'язів. Сила всього м'яза складається із сили включених рухових одиниць в роботу. Рухові одиниці відрізняються одна від одної швидкістю досягнення піка сили (час скорочення), а час, необхідний для того, щоб величина сили знизилась до значення, рівного до половини пікового, називається часом розслаблення. Яке час скорочення, так і час розслаблення є важливими показниками м'язів. Час скорочення використовується в якості міри швидкісних якостей скорочувальних механізмів. Час розслаблення впливає на частоту повторних рухів [5].

Топографія працюючих м'язів залежно від виду спорту відрізнятиметься одна від одної, тобто залежить від їхньої спортивної спеціалізації. У людей, що не займаються спортом, зазвичай краще всього розвинені м'язи, що протидіють силі тяжіння (так звані антигравітаційні м'язи): розгиначі спини і ніг, згиначі рук.

Верхні кінцівки є найбільш рухомими ланками апарату руху людини і найбільш пристосовані до значних силових навантажень. Вони включають в себе: а) дельтоподібний м'яз плеча, який виконує рух руки у плечовому суглобі; б) двоголовий (біцепс) м'яз плеча – згинає руку; в) триголовий (тріцепс) – розгинає руку; г) м'язи передпліччя – згинають та розгинають кисть.

Під час ударних рухів верхня кінцівка перебуває переважно в напівпронованому положенні і робота м'язів полягає в наступному. Попереднє піднімання руки, крім напруження м'язів – згиначів пальців, потребує скорочення триголового м'язу плеча, двоголового м'язу плеча, великого грудного м'яза і м'яза передпліччя. Удар виконується головним чином завдяки силовому скороченню триголового м'яза плеча та м'яза долонної поверхні передпліччя.

Функціонально найважливішою частиною верхньої кінцівки є кисть. Велика складність і різноманітність рухів кисті забезпечується великою рухомістю променево-зап'ясткового суглоба [1].

М'язи пояса верхніх кінцівок, чи плечового пояса, покривають плечовий суглоб, укріплюють його, а при скороченні забезпечують різноманітні рухи верхніх кінцівок.

Дельтоподібний м'яз, має форму трикутника, окреслює плечовий суглоб ззовні, спереду і ззаду. Передні пучки м'язів згинають плече, піднімають руку, задні – розгинають, зовнішні – відводять плече до горизонтального положення.

До м'язів плеча відносяться довгі м'язи, які розташовані на передній і задній поверхнях плечової кістки і створюють передню і задню групи м'язів. Передня група – м'язи згиначі. Це двоголовий м'яз плеча, який діє на плечовий і ліктьовий суглоби. Він має дві головки – коротку і довгу. Коротка починається від клювоподібного відростка лопатки. Сухожилля довгої головки проходить в колі плечового суглоба в міжбугорковій борозді плечової кістки.

Невірний розподіл зусиль працюючих м'язів може перешкоджати оволодінню раціональною технікою навіть у тому випадку, коли сила окремих м'язових груп сама по собі достатня для успішного навчання.

Уявлення про те, які м'язи задіяні в кожній вправі, можна отримати за допомогою електроміографа, реєструючи їх електричну активність [4].

Взагалі, реєстрація електричної активності м'язів проводилась в працях ряду авторів [7; 9].

Дані спеціальних досліджень Кашуба В.А. 1993; Ясякевич В., 1997 показали, що управління функціональним станом студентів потребує більш динамічної та об'єктивної оцінки стану їх м'язової системи. Така задача, мабуть, може бути вирішена за допомогою вивчення показників, які характеризують біомеханічні властивості скелетних м'язів.

Мета дослідження – біомеханічний аналіз властивостей м'язів верхніх кінцівок у студентів факультету фізичного виховання при виконанні ударних рухів та кидків у спортивних іграх.

Завдання дослідження.

1. Визначити кінематичну структуру ударних та кидкових рухів у спортивних іграх з використанням відеограм.
2. Вивчити топографію працюючих м'язів при виконанні нападаючого удару у волейболі, кидків м'яча у баскетболі та гандболі.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі використано такі методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, метод електронної стабілографії, міографії, статистична обробка результатів дослідження.

Результати дослідження. Ударними в біомеханіці називають дії, результат яких досягається механічним ударом. В ударних діях розрізняють такі фази:

I фаза – підготовчий рух – замах;

II фаза – від кінця I фази до торкання ударною ланкою м'яча. Тут вирішуються дві задачі – нарощування швидкості до оптимальної і вибір напрямку швидкості. В обох фазах часто вирішується ще одна задача – вийти на місце, в якому краще за все виконати удар, якщо він здійснюється по об'єму, який знаходиться в русі;

III фаза – ударна взаємодія – пружна деформація і відновлення форми. Тобто відбувається значна напруження всіх м'язів ударного кінематичного ланцюга.

IV фаза – післяударний рух – виконується по інерції [6].

За допомогою методу міографії нами вивчено біомеханічні характеристики основних груп м'язів, що беруть безпосередню участь у реалізації основних технічних дій у спортивних іграх, а саме ударних рухів і кидків.

Міографія – методика реєстрації й аналізу біомеханічних властивостей скелетних м'язів людини.

За основу при виборі м'язів в наших дослідженнях були прийняті дані Сінельникова Р.Д. [8].

Для якісної реєстрації біомеханічних властивостей м'язів, що беруть участь у реалізації основних технічних дій у спортивних іграх, а саме ударних рухів і кидків ми використовували електронний програмний комплекс " Стабілан – 01".

Даний прилад дозволяв отримати термінову інформацію про стан контрольованих м'язів, випробуваних у графічній і цифровій формі.

В процесі дослідження використовувалась реєстрація електричної активності м'язів верхньої кінцівки, яка здійснювала удар по м'ячу в волейболі і кидок м'яча в баскетболі і гандболі студентами факультету фізичного виховання.

У процесі діагностики на тіло досліджуваного накладався спеціальний датчик – накладний електрод. Сигнали датчика виводились крізь блок вводу інформації в персональний комп'ютер (ПК) і обробляються за спеціальною програмою. Ця методика дає можливість у реальному масштабі часу вираховувати біомеханічні характеристики досліджуваних м'язів.

Оброблена спеціальним програмним забезпеченням інформація виводиться на принтер і записується в пам'ять, що дозволяє документувати її в друкованому вигляді й зберігати повні кількісні дані по проведених вимірах.

Спільна робота датчика, блоку інформації і ПК дозволяє в реальному масштабі часу обчислювати біомеханічні характеристики досліджуваних м'язів – латентний період Lat, с (час від початку запису сигналу до початку відрізка, на якому були розраховані показники; амплітудні характеристики AmpI, мВ; тривалість Len, с (тимчасова тривалість відрізка, на якому були розраховані показники); сила відрізка Power, мВ*с.

Отримана спеціальним програмним забезпеченням вихідна інформація виводиться на принтер і записується в пам'ять, що дозволяє документувати її в друкованому вигляді і зберігати повні кількісні дані по проведених вимірах.

Вимірювання проводилася 3-4 рази, при цьому враховувалося середнє значення. Усі точки вимірювання маркувалися. Датчик фіксувався в перпендикулярному напрямку до м'яза так, щоб уся його площа торкалася м'яза.

У ході досліджень визначили рівень активності м'язів, які беруть найбільшу участь у виконанні основних технічних дій в спортивних іграх: дельтоподібний м'яз плеча (quadriceps femoris); двоголовий м'яз плеча (біцепс); триголовий м'яз плеча (m. triceps brachii); та променевий м'яз передпліччя.

На Рис.1. ми можемо бачити фази кидка в баскетболі і активність м'язів в кожній фазі.

З графіку бачимо, що найвищу активність при здійсненні кидка мають двоголовий м'яз плеча (біцепс) та променевий м'яз зап'ястя.

На рис.2 ми можемо бачити фази нападаючого удару в волейболі і активність м'язів в кожній з фаз.

З графіку бачимо, що найвищу активність при здійсненні кидка мають також двоголовий м'яз плеча (біцепс), променевий м'яз зап'ястя, але тут включається в активну роботу і дельтоподібний м'яз

На рис. 3 ми можемо спостерігати фази кидка в гандболі і величину м'язової в кожній фазі вправи. З графіка бачимо, що найвищу активність при здійсненні кидка мають двоголовий м'яз плеча (біцепс) та променевий м'яз зап'ястя.

Висновки. Застосування методики міографії в навчальному процесі студентів факультету фізичного виховання для вивчення роботи м'язів, які активно беруть участь у здійсненні нападаючого удару та кидка є сучасним методом вимірювання біомеханічних параметрів рухових дій студентів.

Біомеханічні дослідження скелетних м'язів студентів при виконанні основних технічних дій в спортивних іграх (баскетбол, волейбол, гандбол) дають можливість встановити найважливіші структурні закономірності кожного рухового акту.

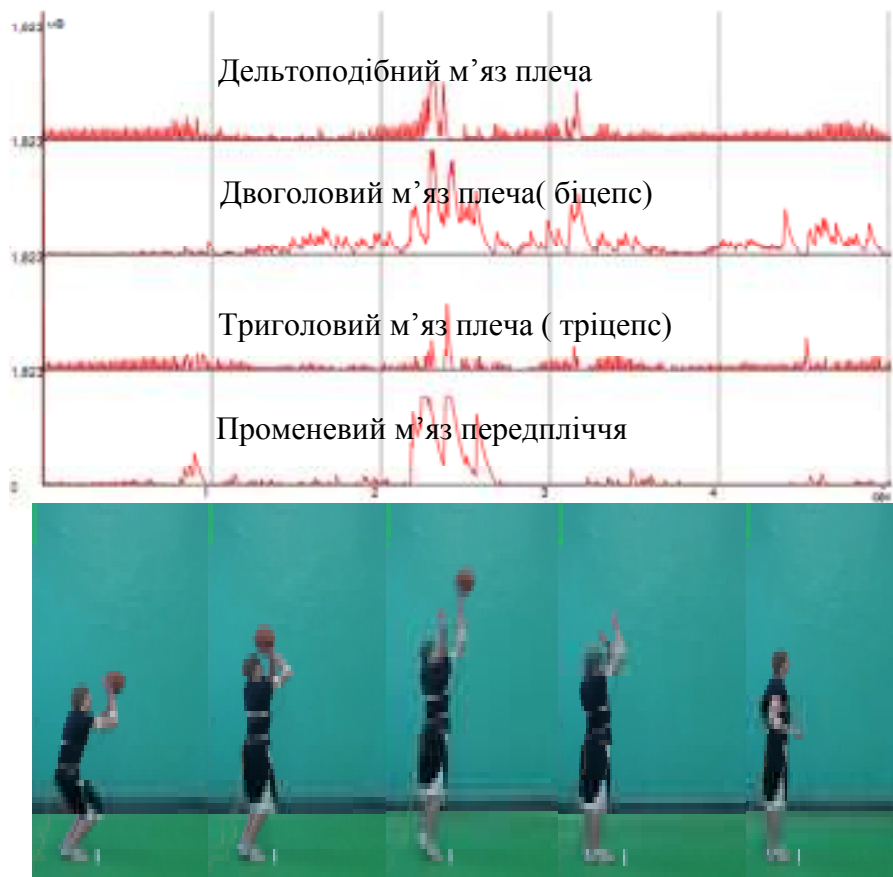


Рис. 1. Зразок міограми на прикладі кидка в баскетболі

Проведені дослідження дозволили визначити рівень активності саме тих м'язів, які приймають безпосередню участь у виконанні основних технічних елементів в спортивних іграх.

Отже, як показують графіки найактивнішою у трьох видах спортивних ігор виявилась робота двоголового м'яза плеча (біцепс) та променевого м'яза зап'ястя.

На основі результатів досліджень роботи скелетних м'язів, які беруть активну участь в організації техніки рухових дій у баскетболі, волейболі та гандболі ми можемо більшою мірою підібрати навчально-тренувальні засоби, тобто фізичні вправи, які за своїми кінематико-динамічними характеристиками можуть формувати техніку виконання технічних елементів у досліджуваних видах спорту, а також, основний функціональний компонент спеціальної фізичної підготовки – стан швидко-силової підготовленості.

Виявлені закономірності дозволяють приділяти увагу тим м'язам, які беруть найбільшу активну участь у реалізації основних технічних дій в спортивних іграх та орієнтувати і підбирати спеціальні фізичні вправи у навчальному процесі.

Визначені чинники є дуже важливими для подальшого навчання студентів техніці виконання ударних рухів в волейболі та кидків в баскетболі і гандболі.

Перспективи подальших досліджень. Планується продовжити експерименти з вивчення біомеханічних властивостей м'язової системи студентів при виконанні основних технічних дій в спортивних іграх.

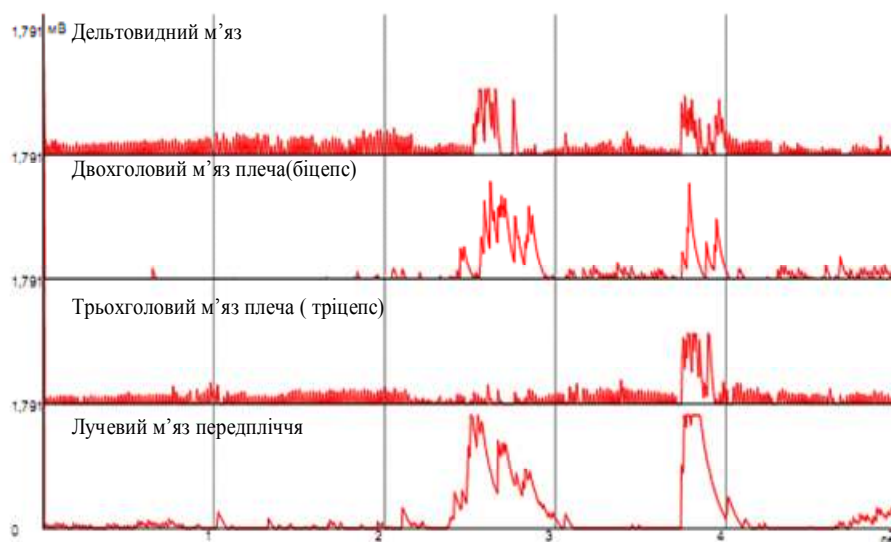


Рис.2. Зразок міограми на прикладі нападаючого удару в волейболі

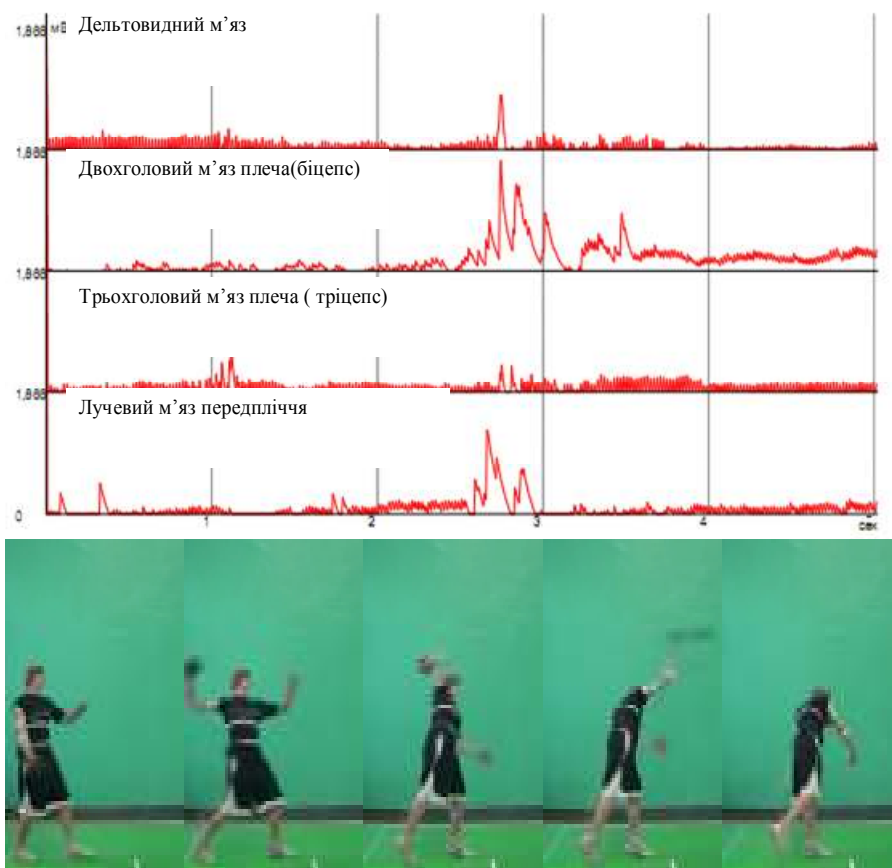


Рис.3. Зразок міограми на прикладі кидка в гандболі

Використані джерела

1. Анатомия человека / Под ред. С.С. Михайлова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1984. – 704 с., ил.
2. Атлетизм: Навчальний посібник / О.І. Пуцов, І.О. Капко, В.Г. Олешко – К.: Київський університет, 2007. – 230 с.
3. Бабский Е.Б. Физиология человека. – М.: Медицина, 1985. – 400 с.
4. Бріжата Ірина Анатоліївна. Біомеханіка з основами профілактики спортивного травматизму: Навчальний посібник для факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та педагогічних університетів. – Суми: ВВП "Мрія – 1" ЛТД, 2006. – 286 с.
5. Иванова, Г.П. Биомеханика тенниса: учебное пособие / Г.П. Иванова. – Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2008. – 120 с.
6. Левчук В.А. Экспериментальное обоснование методики совершенствования прямого нападающего удара в волейболе на основе применения информационно-тренажерных устройств: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Л., 1975. – 19 с.
7. Сычев Б.В. Исследование техники выполнения крученых ударов по мячу в футболе, методика обучения и совершенствования: Автореф. Дисс.... канд. пед. наук. – М., 1977. – 15 с.
8. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека. – М.: Медицина, 1972, т. I. – 458 с.
9. Чхаидзе Л.В. Биодинамика одного элемента техники игры в футбол (удар по неподвижному мячу серединой подъема стопы с прямого разбега). – Дисс.... канд. пед. наук. – Тбилиси, 1946. – 112 с.

Boyko O.

THE BIOMECHANICAL ANALYSIS OF STATICAL-DINAMIC BODY FIRMNESS OF THE STUDENTS PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT IN SUCH SPECIALIZATION "PHYSICAL CULTURE, METHODIK SPORT-MASS WORK, TOURISTIC WORK "

In the article the presented results of researches of skeletal muscles of students of faculty of physical education

Key words: *biomechanics capabilities of muscles, students of faculty of physical education.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2011

УДК 614: 316.7

Булич Э.Г., Муравов И.В.

ЗДОРОВЬЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ СОВРЕМЕННОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Современные системы охраны здоровья в целом мире не способны обеспечить здоровья населения. Увеличивается распространение наиболее массовых заболеваний, а методы лечения и профилактики оказываются мало эффективными в борьбе с нашествием болезней. В статье рассматриваются проблемы несостоятельности существующей системы охраны здоровья справится с ситуацией, поскольку выбрана ошибочная стратегия медицины, а, прежде всего, игнорирование проблем здоровья системами образования и всем современным обществом. Эти проблемы касаются многих стран, особенно актуальные для Украины и других государств постсоветского пространства.

Ключевые слова: *здоровье населения, заболеваемость, медицинские стратегии, педагогика, общество, рыночные отношения, современная цивилизация.*

Постановка проблемы и их связь с важными научными и практическими задачами. В науке существуют проблемы разного типа. Часть из них лежит в одной плоскости, которая не взаимодействует с другими плоскостями и находящимися в них проблемами. Эти проблемы могут решаться в едином понятийном пространстве, которое может расширяться бесконечно, не пересекаясь с другими плоскостями и "не натываясь" на чуждую проблематику. Существуют, в отличие от них, и другие проблемы, решение которых невозможно без выхода за пределы "своего" проблемного пространства. Примером последних является проблема органической эволюции, механизмы которой не смогли быть поняты без взаимодействия с генетикой. К такого рода проблемам относится и здоровье. Все, что относится к сущности здоровья, его измерениям и оздоровительному воспитанию, требует взаимодействия целого комплекса наук – от биологии и медицины до психологии и педагогики (Е.Г. Булич, И. В. Муравов, 1997). Связано это, прежде всего, с тем, что здоровье как абстракция, как нечто самостоятельное и самодостаточное, просто не существует. Тем не менее, в общественном мнении здоровье рассматривается в категориях медицинских понятий и многочисленные претензии в этом отношении обращают к медицине. Рассмотрим поэтому вначале медицинский аспект проблемы здоровья.

Анализ последних исследований и публикаций показывает, что с развитием медико-биологического знания, усиливается проблема места и роли, функций самой системы здравоохранения, которую не редко именуют как "здоровозащитное". Именно так – здоровозащитное – назвал свой документальный фильм, известный американский режиссёр Майкл Мур. Фильм, резко критикующий систему медицинской помощи США и некоторых европейских стран, получил всеобщее признание. Его премьера состоялась 19 мая 2007 года на Каннском кинофестивале, где он был удостоен 15-минутной одачи. Двухтысячная аудитория стоя выражала свое восхищение фильмом, который в следующем году был номинирован на "Оскар" в категории "Лучший документальный фильм".

Фильм Майкла Мура знакомит с неприглядной организацией медицинской помощи в США – стране, где приоритеты здоровья очень высоки, а финансирование здравоохранения самое высокое в мире. Однако, этот фильм рассматривает не общую ситуацию в медицинском ведомстве, а критикует, в основном, систему медицинского страхования. Поэтому стоит трезво рассмотреть общую ситуацию в медицине и здравоохранении, разграничивая их. Заметим, население сталкивается не с медициной, т.е. не с теоретическими разработками, на основе которых сложилось современное здравоохранение, и даже не с организаторами его, а непосредственно с исполнителями – с медицинскими работниками поликлиник и больниц. Именно их чаще всего винят в том, что оказываемая ими помощь не соответствует ожиданиям.

Является ли ситуация, показанная М. Муром, "частной", относящейся лишь к США? Вовсе нет! Всюду, где рыночные отношения проникли в здравоохранение, они превращают его в произвол. Законы рынка просты и понятны – они дают возможность каждому заработать как можно больше при минимуме услуг. Как же этой возможностью не воспользоваться? То, что увидел и показал Майкл Мур – еще не предел. Если у действий разбойников на большой дороге был девиз "кошелек или жизнь", то организаторы нынешнего здравоохранения и аптечной системы имеют возможность отобрать у пациента кошелек и саму жизнь, чтобы сделать собственный кошелек потолще.

Это, к сожалению, не преувеличение. В одной из европейских стран прокуратура рассматривала действия работников скорой помощи, которые, транспортируя крайне тяжелых больных, "экономили" свои усилия, еще в процессе перевозки договариваясь с похоронным бюро о предстоящей взаимовыгодной работе. Случаи уголовно наказуемого – однако коммерчески крайне выгодного – изъятия тканей и органов для последующей пересадки обсуждаются во многих странах. И хотя чаще

всего они не подтверждаются, однако показательно, что основным оправдательным аргументом, который противоречит такой возможности, признаются технические и организационные трудности таких операций. Однако, рынок диктует свои правила – любые трудности преодолимы, если они экономически оправданы. Мораль и клятва Гиппократова для рыночной медицины не существуют, они по отношению к ней находятся "в других плоскостях".

В практической плоскости ученые ставят вопрос о том, чтобы рынку должен быть перекрыт доступ в здравоохранение и аптечную систему. Они должны быть государственными. Не только потенциально, но часто реально преступная взаимосвязь "врач - деньги – пациент", как и "пациент – деньги – аптека", должны быть исключены. Вся медицинская помощь должна быть бесплатной, как это имеет место во многих странах (Канада, Норвегия, Швеция, Великобритания, Франция и др.). Оппоненты Майкла Мура в качестве аргумента используют опасения, что бесплатная медицина – это ростки коммунизма. По существу, это, конечно, не так. Ведь вне рыночных отношений – и вне коммунизма – находится армия, судебная система, всеобщее школьное образование. Еще более, чем эти общественные институты в избавлении от рынка нуждается здравоохранение – ведь речь идет о здоровье и жизни. Кстати, нельзя не признать, что тоталитарный режим в СССР, уничтоживший миллионы людей, обеспечил лучшую, чем та, которая существует на постсоветском пространстве, систему здравоохранения с профосмотрами и массовой диспансеризацией населения. Это может служить подтверждением библейской заповеди "не сотвори себе кумира" – и таким кумиром не может быть любой, даже, казалось бы, самый совершенный общественный строй.

Целью данной статьи является актуализация проблемы соотношения медицинских и не медицинских средств, лечебной физкультуры, а также иных методов оздоровления общества, влияние, воспитательной педагогики в активизации государственных и общественных организаций, научной общественности в противостоянии различного рода недугам.

Изложение основного материала начнем с рассмотрения внутренних проблем самого здравоохранения. Может ли выведение медицинской помощи за пределы рынка создать подлинное здравоохранение, способное обеспечить здоровье народа? Нет, чтобы обеспечить укрепление здоровья населения, этого исключительно важного условия, способного облагородить и упорядочить здравоохранение, исключить извращения, преградить дорогу произволу и преступности в медицинской помощи, недостаточно. Для этого многое должно быть не только улучшено, но и кардинально изменено. Если для лечения заболеваний эффективным оказывается переход к "медицине, основанной на доказательствах", то в деле диагностики заболеваний пока никакого прогресса не происходит (А.С.Димов, Н.Н.Максимов, 2008).

Недопустимо нерациональное использование лекарственных средств. Известно, что, по данным ВОЗ, более 50% всех лекарств назначаются или распространяются нерационально, а около 1/3 населения земного шара не имеет доступа к жизненно важным препаратам (И.Б.Ростова, А.В.Солонина, 2008). При этом часто сами лекарства становятся причиной различных, в том числе репродуктивных, нарушений (А.М.Сердюк и др., 2009). Вот почему особенно важно ответить на важнейший вопрос: способны ли любые улучшения известных сегодня систем здравоохранения обеспечить здоровое общество, собственно обеспечить реализацию лозунга, выдвинутого еще более 40 лет назад Всемирной Организацией Здравоохранения "Здоровье для всех" (тогда намечалось до 2000 года. – но пусть хотя бы до 2050 года)?

На пути ответа на этот вопрос лежит несколько проблем, которые мы вкратце рассмотрим. *Во-первых*, что же обеспечивает здоровье общества? Общество ждет от здравоохранения успешного лечения и предупреждения заболеваний. Методами, которые имеются в распоряжении Минздрава, добиться этого невозможно. Чем больше здравоохранение борется с болезнями, тем больше их становится. Как это ни парадоксально, но факт. Ведь, по-существу, болезни – это последствия несостоятельности приспособления организма к условиям его существования. И лечение заболеваний – это борьба со следствиями, а не с причинами. Причем нередко оказывается, что лечение само по себе представляет опасность, не меньшую чем само заболевание.

Большинство болезней сложились исторически как процесс взаимодействия болезнетворного фактора с защитными силами организма (И.В.Давыдовский, 1962). Именно на защитные силы медицине следовало бы делать "основную ставку" – однако, чаще всего медицинские назначения не только игнорируют, но и противодействуют им. Известно немало примеров того, как назначаемые врачами средства, которые расширяют сосуды сердца – что исключительно важно при развивающемся инфаркте миокарда – вместо ожидаемого действия приводят к обратному результату, уменьшая кровоснабжение зоны инфаркта. Без этого врачебного вмешательства ситуация оказывается гораздо лучшей. Ведь выделяющиеся на границе инфаркта здоровыми тканями вещества сами, причем намного эффективнее, способствуют расширению сосудов и улучшению кровотока, чем назначаемые лекарства (Н.И.Яблчанский и др., 1992). Организм сам умеет хорошо защищаться от возникающих нарушений, и следует помогать ему в его обороне, а не навязывать насильственные воздействия. Ведь даже от неизбежного процесса старения организм способен защищаться (V.V.Frolkis, Muradian Kh., 1991).

Второй проблемой – есть лечебная направленность медицины не в состоянии справиться с возрастающей массовостью заболеваний. По данным ВОЗ, с 1976 по 1996 год, т.е. всего за 20 лет, срок

ничтожный по историко-биологическим оценкам, появилось 30 (!) новых инфекционных болезней (Е.Магарилл, 2005). Следует также учесть, что борьба с болезнями ведется медицинскими методами, которые в массе своей не стимулируют, а ослабляют защитные силы организма. Поэтому даже излеченный человек "излечен не навсегда". Никакие финансовые вливания в этом отношении не помогут. Примером могут служить США, затрачивающие на здравоохранение больше средств, чем любая другая страна. Подсчитано, что если существующая тенденция в медицинском обеспечении населения этой страны сохранится, то к 2055 году страна полностью разорится – возникнет ситуация, которую называют "армагеддоном", так как весь, без остатка, бюджет не покроет потребности лечения больных (Ch.L.Sheridan, S.A.Radmacher, 1998).

Третьей проблемой есть вопрос о том, что медицинскими методами справиться с болезнями нельзя – этот вывод приходится сделать, анализируя известные сегодня факты. Безуспешность борьбы с болезнями привела медиков к мысли, что необходимо направлять свои усилия на начинающуюся болезнь, а еще лучше – предупреждать развитие заболевания. Однако, и этот подход оказывается малоэффективным. Некоторые профилактические программы оказываются бесполезными или обеспечивают эффективность на уровне до 1% (И.А.Гундаров и др., 1989). В одной из книг, опубликованной нами в последние годы, на основании множества наших и известных в литературе фактов, было показано, что даже за счет медицинской профилактики обеспечить здоровье населения невозможно (E.Bulicz, I.Murawow, 2007).

Значит ли это, что человечество обречено на вымирание? Вовсе нет! Это значит, что вместо медицинских (в основном фармакологических) средств необходимо использовать другие, соответствующие задачам укрепления защитных сил организма, средства.

В качестве *четвертой* проблемы необходимо рассмотреть немедицинские средства оздоровления общества. Именно (и только!) они способны не допустить развитие большинства болезней. Заметим, возможности стимуляции защитных сил организма с помощью физических упражнений, вакцинации и водных закаляющих процедур, были открыты задолго до нашей эры. Более 200 лет назад эти методы были "переоткрыты" и доказана высокая эффективность упражнений (Симон Андрэ Тиссо, 1728-1797), вакцинации (Эдвард Дженнер, 1749 – 1823) и водных процедур (Винцент Присниц, 1789 – 1851; Себастиан Кнейпп, 1821 – 1897). Однако, принципы стимуляции защитных сил организма за счет этих и многих других методов не стали основой действенной медицинской профилактики. Эта профилактика в своей основе проста. Одна лишь нормализация избыточной массы тела и ожирения способна дать больше для здоровья и долголетия населения, чем все лекарства, потребляемые при сотнях хронических болезней.

Показательны в этом отношении проведенное нами сравнение массы тела у горожан Украины (киевляне и симферопольцы – Э.Г. Булич, И.В.Муравов, 2003) с соответствующими показателями популяции долгожителей, живущих в Очамчирском районе Абхазии (П.К.Квициния, Н.С.Смирнова, 1987). Как видно из рис. 1 и 2, на которых представлены данные этих популяций, долголетие характеризуется низкими – не выше 25 усл.ед. – показателями массо-ростового показателя (ВМІ) и снижением, а не повышением его изменений при старении.

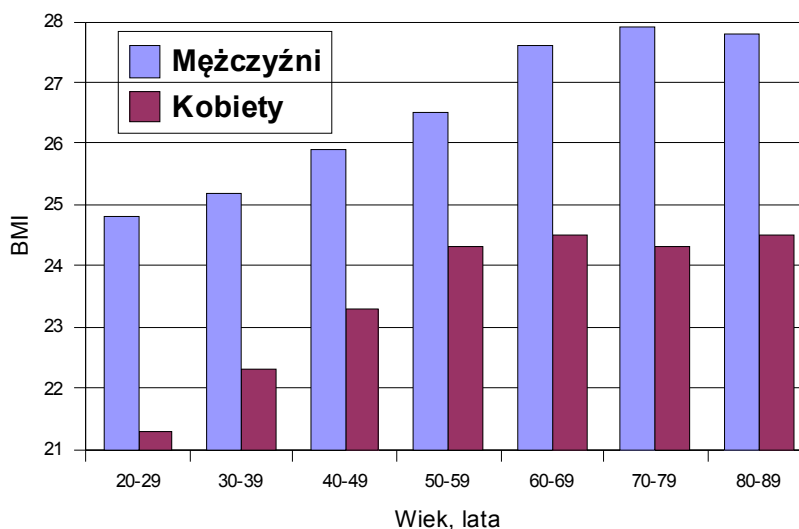


Рис. 1. Динамика показателя ВМІ в популяции долгожителей Абхазии

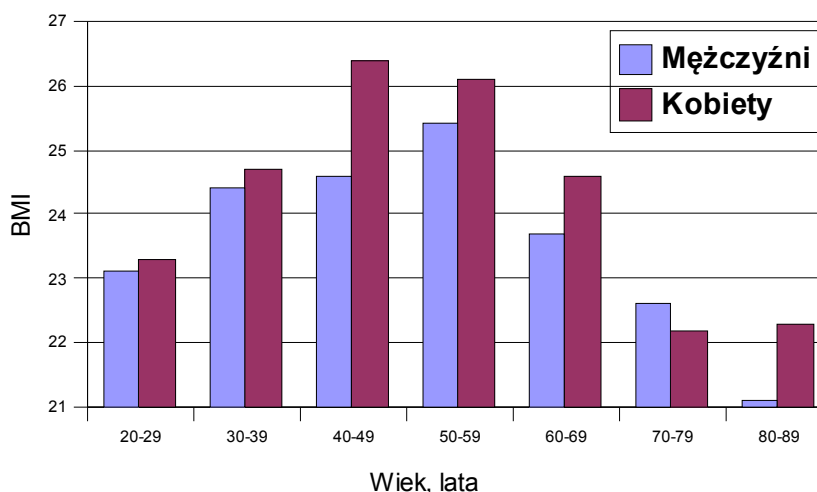


Рис. 2. Динамика показателя ВМІ у городского населения Украины

Оздоровление общества – проблема немедицинская

Методы оздоровления вряд ли найдут свое место во врачебной деятельности. Они "проходят по другим ведомствам", задачи которых далеки от оздоровительных. Как в известной эстрадной миниатюре Аркадия Райкина об уродливом костюме, в котором все детали, включая пуговицы, пришиты безупречно, каждое из ведомств, делает свое дело как положено: медики лечат (и, конечно же, с каждым годом их мастерство возрастает), тренеры успешно готовят спортсменов, а педагоги совершенствуют методы обучения молодежи языкам и математике. Вот только здоровьем населения никто не занимается.

Пятую проблему назовем так: "Медицинское сообщество и здоровье". Само медицинское сообщество не в состоянии обеспечить решение задач оздоровления общества. Виной этому – не только "цеховой консерватизм", присущий каждой группе профессий. Объективная действительность такова, что здравоохранение сегодня не справляется со своими текущими обязанностями в лечебной помощи населению. И развернуть масштабную работу в новом для него направлении в дополнение к тому, что уже делается (и делается недостаточно) здравоохранение не сможет. Нереальным и бесчеловечным было бы предложение оставить на произвол судьбы часть больных чтобы заняться укреплением здоровья еще не заболевших, всего лишь будущих "кандидатов на заболевание". Но обеспечить развитие исследований в области здоровья – прямая обязанность медицины.

К сожалению, действительность во всем мире такова, что создание и оснащение работы в новом научном направлении реализуется тогда, когда появляется крупный ученый в этой области. Однако, решающее значение для судьбы нового направления играет "сопротивление среды". Один из авторов этой статьи еще 40 лет назад на собственном опыте испытал это сопротивление медицинского сообщества по отношению к разработке проблем здоровья. Организованный им в 1969 году в Киеве общесоюзный Научно-исследовательский институт медицинских проблем физической культуры с клиникой здорового человека, предназначенный начать планомерные исследования здоровья и оздоровительных воздействий был не нужен Минздраву. Обвинить в неверности научного направления – оздоровительной физкультуры и медицинского контроля над спортом – было невозможно (проф. И.В. Муравов имел еще до создания Института международное признание как вице-президент Научной группы ВОЗ по двигательной активности. WHO: 1969). Но Минздрав – "хозяин-барин", и дело кончилось тем, что директор был вынужден уйти по собственному желанию, а новым директором был назначен человек вполне "свой" (сотрудник ЦК партии) и вполне покладистый еще и потому, что в науку он пришел из кожно-венерических болезней, где, как известно, не применяется даже лечебная физкультура...

Сегодня многое изменилось. Выросли не только запросы общества, но и понимание медицинским сообществом и его руководством необходимости разработки проблем здоровья и оздоровительных факторов. "Сопротивление среды", которое существует и сегодня, связано уже не с неприемлемостью исследований в этой области, а с объективными факторами. Следует учесть, что деятельность медицинского сообщества исторически сложилась не как система укрепления здоровья, а как совокупность методов лечения больных, на что, кстати, средств всегда не хватало. Стоит задуматься,

является ли достаточным основанием требование к Минздраву заниматься укреплением здоровья населения на том основании, что система его называется "здоровоохранением"?

Если исходить из реальности, то нужно признать, что традиционное название уже давно не соответствует фактическому положению дела. В истории это не первое и не последнее несоответствие. В Великобритании по традиции должность Первого лорда Казначейства занимает премьер-министр, а должность Первого лорда Адмиралтейства – Королева. Но разве это значит, что премьер-министр должен быть сосредоточен исключительно на распределении финансов, а Ее Величество Королева – на боеспособности военного флота?

И, кстати, напомним, ведь даже в идеале вклад медицины может составить не более 10% от того, что требуется обществу для достижения здорового состояния. Нет, не системе здравоохранения принадлежит ведущая роль в деле оздоровления населения.

Шестой, но наиболее важной является проблема влияния социальной педагогики на здоровье. Задачи оздоровления общества гораздо более сложны и намного более объемны, чем все, которые когда-либо стояли перед обществом. Эти задачи не могут быть решены "внутри ведомства" как бы оно не было укреплено финансами и кадрами. Сделать здоровым население нельзя "извне", за счет посторонних усилий – каждый должен его укрепить своими собственными усилиями. Готовность к этому не возникнет сама по себе, она только и может возникнуть в результате воспитания. Причем воспитания не с малых лет, а с первых недель жизни, когда в организме еще не утрачены способности (и стремления!) ребенка к всестороннему развитию – к плаванию, нырянию, разнообразным движениям. Только заложенные в раннем детстве и поддержание в дальнейшем, эти навыки сохраняются на всю дальнейшую жизнь, делая ее здоровой, активной и длительной.

Ясно, что если здоровье более чем на 50% зависит от образа жизни и лишь на 5-10% от здравоохранения, то основная роль в формировании здорового образа жизни принадлежит системе воспитания и воспитателям. Неужели болонские программы в такой мере заслонили реальность у организаторов использования этой системы, что им не видны ни омолодевшие болезни детей и подростков (Э. Булич, 2009), ни нарастающую во многих странах дезадаптацию и саморазрушительное поведение молодежи (Е.А.Тищук и др., 2005), включающее наркотики и суициды (К. Hawton et al., 1998; В.Ф. Войцех, Е.В. Гальцев, 2009).

Выводы. Общество остро нуждается в педагогах, которые сегодня будут не столько наставниками, сколько спасателями в джунглях сегодняшней действительности, где личность ребенка формируется вне понятий морали и долга, а в насаждающихся представлениях вседозволенности. Таких воспитателей сегодня во всем мире – лишь единицы, а государственной системы оздоровительного воспитания вообще не существует. Те, кому общество поручает воспитание и образование детей, не подготовлены для этого. В Украине, по сравнению с другими странами, в силу объективных причин существуют особенно благоприятные предпосылки такой подготовки специалистов. Ценный опыт оздоровительного воспитания, накопленный в Харьковском национальном и Кировоградском педагогическом университетах, ничтожно мал по сравнению с возможностями разветвленной системы образования и Академии педагогических наук Украины. Тревожит и то, что как всегда в ситуации "у семи нянек" дитя оказывается "без глаза" – рьяные приверженцы ставшей ныне модной науки о здоровье – валеологии, которой еще далеко до становления, нередко распространяют свои не только невежественные, но иногда опасные взгляды.

Использованные источники

1. Булич Е.Г., Мурахов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. Навч. посібник. – К: ІЗМН, 1997.
2. Булич Э.Г., Квачков А.В., Мурахов И.В. Заболеваемость и хронизация болезней в оценке состояния здоровья и сопротивляемости организма детей и подростков // Медико-экологічні та соціально-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в Україні: Збірка тез доповідей науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Київ, 2009. – С. 30-38.
3. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции – К.: Олимп. литература, 2003.
4. Быков В.Л.: Сперматогенез у мужчин в конце XX века: Обзор литературы // Пробл. репродукции. – 2000. – 6, 1. – С. 6-13
5. Войцех В.Ф., Гальцев Е.В. Нарушение адаптации и суицидальное поведение у молодежи // Социальная и клинич. Психиатрия, 2009. – 19,2. – С.17-25.
6. Горпинченко И.Н.: Новое в лечении эректильной дисфункции // Здоров'я України.– 2004. – 1-2 (86-86). – С. 13.
7. Гундаров И.А., Киселева Н.В., Копина О.С.: Медико-социальные проблемы формирования здорового образа жизни // Обзорная информация: Медицина и здравоохранение. Сер. "Формирование здорового образа жизни". – Москва, 1989. – Вып. 2. – 84 с.

8. Давыдовский И.В. Проблемы причинности в медицине (этиология). – М.: Медгиз, 1962. – 175 с.
9. Димов А.С., Максимов Н.Н. Общеврачебные аспекты качества диагностики // Клиническая медицина. – 2008. – № 6. – С. 73-76.
10. Квициния П.К., Смирнова Н.С. Возрастная динамика соматического статуса во взрослом и старческом возрасте // Абхазское долгожительство. Под ред. В.И. Козлова. – М.: Наука, 1987. – С. 107-112.
11. Магарилл Е. Болезни медицинского прогресса. Российский медицинский журнал. – 2005. – 5. – С. 38-40.
12. Ростова И.Б., Солонина А.В. О рациональном использовании лекарственных средств // Здравоохранение Российской Федерации. – 2008. – №3. – С. 42-44.
13. Сердюк А.М., Тимченко О.І., Линчак О.В. и др. Ліки як джерело підвищення ризику репродуктивних розладів // Журн. АМН України, 2009, 15,1. – С. 146-155.
14. Тищук Е.А., Дворянчиков Н.А., Ядчук А.В., Степович С.А. "Саморазрушающее" поведение подростков – угроза здоровью нации и обороноспособности страны // Проблемы соц. гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2005. – 6. – С. 13-15.
15. Яблчанский Н.И., Васильева Л.Г., Волянский Ю.Л. Принцип оптимальности болезни. Харьков: Основа, 1992.
16. Bosi E.: Il diabete mellito // G. ital. nefrol. – 2003.– 20, № 4. – S.3-6.
17. Bulicz E., Murawow I. Czy profilaktyka medyczna prowadzi do zdrowia? Radom: Wyd.PR, 2007.
18. Cegielski J.P., Chin D. P., Espinal M.A. et al. The global tuberculosis situation. Progress and problems in the 20th century, prospects for the 21st century // Infect. Dis. Clin. North. Am.– 2002, May.– 16, 1. – P. 1-58.
19. De Schryver A., Hublet A., De Backer G.: Diabetes mellitus type 2-een epidemic met wereldwijde dimensies // Tijdschr. geneesk.– 2004.– 60, № 4.– P. 255-261.
20. Frolkis V.V., Muradian Kh. Life span Prolongation-Boca Raton: CRC Press, 1991.
21. Hawton K., Arensman E., Wasserman D. et al. Relation between suicide rates among young people in Europe // Epidemiol. Community Health, 1998, 52,3.- P. 191-194.
22. Hou-xun X., Sung-Il C., Chang-zhong C. et al. Cigarette smoking in associated with decreased sperm density // J. Nanjing Med. Univ., 2002. – 16, 4.– P. 141-148, 155.
23. Keen H., Lee E. T., Russell D., Miki E. et al. The appearance of retinopathy and progression to proliferative retinopathy: The WHO multinational study of vascular disease in diabetes // Diabetologia, 2001. – 44, 4. – P. 22-30.
24. Kilic D., Kaygusuz S., Saygun M. et al. Seroprevalence of tetanus immunity among noninsulin-dependent diabetes mellitus patients // J. Diabet. and Complic., 2003, 17, 5.– P. 258-263.
25. March D., Yonkers K.A.: Premenstrual disorders: A primate care primer // Consultant. – 2001. – 6. – P. 990-996.
26. Mardarowicz G., Łopatyński J., Szcześniak G.: Cardiovascular risk factors in the Lublin region population with and without type 2 diabetes mellitus // Ann. UMCS. D, 2003.– 58, 2.– P. 471-477.
27. Sasayama S., Ishii N., Ishikura F. et al. Men's health study. Epidemiology of erectile dysfunction and cardiovascular disease // Circ. J., 2003. – 67, 8. – P. 656-659.
28. Sheridan Ch. L., Radmacher S.A. Psychologia zdrowia. Wyznanie dla biomedycznego modelu zdrowia. Warszawa: Wyd. Instytutu Psychologii Zdrowia. 1998.
29. Sigerist H. Civilization and Disease. – Ithaca: Cornell Univ. Press. 1941.
30. Singer G.M., Izhar M., Black H.R. Guidelines for hypertension: Are quality-assurance measures on target? // Hypertension, 2004. – 43, 2. – P. 198-202.
31. Truschning-Wilders M., Boehm B.O., Marz W.: Laboratoriumdiagnostik bei Diabetes mellites // Laboratoriumsmedizin, 2004. – 28, 4. – P. 334-345.
32. WHO: Technical Report Ser. 436: Optimum physical Performance Capacity in Adults: Report of a WHO Scientific Group. Geneva: WHO, 1969.
33. WHO. The World Health Report. – Geneva: WHO, 2001.

Bulicz E., Murawow I.

HEALTH AND HEALTH EDUCATION IN THE SYSTEM OF VALUES OF MODERN CIVILIZATION"

Contemporary systems of healthcare in developed countries are not able to provide people's health. Mass diseases become even more widespread, whereas methods of treatment and prevention turn to be not effective in struggling these diseases. These demands are equal for many countries, but especially for Ukraine and other post-Soviet countries.

Key words: health of the population, morbidity, medical strategies, pedagogics, society, market relations, modern civilization.

Надійшла до редакції 22.09.2011

УДК: 796.342

Бурлака І. В., Лукачіна А. В.

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ З ТЕНІСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Проведення тренувальних занять з тенісу зі студентами вищого навчального закладу передбачає специфічний підхід до формування навчального матеріалу. Це, передусім, знаходиться у залежності від обмеженого терміну відвідування тренувальних занять.

Ключові слова: ВНЗ, заняття, навчання, студент, тактика, теніс, техніка.

Актуальність проблеми. В умовах навчання у ВНЗ фізичне виховання відіграє вагомий роль у підтримці й вдосконаленні здоров'я студентів. У відповідності з вимогами, студенти обирають вид спорту для занять з дисципліни "Фізичне виховання" за власним бажанням. Теніс відноситься до видів спорту, що культивується у студентському середовищі завдяки своїй доступності. Впродовж планування навчальних занять з тенісу необхідно притримуватись поступовості й індивідуального підходу у навчанні, що найчастіше є відсутнім з певних причин (Л. Климович, 2009; Р. Т. Раевский, 2008 й інші автори).

Заняття зі студентами в навчальному відділенні тенісу мають наступні складові:

- спортивно-оздоровча;
- початкова підготовка;
- учбово-тренувальна.

Завданнями **спортивно-оздоровчої** складової є:

- залучення студентів до регулярних занять оздоровчими фізичними вправами й тенісом;
- покращення фізичного й психічного стану студента, а також зміцнення здоров'я й гармонійного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності;
- знайомство з основними технічними прийомами тенісу.

Завданнями **спортивно-оздоровчої** складової є:

- формування в студентів стійкого інтересу до занять тенісом;
- поліпшення всебічної фізичної підготовленості й зміцнення здоров'я;
- виховання спеціальних фізичних якостей для успішного засвоєння техніко-тактичних дій;
- навчання основним технічним елементам й тактичним комбінаціям;
- сприяння формуванню властивостей особистості студента як гравця, а надалі його індивідуального стилю;
- навчання веденню змагальної боротьби.

В залежності від року навчання й індивідуальних особливостей студента необхідно коректувати його навчання техніко-тактичним прийомам тенісу, що робить тренувальний процес набагато ефективнішим, при цьому, в послідовності навчання слід притримуватись принципу "від простого до складного", такий підхід дозволяє підняти рівень гри студента [2, 4].

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – навчальний матеріал з тенісу, що рекомендується застосовувати впродовж навчання студентів в учбовому відділенні тенісу вищого навчального закладу.

Результати дослідження. Теніс по праву вважається одним із самих видовищних і емоційних видів спорту [1]. Систематичні заняття тенісом сприяють розвитку швидкості, реакції, витривалості, координації рухів й сили, цей вид спорту є дуже технічним [5, 7].

Під технікою гри розуміється сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективні вирішення принципів рухових завдань, виконання яких повинне бути спрямоване на вибір й вміння застосовувати впродовж гри [3]:

- основні хватки ракетки;
- оптимальний за величиною й формою замах;
- якісний підхід до м'яча;
- своєчасний удар ракеткою по м'ячу;
- контроль за величиною зусилля й напрямком руху ракетки при закінченні удару.

Для цього виконуються різні вправи [6], які здатні "підготувати" ланки тіла до виконання певних завдань:

- вправи на розвиток координації й спритності;
- ігри й вправи з різними м'ячами;
- ігри й вправи з ракетками;
- школа тенісного м'яча (від рук, долоні до ракеток). хватки й їхня зміна;
- кидки, катання, потім удари по лінії й діагоналі. вихідне положення;

- кидки, катання, потім удари по різноманітних мішенях, воротам тощо;
- кидки через сітку, катання під сіткою в парах по напрямках;
- кидок тенісного м'яча через голову з положення готовності у мішені;
- рухливі ігри.

Група студентів першого року навчання

Техніка

1. подача

- загальне знайомство з подачею;
- вивчення хватки ракетки;
- початок виконання подачі;
- вивчення подачі без обертання м'яча, знайомство із подачею з обертанням м'яча;
- спеціальні підготовчі вправи;
- вивчення й аналіз рухів;
- вивчення, аналіз й імітація техніки виконання подачі;
- кидання тенісного м'яча (рух імітує виконання подачі) на відстані без влучення у ціль, в ціль на стіні з підрахунком кількості влучень, на тенісному корті;
- виконання подачі без (із) просуванням.

2. Удар справа й зліва

- вивчення техніки виконання удару справа й зліва;
- вивчення хватки ракетки, вихідного положення гравця при виконанні удару справа й зліва, переміщення гравця на корті;
- ознайомлення з обертаннями м'яча під час виконання ударів;
- спеціальні підготовчі вправи;
- лов м'яча рухом удару справа й зліва;
- вивчення, аналіз й імітація техніки виконання ударів;
- виконання ударів біля тренувальної стінки;
- виконання ударів у грі на корті.

3. Удар по м'ячу з льоту

- ознайомлення з технікою виконання удару по м'ячу з льоту справа й зліва;
- хватка ракетки; вихідне положення гравця;
- спеціальні підготовчі вправи;
- вивчення, аналіз й імітація техніки виконання удару з льоту;
- лов м'яча рухом удару з льоту;
- виконання ударів з льоту біля тренувальної стінки;
- виконання ударів з льоту у грі на корті.

4. "Смеш"

- ознайомлення з технікою виконання удару "смеш";
- хватка ракетки; вихідне положення гравця;
- спеціальні підготовчі вправи;
- вивчення, аналіз й імітація техніки виконання удару "смеш";
- лов м'яча рухом удару "смеш" з певної точки на місці, з виконанням переміщення (стрибків);
- виконання удару "смеш" біля тренувальної стінки;
- виконання удару "смеш" у грі на корті.

5. "Свічка".

- ознайомлення з технікою виконання удару "свічка";
- хватка ракетки; вихідне положення гравця;
- спеціальні підготовчі вправи;
- вивчення, аналіз й імітація техніки виконання удару "свічка";
- виконання удару "свічка" біля тренувальної стінки;
- виконання удару "свічка" у грі на корті.

Тактика

- основні положення гравця на корті;
- знайомство з тактикою одиночної й парної гри;
- вивчення простих тактичних комбінацій;
- ознайомлення з правилами гри;
- ведення гри з рахунком.

Група студентів другого року навчання.

Техніка

1. подача

- вивчення подачі з обертанням м'яча;
- спеціальні підготовчі вправи;
- вивчення й аналіз рухів;

- вивчення, аналіз й імітація техніки виконання подачі;
- виконання подач з обертанням м'яча без влучення у ціль, в ціль на стіні з підрахунком кількості влучень, на тенісному корті.
- 2. *Удар справа й зліва*
 - виконання ударів біля тренувальної стінки;
 - виконання ударів у грі на корті.
- 3. *Удар по м'ячу з льоту*
 - виконання ударів з льоту біля тренувальної стінки;
 - виконання ударів з льоту у грі на корті.
- 4. *"Смеш"*
 - виконання удару "смеш" біля тренувальної стінки;
 - виконання удару "смеш" у грі на корті.
- 5. *"Свічка"*
 - виконання удару "свічка" біля тренувальної стінки;
 - виконання удару "свічка" у грі на корті.

Тактика. Пояснення загальних тактичних особливостей під час виконання ударів.

Група студентів третього року навчання

Техніка. Вдосконалення техніки руху основних технічних елементів.

Тактика. Вивчення й вдосконалення тактичних прийомів.

Висновки.

1. Однією з найважливіших умов навчання тенісу в умовах у є раціональна побудова тренування (підбір навчального матеріалу) на досить тривалих відрізках часу. Тому що засвоєння основ тенісу – це тривалий процес формування рухових вмінь й навичок, систематичне вдосконалення фізичних (рухових) якостей, підтримки рівня працездатності.

2. Побудова занять з тенісу ґрунтується на закономірностях фізичного виховання й спортивного тренування, які сформульовані в специфічних принципах тренування.

3. Спортивну підготовку студента в навчальному відділенні тенісу варто розглядати як багаторівневу систему, кожен рівень якої має свою структуру й свої специфічні особливості. Найнижчий рівень характеризується оздоровчою спрямованістю й будується на основі загальної фізичної підготовки й основах гри у теніс. В міру підвищення рівня фізичної підготовки збільшується її складність й спортивна спрямованість, а найвищий рівень будується вже на основі принципів спортивного тренування з метою збільшення функціональних резервів організму, що, у подальшому, будуть необхідні для виконання майбутньої професійної діяльності.

4. Потрібне проведення розробки тестів й їх нормативів для навчального відділення тенісу в умах вузу.

Використані джерела

1. Большой теннис / Современный спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 192 с.
2. Гороховский В. Л., Романовский В. Е. Большой теннис: для всех и для каждого / Планета Спорт. – Ростов-на-Дону: "Феникс", 2004. – 352 с.
3. Макинрой П., Бобо П. Теннис для "чайников". – М.: Вильямс, 2007. – 288 с.
4. Метцлер П. Теннис / Пер. с англ. В. Вашедченко, Ю. Яснева. – М.: ФАИР, 1997. – 336 с.
5. Парсонс Д. Большая энциклопедия тенниса. – М.: АСТ, 2008. – 224 с.
6. Сав С. Теннис. Техника и тактические приемы. 185 упражнений / Все про спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 368 с.
7. Синглтон С. Искусство игры в теннис. – М.: АСТ, 2004. – 304 с.

Burlaka I., Lukachina A.

TENNIS EDUCATIONAL MATERIAL FOR STUDENTS OF HIGH SCHOOL

The realization of tennis training studies with students of high school provides the specific approach to formation of educational material. It is depending on the limited term of training studies' visiting.

Key words: *high school, student, study, tactics, technique, tennis, training.*

Стаття надійшла до редакції 28.09.2011

УДК 796.011.3

Бурлака І. В., Смовженко А. М.

ЗАВАДИ НА ЗАНЯТТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання представляє собою складову частину гармонійного розвитку студента вузу. Виникнення завад впродовж проведення навчальних занять з фізичного виховання істотним чином впливають на засвоєння учбового матеріалу.

Ключові слова: *завада, навчання, студент, усунення, фізичне виховання.*

Актуальність проблеми обумовлено необхідністю аналізу проведення занять з фізичного виховання у і, виявленню завад, що впливають на засвоєння навчального матеріалу, й знаходження шляхів їх усунення. Проблема необхідності якісного проведення навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ відображається у роботах В.И. Ильинича (2004), Ж.К. Холодов (2001), Н.П. Булкина, В.А. Четчикова, Н.Ф. Шабалин (1990) й ін.

Одним із важливих завдань, що потрібно вирішувати сучасній вищій школі, є сприяння максимально повній реалізації особистого потенціалу студента. Принциповою умовою для цього є досягнення й підтримка високого рівня його здоров'я [5], фізичної і розумової працездатності впродовж навчання. Від цього залежить не тільки його фізичний потенціал, але й повноцінне навчання й засвоєння програмного матеріалу з тих дисциплін, що викладаються в вузі. Проте, з'являється усе більше даних про те, що саме освітнє середовище виступає одним з найбільш потужних факторів ризику здоров'я студентів – значна кількість студентів не на достатньому рівні володіють навичками збереження власного здоров'я, вони мають достатньо низьку фізичну й розумову працездатність, часто хворіють, у них спостерігається недостатній рівень розвитку професійних фізичних якостей, що у подальшому відобразиться на виконанні їх професійної діяльності.

В сучасних умовах викладання фізичного виховання у вищому навчальному закладі й проведення навчальних занять з цієї дисципліни виконує своє головне завдання – сприяє формуванню фізично всесторонньо розвинутої молоді людини, вони покликані виховувати суспільну культуру, за допомогою якої у повсякденному житті будуть реалізовані власні й суспільні потреби [4]. Питання фізичного виховання студентів на сьогодні потребує посиленої уваги: знижуються показники їх здоров'я й фізичної підготовленості, зростає байдужість до фізичного виховання у цілому.

За допомогою навчальних занять з фізичного виховання у студентів зміцнюється стан здоров'я й підвищується фізична працездатність студентів [2], покращується їх фізична й спортивна підготовленість, студентам надаються знання, вміння й навички самостійних занять фізичною культурою й спортом. Фізична культура й спорт у вищій школі повинні впливати на формування світогляду й характеру студента, як майбутнього фахівця, сприяти вихованню фізичних якостей молодих людей, але впродовж заняття з фізичного виховання студент може випробовувати на собі негативний вплив завад, які не зможуть дозволити у повній мірі сприйняти навчальний матеріал.

Студенти не знають із якими завадами вони зіштовхнуться на занятті з фізичного виховання, що є найпоширенішою перешкодою у сфері вищої освіти. Якщо студенти зможуть зрозуміти основи навчання, розпізнавати й протистояти завадам на занятті з фізичного виховання, тоді вища школа зможе значно скоротити число студентів, які мають відхилення у функціональному стані й у навчанні.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – аналіз й характеристика завад, що виникають впродовж проведення заняття з фізичного виховання зі студентами вузу.

Результати дослідження. У сучасній вищій школі студенти часто є байдужими до знань з фізичної культури й спорту, деякі з них прогулюють навчальні заняття або порушують дисципліну. Можливо це відбувається тому, що, наприклад, технічний вуз не "розуміє" основ викладання фізичного виховання й, як наслідок, не може вирішити всі існуючі проблеми. До основних завад, які заважають студентам сприймати учбовий матеріал на занятті з фізичного виховання, можна віднести наступні:

- нудьгування на занятті;
- студенти заважають один одному;

- здійснення зайвого галасу;
- неспроможність реалізувати свій потенціал;
- стан фізичної або розумової втомленості;
- наслідки відсутності режиму відпочинку й харчування;
- навчання заради оцінки, а не з наміром розучити навчальний матеріал;
- порушення адаптації.

Такі студенти можуть втратили надію на те, що навчальні заняття з фізичного виховання повинне допомогти у їх фізичному розвитку, покращити й вдосконалити спортивну майстерність в обраному виді спорту, визначитись із цілями й домогтись їх.

Тому, наявність завад для студентів впродовж занять з фізичного виховання у ВНЗ можна розглядати як явище, що має безліч аспектів. Заняття для студентів є складною діяльністю, що пов'язана із перебудовою стереотипів поведінки, а часто й особистості. В деяких студентів, особливо у першокурсників, цей процес закінчується негативно для їх навчання, про що свідчить відрахування студентів у перші семестри навчання, достатньо часто за цим явищем стоїть недостатня гнучкість адаптаційних систем студента.

Адаптацію студентів першого курсу можна розглядати як сукупність трьох аспектів, що відображають основні напрямки діяльності студентів на занятті:

- адаптація до умов навчальної діяльності (приспособлення до нових форм викладання, контролю й засвоєння знань, до режиму фізичного навантаження на занятті тощо);
- адаптація до навчальної групи (включення у колектив студентів, які відвідують той же обраний вид спорту);
- адаптація до власне самого виду спорту (засвоєння знань, розвиток якостей тощо).

Основними напрямками комплексної системи організаційно-педагогічних мір, які дозволять викладачу оптимізувати проведення заняття з фізичного виховання [6], уникнути появи завад у навчальному процесі й швидше досягти необхідних результатів, є:

- проведення роботи з ознайомлення студентів із особливостями навчально-виховного процесу з фізичного виховання у і;
- ознайомлення викладача із функціональними характеристиками студентів, рівнем їх фізичної і спортивної підготовленості, вивчення рис характеру і суспільної активності;
- вивчення формування міжособистісних відносин у навчальній групі;
- розвиток у першокурсників початкових вмінь й навичок;
- надання допомоги студентам впродовж заняття;
- надання допомоги студентам у вдосконаленні вивченого матеріалу, в організації й проведенні самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Проведення занять з фізичного виховання базується на цілеспрямованій теоретичній, фізичній й техніко-тактичній підготовці студента до виконання ряду функцій, які формуються в органічній взаємодії викладача і студента [3]. Одною з функцій викладача є забезпечення кожного студента виконанням певної рухової діяльності, засвоєння навчального матеріалу й "огороження" студента від негативних психофізичних впливів. Відносно адаптації студентів до умов проведення занять й методів викладання навчального матеріалу, то для студентів така адаптація виступає новим особливим і незнайомим етапом життя, який може збігатись (для студентів-першокурсників) за часом закінчення навчання у загальноосвітніх закладах і початком навчання у закладах вищої освіти: на цьому етапі відбувається зміна соціальної ролі молоді людини, а тому вкрай важливо розробити модель, яка розкриває зміст адаптації студентів у ВНЗ до занять фізичним вихованням [7].

Успішність соціально-психологічної адаптації студента [1] до навчального заняття з фізичного виховання й спроможність протистояти, або не реагувати, завадам, що виникають у період проведення заняття з фізичного виховання, пов'язано із власним психофізичним розвитком студента й навчальної групи, як колективу: вже на першому році навчання учбова група може пройти всі етапи розвитку й досягнути рівня колективу. Кожен викладач фізичного виховання повинен вміти використовувати зручні й легкі методи викладання своєї дисципліни, що здатне забезпечити глибоке й всебічне проникнення у свідомість студента й внутрішню структуру навчальної групи. Крім того, для інтенсифікації адаптації студентів до умов навчального закладу й проведення занять з фізичного виховання важливе значення має інтенсивність дружніх зв'язків у навчальній групі. Тому, з метою стимулювання процесів мікрогрупової диференціації, необхідна організація колективних форм спільного дозвілля з фізичного виховання, що можна виразитись через змагальні ігри (Спартакіада) й змагання між студентами навчальної групи, між

групами тощо, які містять, крім всього іншого, ігри й вправи, що орієнтовані на створення сприятливого психологічного клімату в навчальній групі й духовного розвитку особистості студента.

Висновки

1. Прискорення соціально-економічного розвитку суспільства пред'являє принципово нові вимоги до вищої школи й підготовки і стану здоров'я студентів.

2. Для підвищення якості проведення занять з фізичного виховання перебудова вищої школи передбачає перехід на нові навчальні програми й регулярну модернізацію їх із врахуванням новітніх досягнень науки, покращення фундаментальної теоретичної й фізичної підготовки, розвиток необхідних фізичних якостей студентів.

3. Зниження фізичного навантаження впродовж заняття з фізичного виховання й збільшення частки самостійної роботи студента призводить до необхідності правильної організації самостійної праці з вивчення навчального матеріалу.

4. Викладання навчального матеріалу на заняттях з фізичного виховання повинне супроводжуватись наявністю корекції появи негативних завад, що здатні впливати на засвоєння навчального матеріалу студентами вищого навчального закладу.

Потрібне проведення подальшого аналізу щодо виявлення психофізичних завад, які здатні здійснювати негативний вплив на засвоєння студентами навчального матеріалу на заняттях з фізичного виховання.

Використані джерела

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой и М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.
2. Гостев Р. Г. Физическая культура и спорт в современных условиях / Р. Г. Гостев. – М.: Еврошкола, 2005. – 408 с.
3. Попенченко В. В. Физическое воспитание в ВУЗЕ / В. В. Попенченко. – Москва: Высшая школа, 1979. – 120 с.
4. Соколов Ю. Д. Физическая культура в вузе. – М., 1980. – 318 с.
5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
6. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
7. Якубовский П. Г. Физическое воспитание. – М., 1993. – 124 с.

Burlaka I., Smovzhenko A.

HANDICAPS AT PHYSICAL EDUCATION STUDIY

The physical education represents the component of harmonious development of high school student. Occurrence of handicaps during conducting of physical education educational studies has significantly influence on mastering of educational material.

Key words: education, elimination, handicap, physical education, student.

Стаття надійшла до редакції 30.08.2011

УДК 612.76:611.718-055.15

Валькевич О.В., Бичук О.І., Альошина А.І.

БІОМЕХАНІЧНИЙ АНАЛІЗ САГІТАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ СТОПИ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті викладено основні аспекти використання відеокомп'ютерної програми "Big Foot", яку ми застосували для визначення опорно-ресорних властивостей стопи у сагітальній площині, проаналізовано біомеханічні характеристики сагітального профілю стопи хлопчиків молодшого шкільного віку, визначено їх динаміку у віковому аспекті та кореляційні взаємозв'язки.

Ключові слова: програма "Big Foot", хлопчики молодшого шкільного віку, біомеханічні характеристики стопи, сагітальна площина.

Постановка проблеми та наліз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел [1, 2, 8] засвідчує, що інформатизація суспільства, скорочення мережі спортивних та фізкультурно-оздоровчих закладів, а також їх комерціалізація з підвищенням вартості тренувально-оздоровчих послуг призвели до зниження рухової активності школярів, розвитку хронічних захворювань, прогресуванню різних патологій, і як наслідок, до погіршення фізичної підготовленості дітей.

На думку фахівців [2, 5, 8], шкільний період онтогенезу є досить важливим етапом для формування здоров'я, становлення особистості дитини, створення передумов для її гармонійного розвитку та підготовки до подальшої життєдіяльності.

Так, у молодшому шкільному віці відбуваються істотні зміни морфофункціональних показників, закладаються основи культури рухів, відбувається становлення індивідуальних інтересів і мотивацій до занять фізичними вправами [2, 8].

Саме у цьому віці відбувається інтенсивний розвиток біодинаміки рухів дитини, і, перш за все, їх координаційного компоненту [1, 8]. А тому необхідно особливо обережно підходити до організації правильного тренувального режиму дитини, зокрема в частині дозування фізичних навантажень, із за формування її опорно-рухового апарату.

Водночас низькі показники фізичної підготовленості молодших школярів, а також наявність порушень опорно-ресорних властивостей стопи засвідчують про те, що практика фізичного виховання потребує сучасних технологій спрямованих на профілактику плоскостопості [2, 5, 8].

Отже стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку викликає занепокоєння, що зумовлює необхідність пошуку нових технологій його зміцнення, зокрема за рахунок профілактики порушень опорно-рухового апарату.

Зв'язок роботи із важливими науковими програмами. Дослідження проводилося згідно теми "Зведеного плану НДР в області фізичної культури і спорту на 2006 – 2010 рр." Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту по темі 3.2.1 "Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні і реабілітації з урахуванням просторової організації тіла людини". Номер державної реєстрації 0106U010786, індекс УДК 796.072.2.

Мета роботи – визначити та проаналізувати біомеханічні характеристики сагітального профілю стопи у хлопчиків молодшого шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети ми вирішували такі завдання:

1. Вивчити особливості застосування програми "Big Foot" для визначення біомеханічних характеристик стопи хлопчиків.

2. Дослідити динаміку біомеханічних характеристик стопи хлопчиків у віковому аспекті.

Методи дослідження. Під час досліджень ми використали такі методи: аналіз літературних джерел, відеометрію (програма "Big Foot") та методи математичної статистики.

Результати досліджень. Як засвідчує аналіз літературних джерел [3, 4, 6], опорно-руховий апарат людини виконує чимало функцій, основними серед яких є захисна, опорна і рухова.

З біомеханічної точки зору вертикальне положення тіла людини може бути представлене у вигляді двох сегментної моделі: стопа і тіло. Сполучає ці два сегменти гомілковостопний суглоб. У сагітальній площині тіло представляється моделлю перевернутого маятника з віссю обертання в області гомілковостопних суглобів. Опора при стоянні здійснюється на обидві стопи, які утворюють площу опори, отже маємо закритий кінематичний ланцюг, оскільки стопа має контакт з опорою [4, 6].

Будова і призначення людської стопи унікальні. Стопа людини є опорним відділом нижньої кінцівки, і у процесі еволюції набула форми, яка дозволяє рівномірно розподіляти навантаження. Склепінчаста будова стопи зумовлює її ресорну функцію, а також опору не на всю поверхню, а лише на три точки – горб п'яти, голівку I і зовнішню поверхню V плеснових кісток [3, 6].

Склепіння стопи, при всій своїй видимій крихкості, настільки міцні, що здатні витримувати постійні фізичні навантаження. Однак, надмірні фізичні навантаження, особливо у період її росту, нерідко призводять до патологічних змін у будові.

Ми вважаємо, що з метою раціонального дозування фізичних вправ у молодшому шкільному віці необхідно враховувати біомеханічні особливості стопи дітей.

Для кількісного аналізу біомеханічних характеристик стопи хлопчиків молодшого шкільного віку у сагітальній площині ми використали відеокомп'ютерну програму "Big Foot". Відеозйомка проводилась з врахуванням основних біомеханічних вимог: в місцях розміщення анатомічних точок ми наносили помітки маркером, а у площині об'єкта зйомки розміщували масштабну лінійку, яка була розділена на відрізки по два сантиметри. Фотоапарат кріпився на штативі на відстані 2,5 м від об'єкта зйомки, при цьому вісь об'єктива фотоапарата була зорієнтована перпендикулярно до площини об'єкта зйомки [6, 7].

Біомеханічні характеристики стопи школярів ми визначали на основі відеограм, а для оцифрування фотографій використовували координати 11 антропометричних точок у сагітальній площині (рис.1).

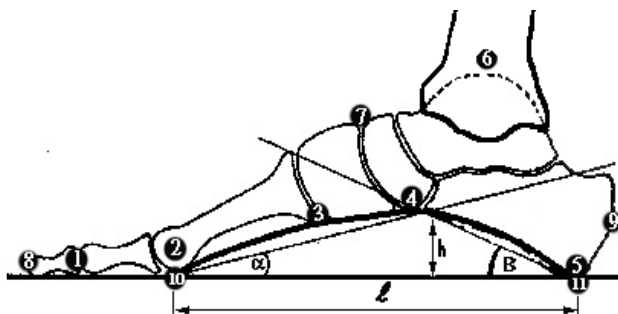


Рис. 1. Антропометричні точки при оцифруванні біомеханічних характеристик стопи у сагітальній площині

Примітка: 1 – проксимальний кінець дистальної фаланги першого пальця; 2 – медіальна точка головки першої плесневої кістки; 3 – перша клиноподібна кістка, дистальний кінець; 4 – човноподібна кістка; 5 – п'ятковий горб; 6 – гомілкоступневий суглоб; 7 – верхній край човноподібної кістки; 8 – кінцева точка стопи; 9 – п'ятова точка; 10-11 – довжина опорної частини склепіння стопи.

Програма "Big Foot" автоматично розраховує і представляє у вигляді файлу звіту лінійні та кутові біомеханічні характеристики стопи. Лінійні характеристики – довжину опорної частини стопи; висоту гомілково-ступневого суглоба, висоту верхнього краю човноподібної кістки. Кутові характеристики: $\angle \alpha$ – плесневий кут, $\angle \beta$ – п'ятковий, $\angle \gamma$, який характеризує ресорні властивості стопи в цілому.

Результати досліджень, опрацьовані методами математичної статистики представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Біометричні показники сагітального профілю стопи хлопчиків молодшого шкільного віку

№ з/п	Назва показника	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
		1 клас		2 клас		3 клас		4 клас	
1	Довжина опорної частини стопи, мм	125,04	9,12	132,07	10,38	144,07	11,06	146,4	10,34
2	Висота гомілково-ступневого суглобу, мм	57,26	4,082	61,4	5,82	66,27	6,12	64,63	5,49
3	Висота верхнього краю човноподібної кістки, мм	35,87	3,05	38,3	3,5	43,37	4,47	41,52	3,61
4	Плесневий кут α , град	20,52	3,30	20,87	3,81	21,81	3,56	21,04	2,93
5	П'ятковий кут β , град	25,6	4,10	28,03	6,03	27,68	4,91	26,12	5,08
6	Кут γ , град	133,88	6,18	131,1	8,72	130,5	7,26	132,8	7,28

Для зручності аналізу, отримані результати ми представили у графічному вигляді (рис. 2.-3.).

Як видно із діаграми (рис. 2.), довжина опорної частини стопи у хлопчиків з віком зростає, однак відбувається цей процес нерівномірно. Так у хлопчиків в період з 7 до 8 років показник зростає на 7,02 мм. У період від 8 до 9 років відзначено максимальний зріст показника – 12,0 мм. Мінімальний приріст довжини опорної частини стопи у хлопчиків в період з 9 до 10 років – лише 2,35 мм. Сумарний зріст показника у період з 7 до 10 років становить 21,38 мм.

Висота гомілково-ступневого суглобу у хлопчиків молодшого шкільного віку також зростає у віковому аспекті, але цей процес має свої особливості. Максимальний зріст досліджуваного показника відзначено у період з 8 до 9 років – 4,87 мм. Дещо менший, але все ж значне його зростання відбувається у період з 7 до 8 років – 4,14 мм. А от у період з 9 до 10 років відбувається зменшення висоти гомілково-ступневого суглобу по відношенню до попереднього віку на 1,64 мм. Сумарний зріст показника у період з 7 до 10 років становить 7,37 мм.

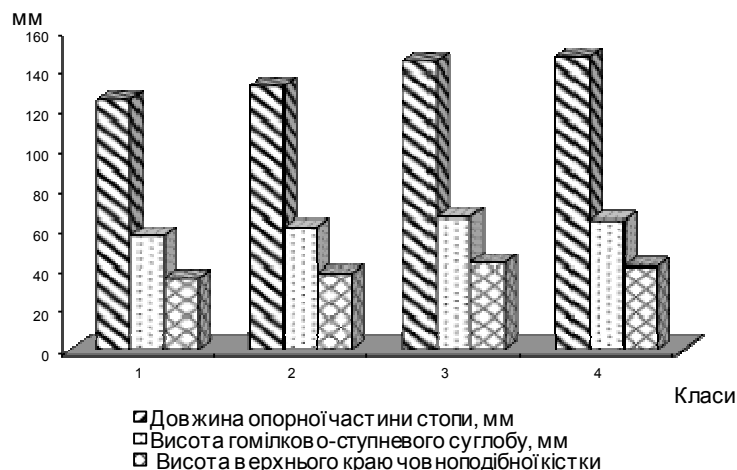


Рис. 2. Лінійні біомеханічні характеристики стопи хлопчиків молодшого шкільного віку у сагітальній площині

Висота верхнього краю човноподібної кістки також зростає з віком, хоча і нерівномірно. Так у хлопчиків в період з 7 до 8 років показник зростає на 2,41 мм. Максимальний зріст показника відзначено у період з 8 до 9 років – 5,09 мм. А у період з 9 до 10 років зріст показника мінімальний і становить лише 1,85 мм. Сумарний зріст показника у досліджуваній віковий період становить 5,65 мм.

Варто також зазначити, що в період з 7 до 11 років у хлопчиків максимального зросту зазнає довжина опорної частини стопи. Значно нищі, майже у три рази, зріст висоти гомілково-ступневого суглобу, та майже у чотири рази зріст висоти верхнього краю човноподібної кістки.

Динаміка куткових характеристик сагітального профілю стопи хлопчиків молодшого шкільного віку представлена на рис. 3, має дещо інший характер.

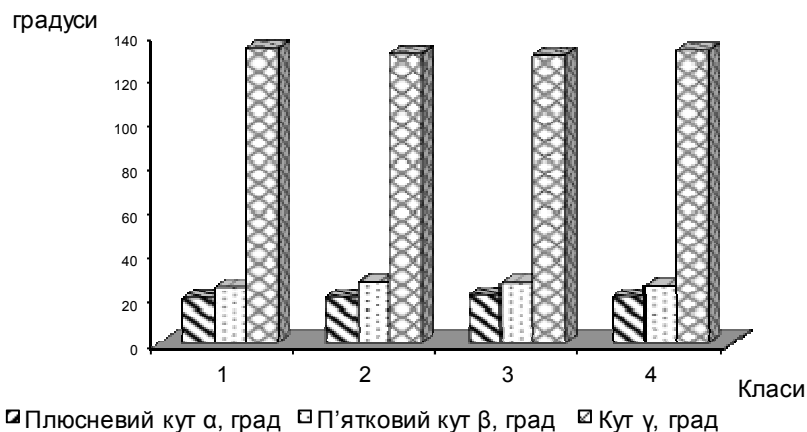


Рис. 3. Кутові біомеханічні характеристики стопи хлопчиків молодшого шкільного віку у сагітальній площині

Так, у хлопчиків у період з 7 до 9 років відбувається зріст плеснового кута α , але у віковому аспекті ці зміни нерівномірні. Зокрема у період з 7 до 8 років зріст кута становить лише $0,35^\circ$. У період з 8 до 9 років зріст показника максимальний і становить $0,94^\circ$. А от у період з 9 до 10 років навпаки відбувається зменшення кута α на $0,83^\circ$, що засвідчує про зниження ресорної функції стопи у дітей цього віку. Хоча варто зауважити, що все ж у період з 7 до 10 років відбувається зріст кута α на $0,52^\circ$, і підтверджує вже про схильність до плоскостопості у хлопчиків цього віку.

Як видно із діаграми (рис. 3), у хлопчиків молодшого шкільного віку відзначаються регресивні зміни кута β у віковому аспекті. Так у період з 7 до 8 років показник максимально зростає – на $2,43^\circ$. А от у період з 8 до 10 років відбувається суттєве зменшення кута β . Так у хлопчиків в період з 8 до 9 кут зменшується на $0,35^\circ$. У період з 9 до 10 років зменшення кута ще більше і становить $1,56^\circ$. Водночас варто зауважити, що у досліджуваній період у хлопчиків молодшого шкільного віку відбувається все ж зріст кута β , хоча і не значний, лише $0,52^\circ$.

Кут γ , який характеризує ресорні властивості стопи в цілому, залежить від величини кутів α і β . Так у період з 7 до 8 років кут γ зменшується на $2,78^\circ$. У період з 8 до 9 років зменшення кута не

суттєве і становить лише $0,6^\circ$. А от у період з 9 до 10 років відбувається збільшення кута γ аж на $2,33^\circ$. Хоча при такій нестабільній динаміці все ж прослідковується загальна тенденція до зменшення кута γ на $1,05^\circ$.

Аналізуючи відносні прирости досліджуваних показників у віковому аспекті варто зауважити, що максимальний приріст лінійних показників сагітального профілю стопи хлопчиків молодшого шкільного віку відбувається у період з 8 до 9 років – довжини опорної частини стопи $8,7\%$, висоти гомілково-ступневого суглобу $7,6\%$, висоти верхнього краю човноподібної кістки $12,4\%$.

Відносний приріст кутових характеристик сагітального профілю стопи хлопчиків дещо інший. Так максимальний приріст кута α ($4,4\%$) відзначено у хлопчиків в період з 8 до 9 років. Максимальний приріст кута β ($9,1\%$) відбувається у період з 7 до 8 років. Кут γ зазнає максимального приросту також у період з 7 до 8 років – $2,1\%$.

Висновки

1. Застосування програми "Big Foot" дозволяє оперативнo і без шкоди для здоров'я, досить точно визначити біомеханічні характеристики сагітального профілю стопи хлопчиків молодшого шкільного віку і своєчасно вжити заходи з метою профілактики плоскостопості.

2. Аналіз динаміки лінійних характеристик сагітального профілю стопи хлопчиків молодшого шкільного віку засвідчує про їх зріст у віковому аспекті. Максимальний приріст досліджуваних показників відбувається у період з 8 до 9 років: довжини опорної частини стопи $8,7\%$, висоти гомілково-ступневого суглобу $7,6\%$, висоти верхнього краю човноподібної кістки $12,4\%$.

3. Динаміка кутових характеристик сагітального профілю стопи хлопчиків, зокрема кутів α і β , засвідчує про їх зріст у період з 7 до 8 років та зменшення у наступні вікові періоди. Кут γ відповідно зменшується у період з 7 до 8 років, а у період з 9 до 10 років зростає. Отримані результати дають підставу стверджувати про те, що у хлопчиків цього віку інтенсивно відбувається процес формування стопи.

Перспективи подальших досліджень. Визначення біомеханічних характеристик стопи хлопчиків молодшого шкільного віку у фронтальній площині.

Використані джерела

1. Бальсевич В. К. Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Любышева // Физ. культура : воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50–53.
2. Булатова М.М., Литвин А.Т. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования. //Физ. воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр.// Под. ред. С.С. Ермакова. – Харьков: ХХПИ, 2003. – №19. – С. 57 – 70.
3. Бичук І.О. Будова стопи і фактори, які змінюють її функціональну спроможність / І.О. Бичук, А.І. Альошина, О.І. Бичук [та ін.] // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, Випуск VI. – 2007. – С. 83–85.
4. Бичук І.О. Біомеханічні характеристики стопи хлопчиків старшого дошкільного віку у сагітальній площині / І.О. Бичук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 4(8). – С.15–18.
5. Виленская Т.Е. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата как одно из наиболее "слабых звеньев" у современных детей 7-10 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №3. – С. 39-43.
6. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Научный мир, 2002. – 278 с.
7. Лапутин А. Н. Технология контроля двигательной функции стопы школьников в процессе физического воспитания : метод. пособие для студентов II курса факультета спорт. медицины и физ. реабилитации / А. Н. Лапутин, В. А. Кашуба, К. Н. Сергиенко. – К., 2003. – 67 с.
8. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. – Дніпропетровськ: Вид-во "Інновація", 2007 – 252 с.

Valkevich O., Bychuk O., Aleshina A.

BIOMECHANICS ANALYSIS OF SAGITTAL TYPE OF FOOT OF BOYS OF JUNIOR SCHOOL AGE

In the article the basic aspects of the use of the video program "Big Foot", which we applied for determination of supporting-spring properties of foot in a sagittal plane, are expounded, biomechanics descriptions of sagittal type of foot of boys of junior school age are analysed, their dynamics in an age aspect and correlation intercommunications is defined.

Key words: the "Big Foot program", boys of junior school age, biomechanics descriptions of foot, sagittal plane.

Стаття надійшла до редакції 05.10.2011

УДК 373.5.015.3

Вілігорський О.М.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗНАТЬ ПРО ЗДОРОВ'Я ЯК ВАЖЛИВОГО КОМПОНЕНТУ ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Автором статті проаналізований досвід роботи вчителів фізичного виховання ЗОШ м. Чернівці щодо формування знань про здоров'я як важливого компоненту загальної культури в умовах сучасної школи, виокремлені особливості цього процесу, надані практичні рекомендації.

Ключові слова: напрями, самостійні заняття, діяльність, валеологія, фізична культура.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Національна доктрина розвитку освіти в розділі "Освіта і фізичне виховання – основа для забезпечення здоров'я громадян" визначає пріоритетним завданням системи освіти виховання людини в душі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої суспільної цінності.

Це здійснюється шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору [2].

Головними напрямками фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності визначені забезпечення та розвиток фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, систематичності та безперервності цього процесу тощо [3, с. 86-87].

Державні вимоги до рівня загально-освітньої підготовки учнів відокремлюють уміння:

– самостійно діяти відповідно до вимог здорового способу життя; виконувати комплекси вправ і процедур, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я;

– організувати навчання і відпочинок, дотримуватися правил харчування.

Наступними визначені такі уміння: самостійно доглядати за тілом відповідно статі, застосовувати найпростіші прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами, використовувати засоби загартовування [1, с.146-147].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап вивчення проблеми привертає увагу вчених і педагогів-практиків. Процес взаємодії фізичного та естетичного виховання розглядає Т. Ротерс, аспекти професійного зросту вчителя фізичного виховання аналізують В. Сіткар, Б. Мельникович. Педагогічний контроль за розвитком рухових здібностей школярів вивчався в низці масштабних досліджень, серед яких виділяємо дослідження Е. Боднарєвського, Т. Круцевич, Л. Сергієнка та ін. Фізичний розвиток школярів в широкому аспекті вивчає Б. Шиян, І. Васкан, Б. Фадєєв, О. Цибанюк [2, 6, 7].

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність творчого використання досвіду вчителів фізичної культури в роботу педагогічних колективів освітніх закладів України.

Завдання дослідження – визначити та охарактеризувати методику формування знань про збереження власного здоров'я як важливого компоненту загальнолюдської культури учнями ЗОШ м. Чернівці, використовуючи досвід роботи вчителів фізичної культури міста.

Виклад основного матеріалу. Метою реалізації освітньої галузі "Здоров'я і фізична культура" є формування основи для забезпечення і всебічного розвитку здоров'я учнів, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань.

Основою для формування переконання в необхідності самостійних занять фізичними вправами є знання про значення занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної і розумової працездатності, виховання моральних і вольових якостей. Одних тільки фізичних вправ недостатньо для виховання в дітей справжньої особистої фізичної культури з широким розумінням її суті та закономірностей.

Саме на основі набутих школярами знань досягається усвідомлене опанування рухових дій. І навпаки, неусвідомлене виконання вправ – одна з основних причин, що не дає змоги зробити фізичну культуру супутником життя, сформувати звичку до щоденної рухової діяльності.

Аналіз досвіду роботи вчителів фізичного виховання шкіл м. Чернівці, дає можливість визначити обсяг знань про збереження власного здоров'я як важливого компоненту загальнолюдської культури. Учителі самостійно визначають обсяг цих знань і систематизують їх з метою: сформувати таку систему знань, котра б відповідала сучасним тенденціям; конкретизувати тематику, відповідно до освітніх завдань і вікових особливостей учнів; врахувати можливість реалізації теоретичного матеріалу (обсяг, складність) в умовах шкільного уроку; передбачити способи поетапного контролю і повторення теоретичного матеріалу, що підлягає засвоєнню.

Специфічним аспектом уроку фізичної культури визначено той факт, що на ньому учитель говорить значно менше, ніж на інших уроках. Тим важливіше значення кожного вчительського слова, його предметність і відповідність завданням, висунутим у ході фізкультурних занять. Наприклад, під час виконання учнями фізичних вправ на підтримання постави доцільно підкреслити, що неправильна постава не тільки неестетична, а й змінює форму та об'єм грудної клітки, внаслідок чого внутрішні органи і системи організму працюють у ненормальних умовах, що ускладнює їхній розвиток і функціонування, може призвести до захворювань. Вивчаючи стрибки в довжину, необхідно нагадати, що дальність стрибка залежить від швидкості розбігу, кута вильоту і положення тіла в повітрі. Ці пояснення ілюструють наочно, власним прикладом або вдалим виконанням учня.

Отже, знання набувають прикладного характеру, і це одна з їх особливостей у процесі фізичного виховання. У випадку, якщо на уроках фізичної культури в учнів не формується вміння використовувати отримані знання на практиці, то вони стають не чим іншим, як набором відомостей і фактів та швидко забуваються.

Засвоєні знання повинні допомагати учням опановувати вправи, досягати певного рівня розвитку фізичних якостей і підготовленості, стати опорою у самостійних заняттях. Для цього доза знань повинна відповідати конкретній дозі практичного матеріалу.

Важливе значення у формуванні переконань має власний досвід учнів, для набуття якого доцільно створювати ситуації, котрі спонукають учнів до засвоєння знань. Наступним результатом вивчення означеного досвіду роботи вбачаємо орієнтовний обсяг знань учнів, чим можуть скористатися молоді вчителі.

У процесі засвоєння знань необхідно виділити три рівні. Проаналізуємо за змістом кожний з них. На першому відбувається повідомлення і запам'ятовування знань, на другому – їх застосування за відомим зразком і на останньому, вищому рівні засвоєні теоретичні знання використовуються школярами в роботі з іншими учнями під час виконання різноманітних функцій спортивних активістів.

Необхідні учням знання пропонуємо узагальнити за такими розділами:

- вплив фізичних вправ на особистість учня;
- роль занять фізичними вправами в розвитку форм і функцій організму; техніка фізичних вправ і методика їх навчання;
- правила побудови і проведення комплексів вправ і занять загалом;
- загальні відомості про види спорту, поняття і терміни;
- знання, пов'язані з культурою поведінки в колективі, що розкривають морально-етичні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності;
- знання, що поєднують фізичне виховання з іншими сферами діяльності учнів (навчання, праця, відпочинок тощо) і трансформовані у здоровий спосіб життя кожного школяра.

Водночас треба пам'ятати, що знання, як і весь процес фізичного виховання, повинні бути індивідуалізовані за обсягом і змістом, а їхнє засвоєння, повинно сприяти постановці завдань, які мають значення особисто для кожного учня, і вирішення яких активізує його пізнавальну активність.

У практиці широко використовують різноманітні прийоми формування знань. Це – бесіди, коментування, супроводжуюче пояснення, опис, вказівки, розбори, обговорення тощо. Перед бесідами, як звичайно, вивчають рухові дії. Виправлення помилок супроводжується вказівками, і це сприяє нагромадженню необхідної інформації в пам'яті дітей.

Правила самоконтролю запропоновано вивчати на декількох уроках оптимальними за обсягом дозами (необхідно залучати знання учнів з відповідних розділів шкільного курсу біології).

Теоретичну інформацію, де це можливо, бажано супроводжувати відповідними практичними прийомами. Повтор запропонованих для засвоєння прийомів самоконтролю розглядаємо як обов'язковий. В подібній ситуації є можливість провести експеримент щодо вивчення власного стану після певного навантаження.

Підсумковий контроль якості засвоєння знань доцільно здійснити в ході іспитів і заліків. Пропонуємо такі питання: "Гігієна спортивного одягу", "Як зробити штучне дихання?", "Як тримати власну вагу в нормі?", "Основні правила самомасажу", "Правила складання комплексу вправ для ранкової зарядки", "Основні умови високого стрибка", "Від чого залежить дальність стрибка з розбігу?" та інші.

Вагомим компонентом набуття визначеної системи знань сприяють міжпредметні зв'язки, їхня цінність полягає ще й у тому, що вони є вдалою основою для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на

користь масової фізичної культури. Тут ідеться не тільки про позакласну роботу, а й про уроки з усіх предметів.

Так, у школах та дитячих садках м. Чернівці стало доброю традицією регулярне проведення на уроках малювання й у години дозвілля конкурсів дитячого малюнка на теми: "Євро-2012", "Мій улюблений вид спорту", "Спорт і світ" та ін.

Рекомендуємо на уроках співів розучувати бадьорі спортивні пісні та марші, наповнені романтикою подорожей і спілкування з природою туристичні пісні, їхній психологічний вплив у плані активізації підлітків вищий, ніж у традиційних лекціях і закликах.

Цікаво до теми, що для вчителів фізики і математики спорт, рухи – справжній скарб: закони кінематики і балістики, геометрія мас тіла і його ланок, взаємодія зовнішніх і внутрішніх сил, просторові, часові та ритмічні характеристики рухів, на яких можна побудувати захоплюючі дослідження і розрахунки.

Діти та й самі вчителі зовсім у новому світлі відкриють для себе руховий апарат людини, закони управління рухами та багато іншого, шляхи технічного вдосконалення і встановлення спортивних рекордів.

Зміст шкільних програм з природознавства, біології, анатомії та фізіології людини зобов'язує співпрацювати з фізичною культурою, агітувати за її впровадження у повсякденне життя школярів.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Отже, методика формування знань ґрунтується на загальнопедагогічних положеннях та визначається специфікою предмета. У процесі фізичного виховання, повідомляючи теоретичну інформацію, пропонуємо керуватися такими вимогами: теоретичний матеріал повинен бути органічно пов'язаний зі змістом практичної діяльності, що зробить знання особливо значущими для учнів. Окремі теоретичні дані можуть подаватись у вигляді 2-3-хвилинних повідомлень на початку уроку; повідомлення інформації методичного характеру можна супроводжувати записуванням, або роздатковими матеріалами. Методика повідомлення знань повинна передбачати реалізацію міжпредметних зв'язків, що дозволить краще зрозуміти причинно-наслідкову залежність між окремими компонентами техніки рухової дії та вплив фізичних вправ на організм. В подальшому вважаємо доцільним розглядати питання співпраці школи з батьками, спортивними школами в аспекті визначеної проблеми.

Використані джерела

1. Аналітично-статистичний збірник з фізичного виховання та спорту в навчальних закладах України (2005 р.): [Автори-упорядники: А.І. Льченко, В.М. Єрмолова]. – Київ, 2006. – 82 с.
2. Васкан І. Фізичний розвиток учнів в залежності від способу життя / Васкан Іван // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. Проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАД (ХХП), 2006. – №4. – 220 с.
3. Державний стандарт базової і повної середньої освіти // Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.
4. Фадеев Б.Г. Целевые комплексные программы развития физической культуры и спорта в стране / Фадеев Б.Г. // Теория и практика физической культуры. – 1983. – №11. – С. 6-8.
5. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" // Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Богдан Михайлович Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. – (Частина 1).
7. Шиян Б.М. Що потрібно для формування національної системи фізичного виховання школярів / Богдан Михайлович Шиян // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 2. – С. 3-6.

Viligorskiy A.

FEATURES OF FORMING OF KNOWLEDGES ABOUT A HEALTH AS AN IMPORTANT COMPONENT OF COMMON TO ALL MANKIND CULTURE IN THE CONDITIONS OF MODERN SCHOOL

In the article an author is analyse experience teachers of physical education of general middle schools Chernovcy about forming of knowledges about a health as an important component of culture in the conditions of modern school, the features of this process are selected, nadany practical recommendations.

Key words: directions, independent employments, activity, valeologiya, physical culture.

Стаття надійшла до редакції 17.09.2011

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНИХ І ВІТЧИЗНЯНИХ ЕКОСИСТЕМАХ

На основі даних літературних джерел охарактеризовано поняття "екосистеми". Розглянуто наслідки розвитку техногенної цивілізації, що негативно впливає на здоров'я населення, наведенні данні сучасної літератури з питань демографічної ситуації в Україні, охарактеризовано актуальні питання спортивної медицини.

Ключові слова: Екосистема, здоров'я населення, демографічна ситуація, спортивна медицина.

Постановка проблеми. Проблема здоров'я людини є однією із складних і актуальних. Філософія з повним правом відносить її до тих сучасних проблем, які прийнято називати глобальними.

Здоров'я в системі світоглядних цінностей є важливим орієнтиром життя людини, так як виступає умовою реалізації її творчого потенціалу.

В історії людства виникає реальна небезпека руйнування тієї біогенетичної основи, яка є передумовою індивідуального буття людини і формування його як особи, основи, з якою в процесі соціалізації з'єднуються різні програми соціальної поведінки і ціннісні орієнтації, що зберігаються і виробляються в культурі [5].

Існує загроза існування людської тілесності, яка є результатом мільйонів років біоеволюції і яку починає активно деформувати сучасний техногенний світ. Цей світ вимагає включення людини у все зростаюче різноманіття соціальних структур, що пов'язане з гігантськими навантаженнями на психіку, стресами, руйнівними його здоров'я. Обвал інформації, стресові навантаження, канцерогени, засмічення довкілля, накопичення шкідливих мутацій – все це проблеми сьогодення дійсності [5].

Розвиток техногенного суспільства призводить до зниження загального здоров'я. Із зростанням мутагенних чинників в сучасних умовах біологічного відтворення людини виникає небезпека різкого погіршення генофонду людства. При цьому порушуються захисні механізми організму, які підтримують репродуктивну функцію, що визначає демографічну ситуацію країни. Адаптація у спорті має свої особливості на відміну від інших сфер людської діяльності. На кожному етапі багаторічної підготовки, кожні змагання вимагають від спортсменів наступного адаптаційного стрибка ці проблеми представляють специфічні вимоги особливо до жіночого організму. У зв'язку із цим жіночий спорт можна назвати як один із факторів впливу оточуючого екосередовища на здоров'я спортсменок в цілому і репродуктивну систему зокрема.

Техногенна цивілізація спричинила завойовницьке ставлення людини до природи. Наслідком такого ставлення є екологічний стан ХХ століття.

Сучасна екологічна ситуація визначається дослідниками як кризова [5].

Однак на думку ряду авторів і, зокрема Горського В.С., цивілізація значно продовжила термін людського життя, розвинула медицину, що дозволяє лікувати багато хвороб [6].

Мета дослідження – встановити вплив сучасної вітчизняної екосистеми на стан здоров'я населення.

Завдання дослідження:

1. Вивчити і узагальнити дані наукової та науково-методичної літератури з питань екологічної ситуації.
2. Визначити вплив навколишнього середовища на стан здоров'я спортсменів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Людський організм – це цілісна біологічна система, яка своїм функціонуванням забезпечує підтримку життєдіяльності людини як живої істоти. А тіло виступає фізичною формою організму, його прояв у зовнішній, тілесній організації людини.

Оскільки життєдіяльність людини протікає в певній екосистемі, з якої людина черпає необхідні для життя ресурси, екологічна криза в цій екосистемі загрожувє існуванню людини.

Екосистема (житло, місце перебування і система) – біологічна система, що складається зі спільноти живих організмів (біоценоз), середовища їх проживання (біотип), системи зв'язків.

Суспільство деструктивно впливає на природу. Екологічні кризи впливають на людину через небажані явища демографічного, соціального, політичного, економічного характеру.

Одним із аспектів демографічної проблеми є вимирання населення. Зокрема в Україні населення за останні роки зменшилося на 4 млн. осіб. Демографи прогнозують, що за таких темпів населення України до 30-х років буде налічувати всього 15-20 млн. [1].

Медики, біологи, генетики б'ють тривогу відносно загрози руйнування людства як виду, деформації її тілесності.

Значну небезпеку можуть мати діяльність генної інженерії, клонування людини, експерименти над генетичним кодом.

Слід додати негативний вплив на людину, на її здоров'я навколишнього середовища, зокрема забрудненого повітря, широкого застосування хімії в побуті, харчуванні.

За інформацією ООН, в атмосферу щорічно викидається 110 млн. тонн оксиду сірки, 70 млн. тонн оксиду азоту, 180 млн. тонн оксиду вуглецю, 90 млн. тонн неочищених отруйних газів, 700 тисяч тонн сполук важких металів, 500 тисяч тонн свинцю тощо [1].

Поряд із великою питомою вагою у причинах смертності в Україні також є вагомою причиною інвалідності. В 2002 році неінфекційні захворювання склали 68%. Ішемічна хвороба серця є глобальною причиною смертності та інвалідності [2].

Розглядаючи проблему "спорт і здоров'я спортсмена" слід зауважити, що заняття спортом не є шляхом зміцнення здоров'я і довголіття.

Однак спортсмени, як і особи, що не займаються спортом схильні до всіх захворювань, що зазвичай зустрічаються, крім того, внаслідок занять спортом вони стикаються з безліччю проблем медичного характеру [9].

Одним із актуальних питань сучасної спортивної медицини є здоров'я жінок-спортсменок. Життя жінки в різних країнах світу постійно змінюється. Жінки намагаються визначити свою роль вдома, сім'ї, на роботі, політичних та спортивних аренах.

Процес включення жінок в спортивний рух був важким і суперечливим. Так як основоположник сучасних Олімпійських ігор П'єр де Кубертен активно протидіяв включенню видів змагань для жінок в програму Олімпіад. Саме тому на Іграх I Олімпіади в 1898 р. у Греції жінки участі не приймали. У Парижі 1900 року приймали участь в двох видах – гольфі і тенісі. На сьогоднішній день кількість учасниць Олімпійських Ігор збільшилася і склала в Пекіні на Іграх XXIX Олімпіади 4717 жінок [11].

Програми Ігор Олімпіад поновлюються в кожному олімпійському циклі за рахунок видів спорту, які історично розвивалися як чоловічі. Тому серед спеціалістів спортивної медицини Шахліної Л. Я.-Г., а також серед ведучих представників терії і методики спортивної підготовки Платонова В.Н. виникають питання про невідповідність морфологічних, функціональних і психологічних особливостей жіночого організму введених видів спорту [8, 11].

Данні літератури свідчать про те, що філософія жіночого спорту торкається переважно гендерним питанням – рівності жінок в спорті та чоловіків, того як жінки досягають рівних можливостей в світі спорту, коли в самому спорті переважають чоловіки де мова йде про типово чоловічі фізичні риси – такі, як сила, потужність і швидкість, і як впливають типово чоловічі риси на фізичну поведінку?

Маючи багаторічний досвід виступу на змаганнях національного так і міжнародного рівня у такому виді спорту як важка атлетика, яка у свою чергу суперечить анатомічним, фізіологічним, психологічним особливостям жіночого організму. Хотілося б звернути увагу на те що чомусь у свідомості глибокий слід залишає в більшій мірі негативна сторона і пригадується відсутність вільного часу, велика складність поєднання занять спортом з навчанням, травми, професійні захворювання а також фізичні і психоемоційні перевантаження, що в свою чергу рано чи пізно призводить до тимчасової втрати здоров'я і перед тобою постає вибір, який вимагає серйозного рішення. Це рішення звичайно залишається тільки за тобою і воно залежить тільки від твоєї здатності відноситися до свого здоров'я серйозно. Охоплюють переживання адже ти починаєш розуміти, більше ніколи не повернеш задоволення від занять, радість перемог, перш за все над собою.

Тому жінки все таки наділені високим духовним потенціалом, великою працездатністю і наполегливістю у досягненні мети, що дозволяє систематично і переконливо підкорювати рекордні вершини про що свідчать спортивні досягнення кращих спортсменок світу [11, 12].

Таким чином умови сучасного суспільства надають жінці великі можливості для самореалізації. Це вимагає розвитку особистісних якостей як у внутрішній так і зовнішній формі. Також у свою чергу передбачається високий рівень працездатності, як розумової, так і фізичної, зміцнення та збереження здоров'я жінки.

Однак слід пам'ятати, що не тільки положення у суспільстві примушує жінку бути активною і здоровою. Не можна забувати, що не залежно від ролі жінки в соціальній сфері, вона виконує одну із важливих функцій для людства – репродуктивну. І саме тому її здоров'я є важливим фактором. Слід відмітити, що не тільки тілесне але й духовне благополуччя.

Жінки наділені здатністю народжувати і виховувати дітей. Та коли вона активно реалізує свої здібності і сили в інших сферах життєдіяльності. Чи можна тоді назвати таку жінку реалізованою в повній мірі? Таким чином вона ставить під загрозу а іноді і приносить в жертву свою здатність народження, виховання і любові до дитини.

Завдання спортивного лікаря при планових лікарсько-педагогічних спостереженнях приділяти особливу увагу жіночому організму в дитячому і підлітковому віці. Саме спортивний лікар має чітке уявлення про наслідки порушення адаптації до великих фізичних та психоемоційних навантажень сучасного спорту високих досягнень.

Разом із тим не можливо не підкреслити позитивний вплив спорту. Спортивна діяльність має для мене цінність так як усвідомлюється її велике значення у формуванні характеру: ціленаправленості, зібраності, дисциплінованості.

Якщо ми візьмемо визначення прийняте ВОЗ "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби". Візитей М.М. звертає увагу на стан благополуччя. Здоров'я за його словами носить екзистенційний характер : "є переживанням і багато в чому залежить від внутрішньої позиції. Це завжди результат упорядкованих світоглядних настанов і цінностей, які обумовленні активними зусиллями самої людини" [3]

Слід відзначити, що від духовного стану залежить формування відповідального відношення до свого здоров'я, від волі людини залежить те, як вона буде відноситися до здоров'я.

Сьогодні ми спостерігаємо, що сучасний спорт, в тому числі олімпійський це сфера діяльності в якій руйнується тисячоліттями сформовані погляди на ідеали жінок.

На думку вчених, жінки переживають свого роду конфлікт, який проявляється у впливі на їх жіночність занять спортом.

Ідеали жіночності в епоху королеви Вікторії – граціозність, краса, покірність і пасивність – вступають в конфлікт з ідеалами жінки-спортсменки – часом агресивності, сили і досягнень.

Краса жіночого тіла була джерелом постійного та глибокого вивчення ренесансних поетів. Ф. Петрарка у зображенні жіночої краси в ренесанс є уявлення про тіло як частку природної монолітної тропи, свідчить про недосяжність цього тіла яке є відображенням кристально чистої душі і, відповідно, ідеалом неземної краси.

Привертає увагу ситуація в якій опиняється спортсменка після спорту, коли в своїй професійній діяльності вона завжди виходить за межі своїх можливостей. То в новій життєвій ситуації спортсменці дуже не просто, так як обставини її життя і вчорашня змагальна і тренувальна діяльність суттєво відрізняється від минулих не тільки в плані фізичних і психічних навантажень але й також і у відношенні життєвих моментів.

Перед спортсменкою стоїть задача нового світосприйняття, що вимагає наполегливості, здатності і знань, щоб успішно її вирішити.

Висновки. В сучасному суспільстві має формуватися ставлення до природи і здоров'я не як до сировинної бази, енергетичних джерел, не як до об'єкта матеріального використання, що стосується суспільства взагалі і спорту високих досягнень зокрема. Необхідно, щоб кожен усвідомлював їх духовне, а не матеріальне значення. Підносячи природу і здоров'я до рангу загальнолюдських цінностей. Кожен повинен відчувати свою, особисту відповідальність за стан навколишнього природного середовища і за стан свого здоров'я.

Будь-які міри, прийняті в інтересах здоров'я, знижують рівень захворюваності в багатьох розвинених країнах, перш за все в великих містах, але в умовах забруднення навколишнього середовища промисловими підприємствами ці зусилля приречені на провал.

Спорт та фізичне виховання це явища в першу чергу соціально-педагогічні, їх об'єктами є людина зі всією складністю психіки, функцій організму і взаємовідносин з оточуючим середовищем. В сучасних умовах, коли здоров'я населення, особливо підрастаючого покоління, суттєво погіршилося, це набуває особливого значення. Саме індивідуальний підхід, який включає педагогічні, психолого-соціологічні і медичні заходи допоможе у вирішенні проблеми здоров'я жінки-спортсменки. Необхідно також усвідомлювати, що будь-які підходи не реалізуються автоматично. Рішення залишається тільки за нами.

Використані джерела

1. Народонаселення світу в 2001 році: етапи і віхи: населення і екологічні зміни / Фонд ООН в обл. народонаселення. – Нью-Йорк: ООН, 2001. – IV, 92с.
2. Смертність та причини смерті в Україні у ХХ столітті / Франс Миле та ін.; пер. фр. Євгена Марічева за ред. Сергія Пиріжкова; Нац. Ін-т демографічних досліджень – К.: Стило, 2008. – 416 с.
3. Візитей М.М., Соціологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 234-236.
4. Гардашук Т. Екологічна політика та екологічний рух: сучасний контекст. – К.: 2000.
5. Кисельов М., Канак Ф. Національне буття серед екологічних реалій. – К.: 2000.
6. Горський В.С. Україна на порозі планетарної цивілізації // Практична філософія. – 2001. – № 2.
7. Толстоухов А.В. Глобалізація. Власть. Еко-будущее // Практична філософія. – 2001. – № 2.
8. Платонов В.Н., Бубка С.Н., Булатова М.М. Олімпійський спорт: в 2 Т. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – Т.2 – 696 с.: іл. – Бібліограф.: С 685-695.
9. Поттер В.Р. Биоэтика: мост в будущее. – К., 2002.
10. Макарова Г. А. Спортивная медицина: Учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 261-265.
11. Шахлина Л. Я.-Г., Поворознюк В. Триада женщины-спортсменки: факты за и против // Спортивная медицина. – 2004. – №2. – С. 29-39.
12. Шахлина Л. Я.-Г. Женщина и спорт на рубеже третьего тысячелетия // Наука в олимпийском спорте: [Женщина и спорт]. – 2000 – Спец. Вып. – С. 10-21.

Vovchanica U.

A PROBLEM OF HEALTH IS IN MODERN AND DOMESTIC ECOSYSTEMS

A concept "ecosystems" is described. The consequences of development of tekhnnoy civilization which negatively influences on a health population are considered. Aiming danni of modern literature on questions a demographic situation in Ukraine. The pressing questions of sporting medicine are described.

Key words: ecosystems, tekhnnoy civilization, health population, demographic situation, sporting medicine.

Стаття надійшла до редакції 04.09.2011

УДК 37.01:378.14:796.011

Войтовська О.М.

ПЕДАГОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ЯК ЗАСІБ МОНІТОРИНГУ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглянуто педагогічну діагностику як складову моніторингу результатів навчальної діяльності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення медико-біологічних дисципліни. А також розглянуто основні принципи діагностичної діяльності викладача і значення медико-біологічних дисциплін у підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: педагогічна діагностика, моніторинг, навчальна діяльність, майбутні учителі фізичної культури, медико-біологічні дисципліни.

Постановка проблеми. Пріоритетним напрямом державної політики України є збереження та зміцнення здоров'я нації. Від ефективної діяльності майбутніх учителів фізичної культури залежить гармонійність та єдність розвитку психічного, фізичного й духовного стану особистості. Прискорення темпів життя в інформаційному суспільстві, процеси інтеграції та глобалізації, негативний вплив на стан здоров'я людини навколишнього середовища підвищують роль фізичної культури у житті кожної людини і суспільства та зумовлюють необхідність якісної професійної підготовки фахівців, здатних пристосовуватися до нових швидкозмінних умов життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти пов'язані з педагогічною діагностикою, вивчали такі науковці, як І.А. Зязюн [4], Ю.К. Бабанський, Ю.З. Гільбух, І.П. Підласий [6], А.М. Саранов [7] та ін.

Поняття підготовки майбутніх учителів фізичної культури розглядали, зокрема, Л.П. Ареф'єва [1], Ю.В. Драгнев [2], С.О. Ігнатенко [3], А.Г. Суслов [8], О.В. Тимошенко [9], А.Г. Черноштан [10] та ін.

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідних робіт Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Метою дослідження було розглянути педагогічну діагностику як засіб моніторингу результатів навчальної діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу та інформацію з мережі Інтернет щодо педагогічної діагностики як засобу моніторингу результатів навчальної діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

2. Провести анкетування студентів Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна" та студентів Запорізького національного університету.

Результати дослідження. На думку багатьох фахівців у галузі педагогіки та вищої професійної освіти, контроль якості підготовки фахівців є основою готовності майбутнього фахівця на високому рівні виконувати свою професійну діяльність.

Як вказує А.Г. Суслов, "під якістю підготовки фахівця розуміється сукупність його властивостей, що дозволяють кваліфіковано та вчасно виконувати професійну роботу відповідно до паспорта спеціальності, займати активну цивільну позицію на основі знань історії та законів розвитку природи, суспільства і культури, економіки, техніки і держави, постійно підвищувати свою кваліфікацію, а при необхідності вчасно змінювати професію" [8, с. 60].

Для ефективного функціонування педагогічного процесу у вищому навчальному закладі здійснюється педагогічна діагностика. Діагностування знань, умінь і навичок студентів є засобом управління навчальною діяльністю, що дозволяє постійно удосконалювати та оптимізувати педагогічний процес.

Як зазначає І.А. Зязюн, "суть діагностики полягає у відстеженні якісних змін, що відбуваються в суб'єкті діагностики, де важливу роль відіграє аналіз основних знань, набутих умінь, сприйнятих і генерованих студентом цінностей" [4, с. 25]. Науковець вказує, що "професійне становлення майбутнього вчителя є процесом, пов'язаним з етапами опанування освітньої програми, і визначає логіку вивчення навчальних дисциплін: кожному етапу процесу (орієнтаційний, теоретико-методологічний і діяльнісний) відповідають певні цільові орієнтації" [4, с. 25].

На думку Ю.В. Драгнева, "виявлення особливостей професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури повинно сприяти зростанню ефективності процесу професійного становлення його особистості, умінню вдало інтегруватися в різні професійні організації з перших же днів самостійної роботи і успішності подальшого професійного зростання в умовах інформаційно-освітнього простору української освіти" [2, с. 11].

В "Енциклопедії професійної освіти", а також в сучасних зарубіжних та вітчизняних теоретичних дослідженнях, у педагогічній практиці діагностику пов'язують з моніторингом педагогічного процесу,

який розглядають як "цілісну систему контролю, корекції та управління ним на основі розуміння закономірностей розвитку та прогностично заданої мети" [11, с. 234].

В Енциклопедії "Вікіпедія" поняття "моніторинг" (лат. monitor – той, що нагадує, наглядає, застерігає) визначається як "безперервне стеження за яким-небудь процесом з метою виявлення його відповідності бажаному результату або тенденції розвитку. Методологічно моніторинг – це проведення ряду однотипних замірів, при цьому головна інформація полягає навіть не в самих значеннях результатів, а в їх зміні, динаміці від одного заміру до іншого" [3].

На нашу думку, що підтверджується дослідженнями багатьох вчених, моніторинг є складовою дослідницької педагогічної діяльності. Він характеризується системністю і систематичністю. Системність проявляється через складну структуру, підпорядкуванням і взаємозалежністю компонентів, а систематичність – тривалістю та періодичним повторенням.

У дослідженнях А.М. Саранова педагогічний моніторинг розглядається як складова педагогічної діагностики, що дозволяє отримати результати, які стають основою для прийняття рішень щодо внесення коректив цільових, технологічних, організаційних, інформаційних, нормативних параметрів педагогічної діяльності, і дає можливість реально забезпечити гуманізацію та гуманітаризацію навчально-виховного процесу [7, с. 35].

Науковець А.М. Саранов виокремлює наступні компоненти моніторингу: *діагностичний моніторинг*, який спрямований на цілеспрямований збір інформації про стан системи, управління якою здійснюється, та результати педагогічного процесу; перевірка виконання навчальних програм і плану; *моніторинг діяльності*, який полягає у визначенні рівнів засвоєння знань, умінь та навичок учнями, рівнів навченості та вихованості; *моніторинг узгодження управління*, що є виявленням труднощів педагогів з метою надання їм методичної допомоги [7, с. 35].

Аналіз різних видів моніторингу засвідчує, що діагностика є його основою, оскільки при проведенні моніторингу одночасно здійснюється діагностика вихідного стану об'єкта і діагностика процесу протікання його становлення.

Як стверджує І.П. Підласий, "до основних принципів діагностичної діяльності викладача належать наступні принципи: об'єктивності (максимальна об'єктивність в процесі та аналізі результатів, уникнення суб'єктивізму, оціночних суджень, упередженого ставлення до тих явищ, процесів, об'єктів, які діагностуються); цілісності (розгляд об'єкта в цілісній системі, яка має компоненти, що між собою взаємопов'язані); процесуальності (вивчення об'єктів, явищ, процесів у їх динаміці, враховуючи вихідні і реальні показники навчально-виховного процесу); детермінізму (виявлення і врахування причинно-наслідкових зв'язків в об'єкті, який діагностується, а також факторів, що впливають на зміни в його розвитку); персоналізації (аналіз явищ, процесів, об'єктів не лише з точки зору загальних законів розвитку, але й враховувати індивідуальні особливості, які мають вплив на розвиток); компетентності (проведення діагностичної діяльності та аналіз результатів лише на основі професійних знань та умінь самого дослідника, щоб не принести шкоди тому, хто підлягає вивченню)" [6, с. 62].

Як зазначає Л.П. Ареф'єва, "парадигма розвиваючої особистості освіти, до якої поступово переходять вітчизняна вища школи, розглядає знання, уміння і навички як засоби реалізації головної мети освіти – повноцінного розвитку особистості. Автор вказує, що "особливої значущості для організації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури набуває розкриття єдності функціонального, ціннісного і діяльного аспектів її змісту" [1, с. 21].

С.О. Ігнатенко зазначає, що "професійно-педагогічна підготовка безпосередньо вчителів фізкультури є сукупністю знань, навичок і умінь, оволодіння якими дає змогу працювати вчителем у школі, а також формування психологічних і моральних якостей особистості вчителя фізичного виховання, важливих для визначення характеру мети і завдань його педагогічної діяльності" [5, с. 8]. На думку автора, "професійна діяльність учителя фізичної культури спрямована насамперед на формування фізично досконалих, соціально активних, морально усталених, відданих Україні громадян" [5, с. 21].

На думку А.Г. Черноштана, завданням успішності студентів факультетів фізичного виховання є оцінювання різних аспектів моделі професійної компетентності вчителя фізичної культури, структурними компонентами якої є: теоретична підготовка (психолого-педагогічна, медико-біологічна та спеціальна), методика (загальнодидактична й частково методична), технічна (володіння технікою виконання фізичних вправ різного рівня складності й рухової структури) і фізична (розвиненість різних основних рухових якостей на рівні нормативних програмних вимог, а також професійно значущі особисті якості: спортивно-педагогічна спрямованість, психофізична стійкість, здібність до самоуправління операційно-діяльним компонентом, які визначають ефективні технології (наприклад, модульно-рейтингова система контролю) [10, с. 120].

На думку О.В. Тимошенка, "модель спеціаліста в галузі фізичної культури і спорту передбачає вміння вчителя фізичної культури володіти методикою навчання й удосконалення різних видів технічних прийомів, складати конспекти занять підбирати фізичні вправи у відповідності із завданнями, які поставлені на урок, організувати й провадити спортивні змагання, обслуговувати ігри в якості судді на майданчику" [9, с. 93].

Медико-біологічна підготовка забезпечує базову фахову спеціалізацію майбутніх учителів фізичної культури. До дисциплін медико-біологічного циклу належать такі дисципліни: "Загальна гігієна і гігієна

фізичних вправ", "Валеологія", "Медико-біологічний контроль фізичного виховання та спорту", "Основи медичних знань", "Безпека життєдіяльності". У результаті вивчення дисципліни "Загальна гігієна і гігієна фізичних вправ" у студентів формуються знання про загальне здоров'я та його складові частини: фізичне, психічне та духовне здоров'я, закономірності збереження і зміцнення здоров'я та гігієнічних знань щодо фізичних тренувань та відпочинку, харчування і загартування. А також знання щодо гігієнічних вимог до навколишнього середовища, житлових та навчальних приміщень, спортивних споруд тощо.

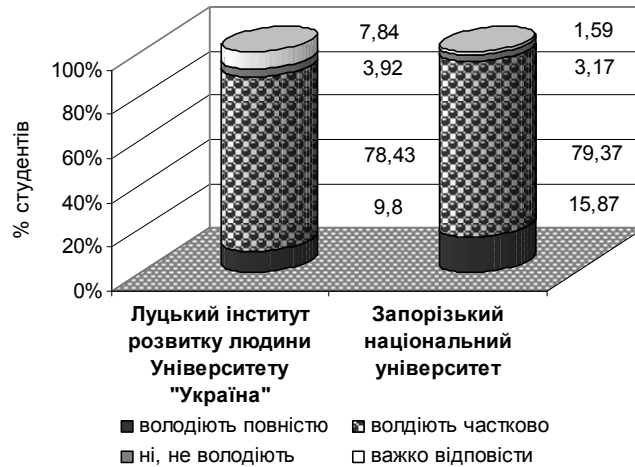


Рис. 1. Розподіл студентів, опитаних про володіння знаннями щодо вікових змін органів та систем організму людини (%)

Дисципліни медико-біологічного циклу є невід'ємною складовою професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, тому що:

1) мають високу професійну значущість, оскільки вирішують завдання органічного поєднання дисциплін професійного та практичного спрямування в єдину цілісну систему знань;

2) їх зміст концентрує змістовно-логічне ядро тієї наукової інформації, що становить фундаментальний компонент фахової компетентності та започатковує формування професійно значущих умінь і навичок студентів.

Щоб з'ясувати рівень сформованості знань, умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури, ми провели анкетування 51 студента Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна" та 63 студентів Запорізького національного університету.

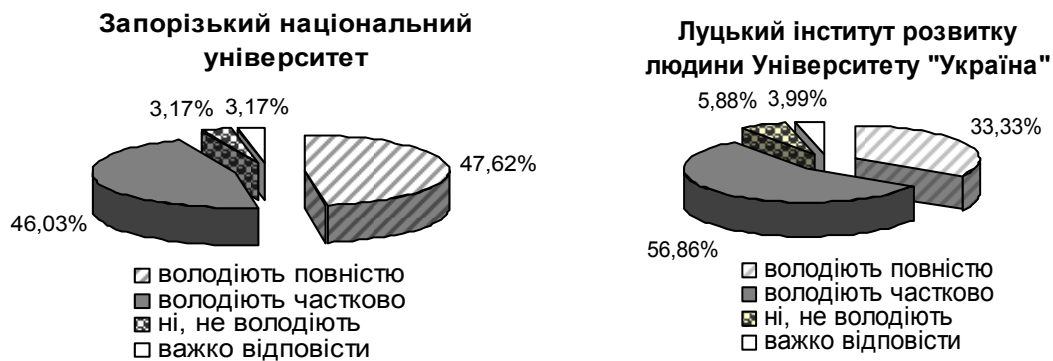


Рис. 2. Розподіл студентів, опитаних про володіння знаннями щодо гігієни фізичних вправ (%)

На перше запитання анкети "Наскільки Ви володієте знаннями щодо вікових змін органів та систем організму людини?" студенти Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна" відповіли так: "володію повністю" – 9,80% студентів, "володію частково" – 78,43%, "ні, не володію" – 3,92% студентів, "важко відповісти" – 7,84%. Студенти Запорізького національного університету відповіли таким чином: "володію повністю" – 15,87% студентів, "володію частково" – 79,37%, "ні, не володію" – 3,17% студентів, "важко відповісти" – 1,59% студентів (рис. 1).

На друге запитання анкети "Наскільки Ви володієте знаннями щодо гігієни фізичних вправ?" студенти Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна" відповіли так: "володію повністю" – 33,33% студентів, "володію частково" – 56,86%, "ні, не володію" – 5,88% студентів, "важко відповісти" – 3,92%. Студенти Запорізького національного університету відповіли так: "володію

повністю" – 47,62% студентів, "володію частково" – 46,03%, "ні, не володію" – 3,17% студентів, "важко відповісти" – 3,17% студентів (рис. 2).

Висновки. Основною метою здійснення педагогічної діагностики є забезпечення якісної підготовки компетентного і конкурентноспроможного фахівця та професійно розвинутої особистості. Головними завданнями педагогічної діагностики є розпізнання, аналіз та оцінка рівня навченості та сформованості професійних знань, умінь та навичок майбутніх учителів фізичної культури. Педагогічна діагностика є складовою моніторингу, який дає змогу отримати своєчасну інформацію про якісні і кількісні зміни в навчанні і вихованні студентів. А засвоєння студентами навчального матеріалу безпосередньо залежить від рівня їх пізнавального й особистісного розвитку та багато в чому визначається рівнем раніше засвоєних знань, сформованих умінь та навичок.

Результати анкетування, на жаль, демонструють невисокий рівень компетентності майбутніх учителів фізичної культури з дисципліни "Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ". На нашу думку, вирішити цю проблему можна шляхом підвищення ефективності фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури, зокрема за допомогою формування їх професійної компетентності з дисципліни "Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ" та інших дисциплін **медико-біологічного циклу**.

Перспективи. Розробити навчально-методичний комплекс з дисципліни "Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ" для підвищення професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури.

Використані джерела

1. Ареф'єва Л.П. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах сучасної парадигми освіти / Л. П. Ареф'єва // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: /Фізична культура і спорт / НПУ імені М.П. Драгоманова – Київ, – 2011. – Вип. 10. – С. 19–23.
2. Драгнев Ю.В. Проблеми професійного розвитку майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору: акмеологічний підхід / Ю.В. Драгнев // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №7. – С. 9–12.
3. Енциклопедія "Вікіпедія" // <http://uk.wikipedia.org/wiki>.
4. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність. – особистісно-центрована діяльність / І. В. Зязюн // Витоки педагогічної майстерності. Серія. Педагогічні науки : Збірник наукових праць Полтавського держ. пед. університету ім. В. Г. Короленка / Полтавський держ. пед. університет ім. В. Г. Короленка. – Полтава, – 2008. – Вип. 4. – С. 21–31.
5. Ігнатенко С.О. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / С. О. Ігнатенко. – 2007. – 21 с.
6. Підласий І. П. Діагностика педагогічних проектів –К. 2002. – 165 с.
7. Саранов А. М. Инновационный поиск в современной развивающей школе. – Волгоград, 1990. – 120 с.
8. Суслов А.Г. Система оценки качества подготовки специалистов / А.Г. Суслов А.Г. Овдиенко // Качество.Инновации.Образование. – 2005. – №3. – С. 58–61.
9. Тимошенко О.В. Діагностика навчальних досягнень майбутніх учителів фізичної культури / О.В. Тимошенко // Освіта Донбасу. – 2008. – №3. – С. 91–95.
10. Черноштан А.Г. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингових технологій навчання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Черноштан. – Луганськ, 2002. – 264 с.
11. Энциклопедия профессионального образования: в 3 т. / Под ред. С.Я. Батышева. – М., Т.2. – 1999. – 250 с.

Voitovska O.

PEDAGOGICAL DIAGNOSTICS AS MEANS OF MONITORING OF RESULTS OF EDUCATIONAL ACTIVITY OF THE FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL TRAINING

In article pedagogical diagnostics as means of monitoring of results of educational activity of the future teachers of physical training in the course of studying medical and biologic disciplines is considered. And also main principles of diagnostic activity of the teacher and value of medical and biologic disciplines in preparation of the future teachers of physical training are considered.

Key words: *pedagogical diagnostics, monitoring, educational activity professional competence, future teachers of physical culture, medical and biological disciplines.*

Стаття надійшла до редакції 09.09.2011

МЕДИКО-ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

В статті висвітлено медико-валеологічне обґрунтування оптимальної рухової активності молодших школярів. Доведено, що здійснення лікарсько-педагогічного контролю є необхідною умовою безпеки життя і здоров'я молодших школярів в процесі фізичного виховання. Підґрунтям лікарсько-педагогічного контролю є дослідження вікового росту і розвитку, фізіологічних показників функціонування систем життєзабезпечення відповідно фізичних навантажень, рухової активності дітей у початковій школі, моніторинг порушень росту і розвитку, захворюваності та адаптаційних можливостей молодших школярів.

Ключові слова: медико-валеологічне обґрунтування, лікарсько-педагогічний контроль, оптимальна рухова активність, віковий розвиток, фізіологічні показники, системи життєзабезпечення, адаптаційні можливості.

Постановка проблеми. Наше сьогодення визиває стурбованість станом здоров'я учасників освітнього процесу у ЗНЗ та ВНЗ, тому дослідження науково-педагогічної проблеми зміцнення і збереження здоров'я підостаючого покоління під час навчально-виховного процесу набуває подальшої актуальності.

В умовах соціоекологічної кризи діти та молодь мають знижені адаптаційні можливості, підвищену стресостійкість, ризики виникнення психоневрологічних порушень та інших стійких біологічних змін в організмі, що спричинюють порушення росту і розвитку школярів та їх укорінення. Понад 40% виникнення патологій у дітей відмічаються ще у початковій школі [1, 6].

За статистичними даними за останні 10 років захворюваність дітей та молоді в Україні збільшилась на 26,8% [7].

Статистика виникнення загрозливих для життя і здоров'я станів, смертності школярів під час навчального процесу у ЗНЗ викликає найбільшу стурбованість. Зазначені негативні тенденції погіршення стану здоров'я дітей та молоді потребують докорінних змін в організації навчально-виховного процесу в освітніх закладах, що забезпечуватимуть створення педагогічних умов, які будуть сприяти формуванню, зміцненню і збереженню здоров'я підостаючого покоління, першочергово професійної підготовки майбутніх педагогів, здатних надати необхідну долікарську допомогу під час виникнення загрозливих для життя станів у школярів, вести просвітницько-оздоровчу, профілактичну виховну роботу в освітніх закладах та у соціальному середовищі.

Аналіз досліджень і публікацій. В останні роки звертається увага на фізичне здоров'я дітей, показники якого свідчать про фізичну підготовленість дітей, їх фізичну працездатність.

Період навчання дитини в школі – це час інтенсивного росту, розвитку найбільш значимих функціональних перебудов, підвищення чутливості організму до дії зовнішнього середовища. Результати досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення здоров'я школярів в Україні, що проявляється наростанням функціональних відхилень, соматичної захворюваності та розвитком синдрому шкільної дезадаптації.

Нині прийняті такі критерії комплексної оцінки стану здоров'я: наявність або відсутність у момент обстеження хронічних захворювань; рівень функціонального стану основних систем організму; ступінь опірності організму несприятливим впливам зовнішнього середовища; рівень досягнутого фізичного і нервово-психічного розвитку та ступінь його гармонійності. Наявність або відсутність захворювань визначається під час проведення планових медичних оглядів із участю лікарів-спеціалістів.

Функціональний стан органів та систем визначається клінічними методами з використанням в необхідних випадках функціональних проб.

Про ступінь опірності організму судять за кількістю гострих захворювань (у тому числі загострень хронічних захворювань) у попередньому році. До групи дітей, що часто хворіють відносять дітей, які протягом року хворіли 4 рази і більше.

Рівень гармонійності фізичного та нервово-психічного розвитку визначається шляхом порівняння індивідуальних показників із середніми показниками розвитку для даного віку та статі.

Відповідно вказаних критеріїв виділяють 5 груп здоров'я: 1 група – здорові діти з нормальним розвитком та нормальним рівнем функцій; 2 група – здорові діти, що мають функціональні та деякі морфологічні відхилення, а також знижену опірність до гострих і хронічних захворювань, і, отже часто і тривало хворіють; 3 група – діти, які страждають хронічними захворюваннями у стані компенсації, зі збереженням функціональних можливостей організму; 4 група – діти, які страждають хронічними захворюваннями у стані субкомпенсації, зі зниженими функціональними можливостями організму; 5 група – діти та підлітки, які страждають хронічними захворюваннями у стані декомпенсації, зі значно зниженими функціональними можливостями організму, інваліди I та II групи [4, с.121].

Важливо оцінити адаптаційні можливості дітей при їх систематичному навчанні. За даними досліджень групи науковців на чолі з Камінською Т.М., напружену адаптацію мають 59,3% дівчаток та 60% хлопчиків, наряду з цим незадовільну адаптацію відмічено у 18,5% дівчаток та у 11,4% хлопчиків, зрив адаптації відмічено у понад 11% обстежених дітей.

Оцінка фізичного розвитку дітей показала, що гармонійний розвиток мали 58,8% хлопчиків і 50% дівчаток, у значній частині дітей відмічено дисгармонічний розвиток.

Всім дітям молодших класів проводилося вивчення резервної функції серцево-судинної системи шляхом дозованого навантаження. Як свідчать дані обстеження низький та нижче середнього рівні адаптації серцево-судинної системи до фізичного навантаження переважають у дітей 6-річного віку, що свідчить про її функціональну незрілість та детренованість [3, с.134-136].

Дослідженнями І. Храпко доведено і обґрунтовано необхідність здійснення систематичного контролю показників функціональних систем організму молодших школярів, аналізу функціонального стану серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку [8, с.268].

Сучасні дані також не дають повної уяви про зміни фізіологічних характеристик дітей молодшого шкільного віку під впливом інноваційних технологій навчання, найчастіше вони фрагментарні і отримані з використанням в основному педагогічних прийомів. Тим більше, що всі системи організму дітей молодшого шкільного віку знаходяться на стадії формування, і їх параметри характеризуються значною лабільністю та дуже чутливі до зовнішніх впливів.

Науковці Гуменна О.А., Єжова О.О., Ситник Р.М. вивчаючи вплив умов навчання на функціональні можливості дітей молодшого шкільного віку, аналізували динаміку змін адаптаційного потенціалу дітей молодшого шкільного віку загальноосвітньої школи і прогімназії та визначали стан адаптаційних можливостей організму. Так, при дослідженні рівня адаптації дітей молодшого шкільного віку загальноосвітньої школи були помічені стабільні адаптаційні показники протягом трьохрічного навчання в молодших класах. Незначні зрушення цього показника були помічені в першому класі – 2,48%, що пояснюється напруженням функціональних систем, пов'язаних з адаптацією до навчальної діяльності. Починаючи з 8 до 10 років змін адаптаційного потенціалу майже не виявлено. Серед загальної кількості обстежених школярів тільки 1,85% мали напружені механізми адаптації, решта – задовільну адаптацію. Достовірної статевої різниці у адаптаційному потенціалі серед школярів не виявлено [2, с.72-73].

В останні роки спостерігається розвиток дитячої гіподинамії. Дослідження гігієністів свідчать, що до 82-85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні (сидячи). У молодших школярів доволі низька рухова активність (ходьба, ігри) займає тільки 16-19% часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання доводиться лише 1-3%. Загальна рухова активність дітей зі вступом до школи падає майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших.

Школярам не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, але і тривалий час підтримувати незручну для них статичну позу, сидячи за партою або учбовим столом. Тому на перервах у початковій школі обов'язковими є рухливі ігри. Систематичне проведення на уроках фізкультхвилинок, ритмічних пауз, хвилин релаксації вивчення віршів і дидактичних ігор з використанням рухів дає неабиякий позитивний результат.

Три уроки фізкультури на тиждень не компенсують недолік рухової активності. У той самий час часто зустрічаються випадки низької ефективності занять фізичними вправами.

Кажучи про оптимальний руховий режим, слід враховувати не тільки початковий стан здоров'я, але й частоту, і систематичність вживання навантажень. Заняття повинні базуватися на принципах поступовості і послідовності, повторності і систематичності, індивідуалізації і регулярності. Доведено, що найкращий оздоровчий ефект (у плані тренування серцево-судинної і дихальної систем) дають циклічні вправи аеробного характеру: ходьба, легкий біг, плавання, лижні прогулянки. У комплекс щоденних вправ необхідно включити також вправи на гнучкість.

Під час систематичних занять фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення органів і систем організму людини. У цьому головним чином і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я [5, с.214].

Метою є медико-валеологічне обґрунтування оптимальної рухової активності молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Рациональна організація навчально-виховного процесу з урахуванням необхідності дотримання оптимальної рухової активності молодших школярів повинна ґрунтуватися на моніторингових даних лікарсько-педагогічного контролю. Лікарський контроль повинен здійснюватися у вигляді профілактичних медичних оглядів із залученням лікарів: терапевтів, ортопедів-травматологів, отоларингологів, окулістів, хірургів для виявлення захворюваності, опірності організму дітей молодшого шкільного віку. Дані медоглядів повинні заноситися у програму валеологічного моніторингу, як зразок можна використовувати комп'ютерну програму "Школяр". Для здійснення валеологічного моніторингу здоров'я молодших школярів необхідно за критеріями визначити групи здоров'я та внести дані стану здоров'я школярів. Для молодших школярів, яких за станом здоров'я відносять до 4-5 груп здоров'я необхідно розробляти індивідуальний руховий режим і чітко його дотримуватися.

Для зняття статичного навантаження під час уроків, фізкультхвилинок можна замінити валеологічними хвилинками, які мають знижені фізичні навантаження під час виконання фізичних вправ, містять вправи аеробного характеру та ігрові компоненти.

Необхідною умовою зміцнення і збереження здоров'я молодших школярів під час навчально-виховного процесу у початковій школі, особливо у фізичному вихованні, повинен бути педагогічний контроль за станом здоров'я. На уроках фізкультури педагогічний контроль необхідно здійснювати шляхом моніторингу функціональних показників систем життєзабезпечення, визначати кардіореспіраторний та адаптаційний потенціал в процесі виконання фізичних вправ. Протягом навчального року у всіх групах здоров'я молодших школярів не повинно відмічатися зриву адаптації.

З метою підвищення ефективності формування медико-валеологічної компетентності майбутніх учителів початкової школи нами розроблено і впроваджено у педагогічну практику з шкільної гігієни

індивідуальні науково-дослідні завдання для здійснення педагогічного контролю за станом здоров'я дітей молодшого шкільного віку, ведення валеологічного моніторингу стану здоров'я молодших школярів протягом навчального року, валеологічного тестування вікового розвитку дітей для визначення гармонійності фізичного та інтелектуального розвитку, рівня фізичного і психічного здоров'я. За результатами виконання індивідуальних науково-дослідних завдань, які базувались на здійсненні систематичного педагогічного контролю за станом здоров'я молодших школярів, впровадженні валеологічних хвилинок, що забезпечували оптимальний режим рухової активності випадків зриву адаптації у всіх групах здоров'я не відмічено. Кількість школярів з низьким показником адаптаційного потенціалу зменшилась на 3%.

Висновки. Здійснення лікарсько-педагогічного контролю є необхідною умовою безпеки життя і здоров'я молодших школярів в процесі фізичного виховання.

Підґрунтям лікарсько-педагогічного контролю є дослідження вікового росту і розвитку, фізіологічних показників функціонування систем життєзабезпечення відповідно фізичних навантажень, рухової активності дітей у початковій школі, моніторинг порушень росту і розвитку, захворюваності та адаптаційних можливостей молодших школярів.

Перспективами подальших досліджень є розробка і впровадження навчально-методичного комплексу "Лікарсько-педагогічний контроль дітей молодшого шкільного віку" для самостійного вивчення студентами напрямку підготовки "Початкова освіта", за спеціалізацією "Фізичне виховання".

Використані джерела

1. Воскобойнікова Г.Л. Валеологічна освіта, культура, виховання, як складові якості життя, формуючі здоров'язбережливе соціокультурне середовище для дітей та молоді Північного Приазов'я./ Г.Л. Воскобойнікова // Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції "Здорове довкілля-здорова нація". – Бердянськ. – 2010. – С.6-7.
2. Гуменна О.А., Єжова О.О., Ситник Р.М. Вплив умов навчання на функціональні можливості дітей молодшого шкільного віку// Адаптаційні можливості дітей та молоді: Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції. Одеса 14-16 вересня 2006 року, Одеса: ПУДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2006. – С. 72-75.
3. Камінська Т.М., Неділько В.П., Руденко С.А., Пінчук Л.П. Функціональний стан і показники здоров'я дітей молодшого шкільного віку// Медико-екологічні та соціально-гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в Україні. Збірка тез доповідей науково-практичної конференції з міжнародною участю 10-11 вересня 2009р. – Київ, 2009. –С.133-140.
4. Коцур Н.І., Гармаш Л.С., Товкун Л.П. Динаміка стану здоров'я учнів на першому році навчання у школі / Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. О.М. Микитюка. –Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2011. – С.120-123.
5. Лавська А.М., Декунова З.В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку/ А.М. Лавська, З.В. Декунова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал №1(3). – Суми. Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. – С.208-218.
6. Моніторинг здоров'я учнів ЗНЗ. Методичний посібник / За ред. В.І. Шахненко. – Дрогобич, 2008. – 24 с.
7. Полька Н. Стан здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів: пререалізм, 04.12.2008: прес-центр МОЗ України. – [Електронний ресурс]. – К., 2008. – Режим доступу: <http://moz.gov.ua/ua/main/press>.
8. Храпко І.В. Аналіз функціонального стану серцево-судинної системи молодших школярів / І.В. Храпко / Вісник Чернігівського національного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип.86. Т.2. –Чернігів: ЧДПУ, 2011. – С. 268-271.

Voskoboynikova G.

THE PHYSICIAN-VALEOLOGICAL MOTIVATION TO OPTIMUM MOTOR ACTIVITY YOUNGER SCHOOLBOY

In article is illuminated physician-valeological motivation to optimum motor activity younger schoolboy. Argument that realization physician -pedagogical checking are a necessary condition to safety to life's and health younger schoolboy in process of the physical education. The Motivation physician-pedagogical checking are a studies of the age growing and developments, physiological factors of the operating the systems important for life accordingly physical loads, motor activity children in grade school, monitoring the breaches of the growing and developments, diseases and adaptation possibilities younger schoolboy.

Key words: *physician- valeological motivation, physician-pedagogical checking, optimum motor activity, age development, physiological factors, systems important for life, adaptation possibility.*

Стаття надійшла до редакції 14.10.2011

УДК615.835

Гаврилова Н. М., Шишацька В. І.

АЕРОБНІ ВПРАВИ В ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ

Підвищення рівня фізичної працездатності досягається, в основному, завдяки виконання аеробних вправ. Таким чином, цей вид рухової активності відіграє значну роль у забезпеченні стійкості організму до негативних впливів.

Ключові слова: аеробні, вправа, навантаження, організм, працездатність.

Постановка проблеми Спеціальний вплив від використання занять в аеробному режимі енергозабезпечення полягає у підвищенні працездатності, але таким тренувальним заняттям людина не віддає переваги, хоча корисний вплив аеробних занять відмічають різні автори у галузі фізичної культури людини, серед них В. Г. Беспутчик (1995), К. Купер (1989), А.А. Виру (1988) й інші.

Систематичне виконання циклічних аеробних вправ суттєво впливає на профілактику атеросклерозу й серцево-судинних захворювань, ці вправи здатні забезпечити збільшення загальної резистентності організму, що має велике значення в умовах погіршення екологічної обстановки й збільшення психофізичних навантажень. Оздоровча ефективність занять й виконання фізичних вправ не може бути обмежено застосуванням тільки аеробних вправ: у підвищенні фізичного розвитку людини велике значення відіграє розвиток всіх фізичних якостей, але їхній внесок у загальний обсяг тренувального заняття підбирається в залежності від індивідуальних особливостей людини [3].

Циклічні аеробні вправи мають здатність підвищувати резервні можливості основних систем організму, але цей ефект впродовж анаеробного тренування є слабо вираженим або навіть відсутнім. З метою досягнення оздоровчого ефекту фізичні вправи повинні мати наступні складові: участь в роботі великих м'язових груп, можливість тривалого виконання вправи, ритмічний характер м'язової діяльності, енергозабезпечення роботи м'язів, переважно за рахунок аеробних процесів. Таким чином, оздоровчою можна вважати лише м'язову роботу аеробної спрямованості.

Аеробні вправи, містять у собі різновид рухових дій, що поєднує аеробний характер енергозабезпечення. В основному аеробні вправи мають циклічний характер, тобто тривалий час постійно повторюється той самий закінчений руховий цикл. До них можна віднести ходу, біг, ходу на лижах, біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, веслування тощо [4, 8].

Дослідження виконувались за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – аналіз застосування аеробних вправ в оздоровчому тренуванні.

Результати дослідження. Адаптаційні зміни, що відбуваються в організмі під впливом фізичних вправ, залежать від різних чинників – вид вправ, структура рухового акту тощо. Фізичні вправи, що мають різну спрямованість викликають неоднозначні, й навіть протилежні, структурно-функціональні перебудови в організмі [6]. Під час проведення оздоровчого тренування можна виділити три основних типи вправ, що мають виборчу спрямованість:

1. Циклічні вправи аеробної спрямованості, що сприяють розвитку загальної витривалості.
2. Циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, що розвивають загальна й спеціальну (швидкісну) витривалість.
3. Ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість.

Особливістю виконання циклічних вправ є зручність у дозуванні фізичного навантаження, яка змінюється за дистанцією й швидкістю її подолання. Всі параметри фізичного навантаження можна піддати точній стандартизації, що дає можливість оцінити рівень функціональної напруженості органів й систем, які забезпечують м'язову діяльність. Методика оцінки рівня аеробних вправ є вивченою, контроль фізичного навантаження не вимагає спеціальних навичок й обладнання: вимірюється частота серцевих скорочень, потім слід співвіднести раціональний об'єм, інтенсивність м'язової роботи з витратами організму на їхнє виконання. Оптимальний рівень фізичного навантаження повинно бути індивідуально збалансованим, це навантаження такого обсягу й інтенсивності, що здатне дати максимальний оздоровчий ефект для людини [7]. Тільки у цьому випадку можна забезпечити розширення можливостей функціональних систем до нового рівня, завдяки цьому організм здобуде стійкість до негативних впливів [2].

Інтенсивність фізичного навантаження залежить від швидкості й тривалості виконання м'язової діяльності, й визначається за показником частоти серцевих скорочень (ЧСС) або у відсотках від рівня максимального споживання кисню (МСК). Циклічні вправи діляться на чотири зони тренувального режиму (у залежності від виду енергозабезпечення):

1. Анаеробний режим – швидкість виконання вище рівня МСК. В оздоровчому тренуванні цей режим не використовується.
2. Змішаний аеробно-анаеробний режим – швидкість між порогом анаеробного обміну (ПАНО) й МСК. Періодично може використовуватись добре підготовленими спортсменами для розвитку спеціальної (швидкісної витривалості).
3. Аеробний режим – швидкість між аеробним порогом й ПАНО. Використовується з метою підтримки й розвитку загальної витривалості.
4. Відновлювальний режим – швидкість нижче аеробного порогу. Використовується як метод реабілітації після перенесених захворювань.

Впродовж **анаеробного тренування** енергія виробляється за рахунок швидкого хімічного розпаду "паливних" речовин у м'язах *без участі кисню*, що спрацьовує миттєво, але швидко виснажує запаси готового "палива" (до 1,5 хв), після чого запускається механізм аеробного енергозабезпечення.

Під словом "аеробне" мається на увазі "з киснем", тобто організм повинен одержувати достатній обсяг кисню, але це можливо тільки при незмінній невисокій інтенсивності фізичного навантаження. Таким чином, інтенсивність навантаження аеробного тренування повинне залишатись постійною й достатньо низькою.

Аеробне виконання фізичної вправи спирається на здатність м'язів одержувати енергію за допомогою кисневого окислювання. Більшість видів тренувань відносяться до цього типу, протилежністю служить анаеробний вид тренування. Аеробні вправи є достатньо ефективним засобом оздоровчої фізичної культури людини й розглядаються як основний засіб зміцнення здоров'я. Характер й виразність оздоровчих ефектів, при занятті циклічними аеробними вправами, робить їх головним засобом оздоровчої фізичної культури людини у незалежності від віку, хоча в молодому віці теж необхідно вдосконалювати аеробні джерела енергозабезпечення функціональних систем організму.

Програми оздоровчого бігу (К. Купер) були розроблені для масового використання, метою цих програм є збільшення максимального споживання кисню на основі підвищення функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем людини [5].

Аеробні програми занять оздоровчим бігом передбачають нарахування очок для осіб різного віку залежно від дистанції бігу й часу подолання цих дистанцій: чим менше часу затрачається на ту саму дистанцію, тим вище її тренувальний ефект й, отже, тим більше нараховується очок.

К. Купер вважає, що для досягнення задовільного рівня фізичного стану, чоловік повинен набирати 30 очок на тиждень, а для досягнення відмінного рівня – 60 очок, жінкам варто набирати 24 очки на тиждень, як приклад, можна навести тренувальну програму оздоровчого бігу для осіб молодше 30 років (табл. 1). Приступаючи до самостійних занять оздоровчим бігом, К. Купер пропонує спочатку визначити рівень фізичної підготовленості за допомогою 12-хвилинного тесту (табл. 2).

Таблиця 1

**Тренувальна програма бігу для осіб молодше 30 років
(початковий курс)**

Тиждень	Дистанція (км)	Час (хв, с)	Кратність (разів)	Бали за тиждень
1	1,5	13,30	5	10
2	1,5	13,00	5	10
3	1,5	12,45	5	10
4	1,5	11,45	5	10
5	1,5	11,00	5	15
6	1,5	10,30	5	15

Ефективність оздоровчих занять, крім параметрів навантаження, також залежить й від відповідності обраних форм і засобів тренування інтересам і потребам тих, хто займається – серед "фізкультурних інтересів" циклічні вправи уступають в популярності тільки ігровим видам спорту, значною мірою це розповсюджено серед молодих людей, у дорослих людей потреба у циклічних вправах трохи вище, але однаково не домінує [1]. Отже, при плануванні аеробних вправ в оздоровчому тренуванні необхідно прагнути різноманітності заняття для того, щоб знизити їхню монотонність.

Висновки

1. Заняття фізичними вправами служать для задоволення потреб суспільства й людини в руховій діяльності, покращення фізичного розвитку й фізичної підготовленості, підвищенні працездатності й зміцненні здоров'я. Крім оптимізації фізичного стану людини, фізкультурна діяльність дозволяє також реалізувати такі потреби, як комунікативні, потреба в гармонійному розвитку особистості, підвищенні соціального статусу тощо.
2. Систематичне виконання аеробних вправ сприяє збільшенню добродійних структурно-функціональних перебудов в організмі й дозволяє говорити про аеробні фізичні вправи як про найбільш потужне джерело оздоровчих впливів. Таким чином, саме аеробні фізичні вправи повинні становити основу здорового способу життя людини в незалежності від її віку й статі.

Таблиця 2

Оцінка результатів 12-хвилинного тесту ходи й бігу (км)

Вік (кількість років)	Фізична підготовленість				
	Дуже погано	Погано	Задовільно	Добре	Відмінно
Чоловіки					
13-19	< 2,1	2,1-2,2	2,2-2,5	2,6-2,75	2,75-3,0
20-29	< 1,95	1,95-2,1	2,1-2,4	2,4-2,6	2,6-2,8
Жінки					
13-19	< 1,6	1,6-1,9	1,9-2,1	2,1-2,3	2,3-2,4
20-29	< 1,55	1,55-1,8	1,8-1,9	1,9-2,1	2,15-2,3

Подальші дослідження доцільно проводити з метою визначення оптимального навантаження оздоровчих занять для студентів у, застосовуючи фізичну діяльність в аеробному режимі енергозабезпечення.

Використані джерела

1. Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физ. культуры, 1988. – № 4. – С. 29-31.
2. Бекас О. Вплив способу життя на фізичну працездатність і аеробну продуктивність молоді 17-24 років // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 590-593.
3. Блинов С.И. Влияние аэробных упражнений на умственную работоспособность студентов // Физическое воспитание в вузах железнодорожного транспорта: Меж. сб. науч. тр. – Харьков, 1993. – С. 28-30.
4. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.
6. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев: Здоровье, 1996. – 252 с.
7. Пирогова Е. А. и др. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоровья, 1986. – 152 с.
8. Shephard Roy J. Aerobic Fitness and Health. – Human Kinetics Publishers, 1994. – 357 p.

Gavrilova N., Shishac'ka V.

AEROBIC EXERCISES IN HEALTH IMPROVING STUDIES

The increasing of physical efficiency level achieves, basically, due to performance of aerobic exercises. Thus, this kind of impellent activity plays the significant role in maintenance of organism resistance to negative influences.

Key words: aerobic, loading, organism, efficiency, exercise.

Стаття надійшла до редакції 26.09.2011

УДК: 796.011.1-053.6

Гакман А.В.

СТРУКТУРА МОДЕЛІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ В ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ (ЛОТ)

В статті розкривається проблема фізкультурно-оздоровчої роботи в ЛОТ, і пропонується модель рекреаційно-оздоровчої програми для підлітків в літніх оздоровчих таборах.

Ключові слова: рекреаційно-оздоровча діяльність, підлітки, літній оздоровчий табір.

Постановка проблеми. Літні дитячі оздоровчі табори, основним напрямком діяльності яких є активний відпочинок, який здійснюється за допомогою і з використанням фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор на суші і на воді, купання і навчання плаванню, змагання з різноманітних видів рухової діяльності, мають за мету хоча б частково компенсувати недостатню оздоровчу ефективність системи фізичного виховання та підвищити рухову активність підлітків (В.Л. Байков, С.Я. Бондаревський, А.Ю. Жуковський).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показує аналіз літератури, на сприятливі можливості, створені колись у дитячих таборах, а нині в оздоровчих дитячих таборах, для розвитку рухових якостей і навичок, посиленого фізичного розвитку, працездатності, функціональних можливостей школярів вказується у працях багатьох науковців (Р.О. Альбіцької, В.М. Тендера, Д.В. Железного, Ю.А. Коропа, Н.Д. Туленкова, С.Ф. Цвека та ін.). Вивченням специфічної ролі дитячого табору як соціально-педагогічного середовища для раціонального фізичного виховання і розвитку підростаючого покоління займалися Є.І. Коваленко, М.Б. Коваль, В.В. Пимова, Л.Є. Пундик, Н.Г. Трофимюк, а окремі з них розглядали питання щодо можливостей природного середовища, бази табору для оздоровлення і фізичного розвитку дітей, однак його вивчення як природного середовища ще не дало своїх результатів у фізичному розвитку дитини, хоча зміни у цьому середовищі можуть мати чималий вплив на здоров'я дітей. У зв'язку з певною переорієнтацією дитячих літніх оздоровчих таборів у нових соціально-економічних умовах, ряд питань так і залишаються недостатньо розробленими.

Таким чином, значення поставленої задачі, відсутність наукових і методичних праць з даної проблеми обумовили актуальність нашого дослідження і вибір теми.

Мета нашого дослідження є теоретично і методично обґрунтування технології рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей в умовах літнього табору відпочинку на основі інтеграції педагогічних підходів.

Результати досліджень. Демократизація діяльності дитячих літніх оздоровчих таборів значно розширила творчі можливості кожного з них і, зокрема щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми різного віку [1]. Шляхи для досягнення мети і засоби вирішення поставлених завдань педагог добирає сам, враховуючи специфіку групи дітей та їхні інтереси. За реалізацію програми відповідає інструктор ФК в ЛОТ, але для її впровадження йому допомагає педагогічний колектив (рис.1).

При складанні технології нами враховувалась необхідність тісного зв'язку освітньо-виховного процесу. В розробці технології ми приділяли особливу увагу формування навички самостійно займатись рекреаційно-оздоровчою діяльністю. Для регулювання функціонування основних складових технології програми необхідно притримуватись наступних умов:

1. Діагностично-прогностичної направленості;
2. Надійності отриманої інформації;
3. Доступність програми до кожного бажуючого;
4. Доступність і простота форм реалізації;
5. Консолідація зусиль.

Літній оздоровчий табір відпочинку

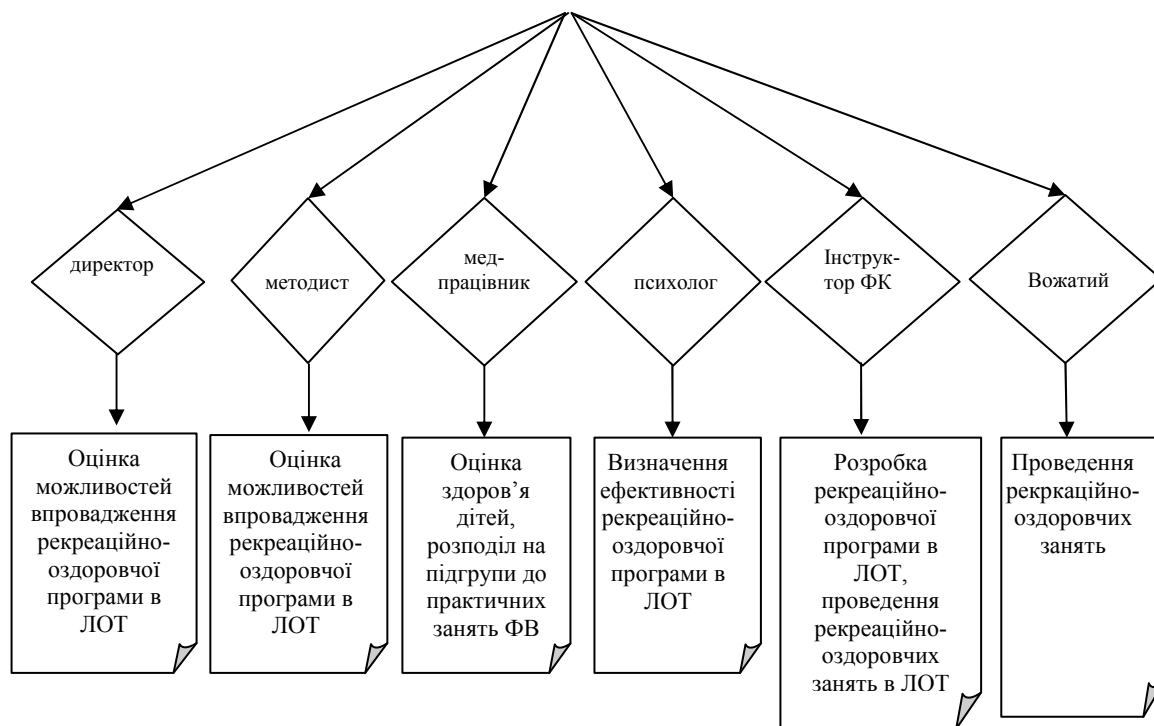


Рис. 1. Схема практичного впровадження рекреаційно-оздоровчої програми в ЛОТ

При відборі найбільш ефективних оздоровчих **засобів** для дітей 11-14 років використовувались критерії доступності, відповідності віковим можливостям, найбільшій ефективності відповідно рухової діяльності, простоти виконання і найменша затрат часу на вивчення рекреаційно-оздоровчої програми: фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори.

Реалізація рекреаційно-оздоровчої програми в ЛОТ на основі **принципів**, що відбивають ідейні основи системи виховання і освіти, до яких відносяться загальні принципи системи фізичного виховання – принцип усебічного розвитку особистості, принцип оздоровчої спрямованості, принцип індивідуальності, принцип гуманності та загальні соціальні принципи виховної стратегії суспільства [2]. Вони передбачають використання соціальних чинників (культури, виховання, утворення) для забезпечення цілеспрямованого усебічного гармонійного розвитку людини і зв'язку виховного процесу з практичним життям суспільства.

Технологія реалізації рекреаційно-оздоровчої програми в ЛОТ забезпечує рішення наступних взаємозв'язаних **завдань**: підвищення рівня здоров'я дітей, підвищення рівня загартування організму дитини, покращення рівня працездатності, формування і поглиблення знань про рекреаційно-оздоровчу діяльність та складання самостійно рекреаційно-оздоровчої програми, вдосконалення рухових умінь і навичок; виховання потреби в систематичних заняттях руховою діяльністю; виховання моральних і вольових якостей; зниження рівня захворюваності дітей, наслідування здорового способу життя; формування інтересу до участі в рекреаційних позакласних та позашкільних заходах.

Основною метою запропонованої програми є сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей.

Перед початком експерименту інструктор по фізичній культурі та педагоги-організатори (вожаті) ЛОТ "Лунка" були ознайомлені з комплексами фізичних вправ, що входять в програму, проінструктовані про особливості виконання вправ, елементи регламентації і контролю. До педагогічного експерименту нами були також проведені бесіди і роз'яснення з дітьми, що беруть участь в експерименті.

Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що після застосування розробленої програми в основній групі результати істотно відрізняються від показників в контрольній групі.

Основною його метою загальноприйнятої програми – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Навчальні цілі полягали у вивченні учнями рухливих і народних ігор; елементів спортивних ігор, окремих видів спорту, основ техніки виконання загальнорозвиваючих, стройових, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, ігрових і танцювальних вправ, художньої і ритмічної гімнастики, вправ плавця; в отриманні знань, умінь і навичок дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності. Розвивальні та оздоровчі цілі полягають у розвитку в учнів основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання порушенням постави, зняття втоми; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров'я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості; рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем. У ній використовуються інтегровані **форми, засоби і методи** фізичного, морального, трудового, естетичного, інтелектуального виховання підлітків під час перебування в літніх оздоровчих таборах відпочинку, що становлять технологічну схему даної нами програми (рис. 2.)

Педагогічні умови технології формування рекреаційно-оздоровчої програми в ЛОТ [1, 3]:

- керований характер цілеспрямованого педагогічного процесу в ЛОТ;
- гуманізація процесу фізичного виховання через створення атмосфери творчого пошуку, свободи, довіри, співдружності дітей, не зважаючи на тимчасове перебування в ЛОТ;
- підвищення загальної педагогічної культури і рівня професійної майстерності педагога через організацію спільної роботи.

Зміст технології формування рекреаційно-оздоровчої програми в ЛОТ засобами інтегрованих форм навчання **включає три періоди:** підготовчий, основний та підтримуючий.

- Підготовчий період рекреаційно-оздоровчої програми в ЛОТ триває 1-3 дні, і реалізується в таких формах: медогляд, анкетування, прогулянки, ранкова зарядка, подорожі і екскурсії, практичні заняття. В цей період діти знайомляться з однолітками, базою відпочинку, розміщуються, проходять медогляд та анкетування. В цей час підлітки досить стурбовані та емоційно збуджені, тому ми пропонуємо наступні засоби ФК: культурно-просвітницькі подорожі і екскурсії, настільні ігри (шахи ...), рекреаційні ігри (дарц, городки), спортивно-масові заходи, танці, продуктивна рекреація, бадмінтон, настільний теніс.
- Основний період триває з 4 по 14 день. В цей період діти вже ознайомившись з оточенням, при звичаїлись. Діти в ЛОТ перебувають під чітким графіком, тому форми рекреаційно-оздоровчих занять є чітко визначені, а саме: ранкова зарядка, практичні навчально-тренувальні заняття в режимі дня. Нами пропонуються наступні рекреаційно-оздоровчі засоби – це рухливі ігри і естафети, спортивні ігри: баскетбол (стрітбол); волейбол; футбол (мініфутбол), туризм, плавання, купання на воді, аеробіка фітнес, спортивне орієнтування, гімнастика, єдиноборства, бойові мистецтва, скейтбордінг, катання на велосипедах, роликах, паркур, циркове мистецтво, походи.
- Підтримуючий – триває з 14 по 21 день. В останній тиждень перебування діти мають навчитися самостійно складати рекреаційно-оздоровчу програму, систематично самостійно займатись фізичними вправами. Форми рекреаційно-оздоровчих занять: ранкова зарядка, тренувальні заняття, змагання, олімпіада ЛОТ. Засоби ми пропонуємо, ті ж що були в основному періоді. Тут діти мають можливість перевірити свою майстерність з певного виду рухової активності.

Висновки. Таким чином, одержані нами результати дозволяють стверджувати, що запропонована експериментальна програма дає більш високий реальний "приріст" основних показників фізичної підготовленості школярів, що є підґрунтям на цій основі розробки пакету програм для роботи в літніх таборах оздоровлення та відпочинку.

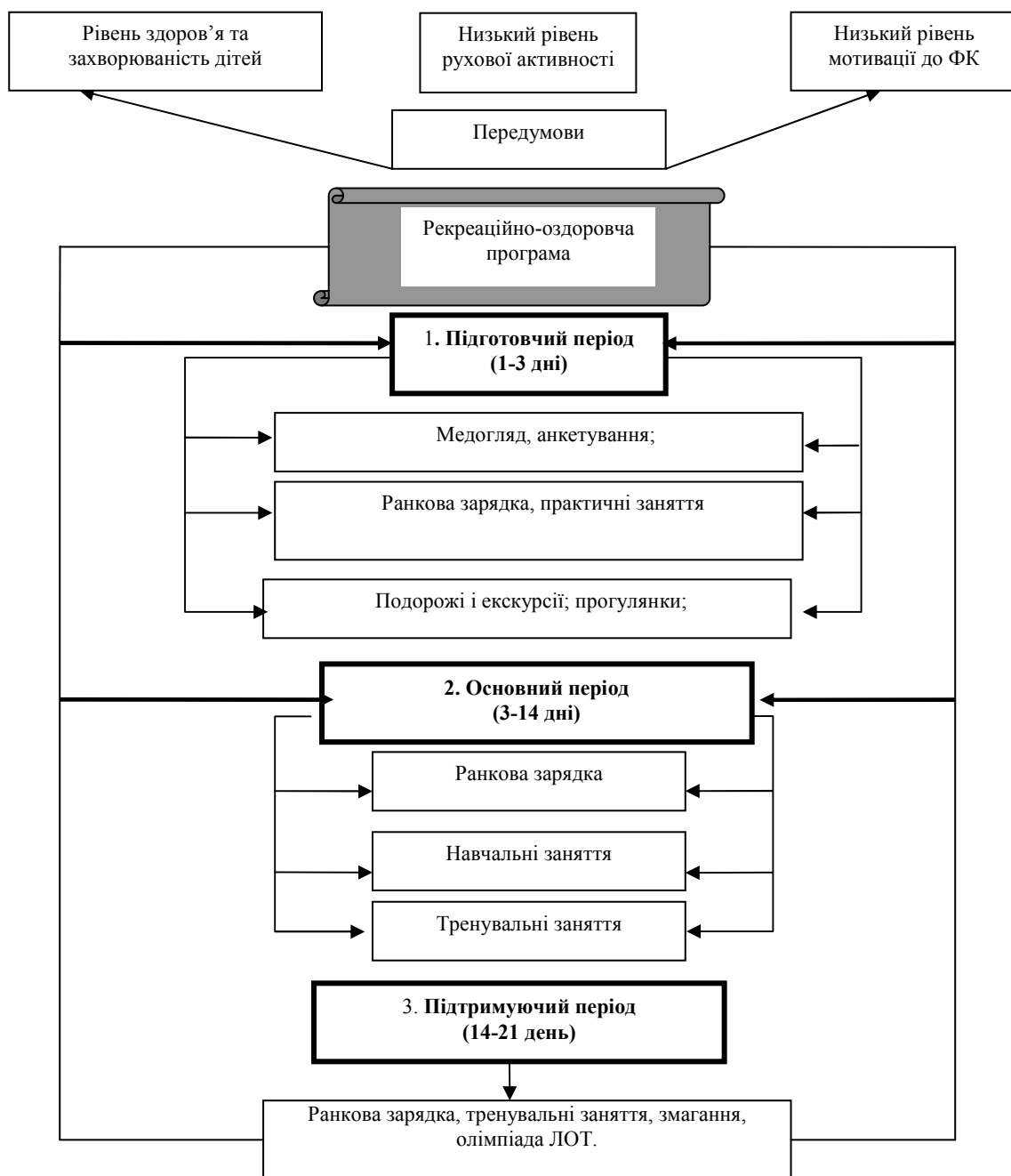


Рис. 2. Технологічна схема форм реалізації рекреаційно-оздоровчої програми в ЛОТ

Використані джерела

1. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Физическое воспитание в спортивно-оздоровительных лагерях. – К.: Здоров'я, 1988. – 136 с.
2. Карпенко О.І. Соціальне становлення особистості підлітка в тимчасових об'єднаннях за інтересами: Автореф.дис. ... канд.пед.наук: 13.00.01. – К., 1999. – 19 с.
3. Шутка Г.І. Фізичний розвиток дітей у літніх оздоровчих таборах як актуальна соціально-педагогічна проблема // Соціалізація особистості. – К.: НПУ, 2000. – С.69-76.

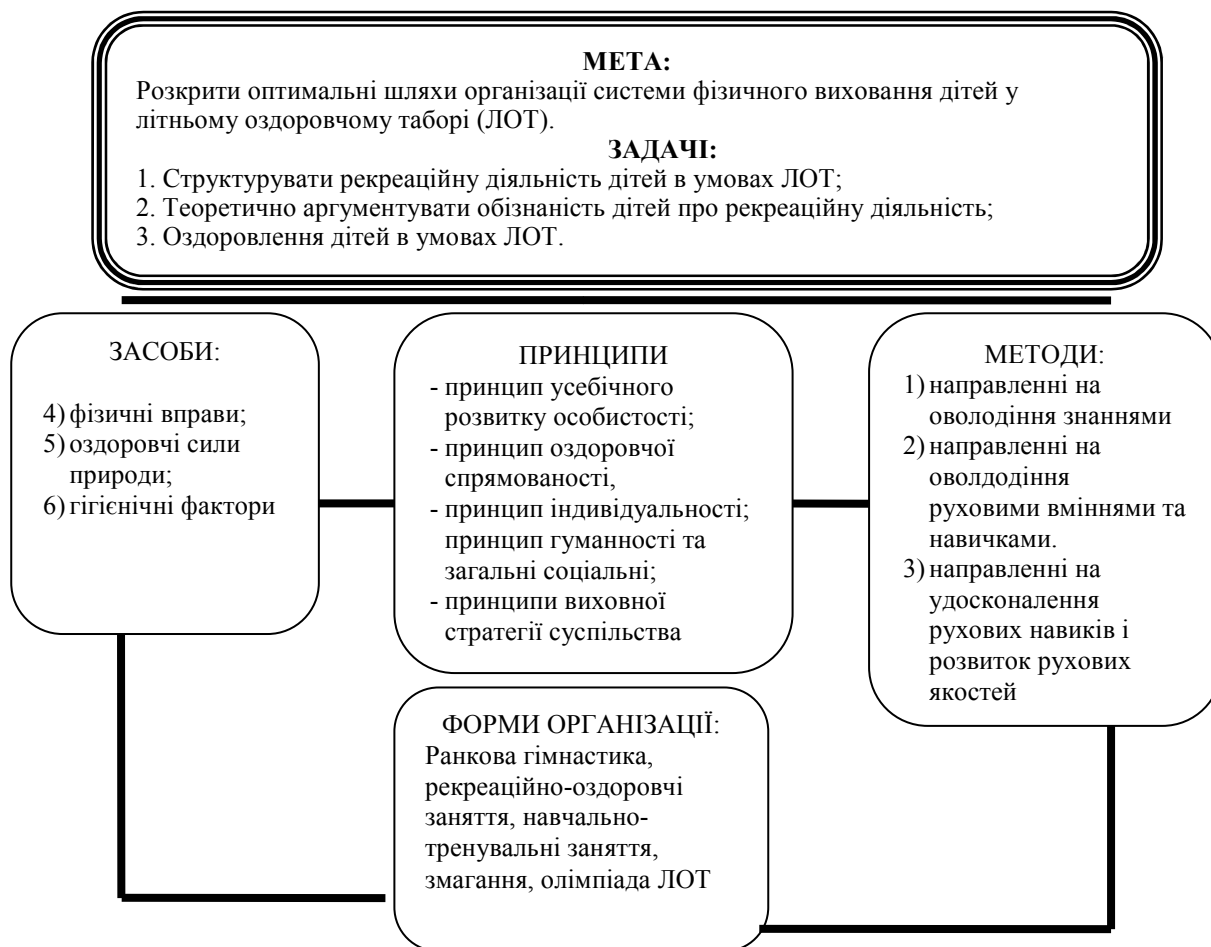


Рис. 3. Структурна модель технології рекреаційно-оздоровчої програми в ЛОТ

Gakman A.

STRUCTURE MODEL OF RECREATION AND RECREATIONAL ACTIVITIES OF ADOLESCENTS IN A SUMMER CAMP

The article reveals the problem of physical culture and health work in LOT, and proposes a model of recreational and health programs for teenagers in summer camps.

Key words: recreation and recreational activities, teenagers, summer camp.

Надійшла до редакції 22.09.2011

УДК 373.5.015.3

Головачук В.В., Медвідь А.М.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ВИСОКВАЛІФІКОВАНОГО МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Автори статті охарактеризували фізичну підготовку як необхідний засіб ефективної підготовки високваліфікованого майбутнього фахівця, проаналізували особливості цього процесу, виокремили шляхи подолання труднощів.

Ключові слова: мета, готовність, діяльність, вправи, фізичний.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Головною метою й результатом навчання студентів у вищих навчальних закладах є формування їхньої готовності до професійної діяльності. Високий рівень сучасної техніки й технологій, постійне підвищення інтенсивності людської діяльності потребує відповідної підготовленості самої людини. Багатьма вітчизняними вченими й фахівцями піднімається питання про необхідність застосування заходів для зростання не тільки професійних знань, але й комплексної психофізіологічної готовності до майбутньої трудової діяльності.

Впровадження фізичного виховання студентів ВНЗ, створює передумови для скорочення строків професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної працездатності й продуктивності праці у майбутньому. Це ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до захворювань, зниженню травматизму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями покращення професійної підготовки студентів ВНЗ займаються багато дослідників з різних галузей наук: А. Галицька, І. Гаврик, Г. Ковальчук, А. Маркова, В. Омеляненко, В. Сластьонін та ін., у тому числі і з галузі фізичної культури – М. Виленский, Е. Гук, В. Іващенко, В. Ільнич, В. Кабачков, П. Петров, Р. Раевский та ін.

Формулювання мети та завдань роботи. Охарактеризувати фізичну підготовку як необхідний засіб ефективної підготовки високваліфікованого майбутнього фахівця.

Виклад основного матеріалу дослідження. В якості основних засобів фізичної підготовки використовують досить різноманітні форми фізичних вправ з числа тих, які склалися в базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, перетворені і спеціально конструйовані стосовно особливостей конкретної професійної діяльності (як спеціально-підготовчі).

Було б помилкою вважати, що адекватними засобами можуть служити тільки вправи, аналогічні за формою професійно-трудовим руховим діям. Зводити лише до них засоби фізичної підготовки, як це робилося свого часу в спробах наблизити фізичну культуру до трудової практики шляхом простої імітації в заняттях фізичними вправами окремих трудових дій, наприклад слюсаря, молотобійця, землекопа і т.д., означає спотворювати саму її суть. Особливо мало придатним такий підхід став у сучасних умовах, коли для багатьох видів трудової діяльності характерні мікрорухи, локальні і регіональні рухові дії, самі по собі жодною мірою не достатні для оптимального розвитку рухових здібностей, причому і режим виконання їх часто все більше набуває рис, що зумовлюють виробничу гіподинамію зі всіма її небезпеками для нормального фізичного стану організму.

Разом з тим це не означає, що в сучасній фізичній підготовці взагалі недоцільно моделювати певні особливості трудової діяльності. Проте моделювання не зводиться тут до формальної імітації трудових операцій, а передбачає переважне виконання вправ, що дозволяють направлено мобілізувати (ефективно проявити у дії) саме ті професійно важливі функціональні властивості організму, рухові і пов'язані з ними здібності, від яких істотно залежить результативність конкретної професійної діяльності. При цьому буває доцільно відтворювати і суттєві моменти координації рухів, що входять до складу професійної діяльності, але за умови, якщо відповідні вправи можуть дати освітній, розвиваючий або підтримуючий тренування ефект як дієві засоби реалізації хоч би деяких із завдань, що переслідуються в фізичному вихованні. Головним чином через таке моделювання особливостей професійної діяльності склад засобів фізичної підготовки і набуває своєї специфіки.

Значна частина вправ, використовуваних як засоби фізичної підготовки, є загально(широко) – прикладні вправи. Такими правомірно вважати ті вправи, за допомогою яких виробляють рухові уміння і навички, що знаходять застосування в звичайних умовах професійної діяльності (часто при виконанні дій

допоміжного характеру) або в екстремальних умовах, вірогідних в ній. Природно, що особливе місце безпосередньо прикладні вправи займають в фізичній підготовці тоді, коли вона будуються стосовно професійної діяльності, що включає у великому об'ємі рухову активність у формі основних, необхідних в буденному житті рухових дій (ходьбу і інші циклічні дії з подолання простору, підняття і перенесення вантажів і т.д.), коли ефективність професійної діяльності прямо залежить від різноманітності і відлагодженості рухових навичок (як, наприклад, у роботі монтажників-висотників, що виконують немеханізовані операції), а також коли для адекватних дій у екстремальних ситуаціях професійної діяльності потрібні спеціалізовані складні рухові навички (пірнання і порятунку потопаючих у представників флотських професій, навички єдиноборства у оперативних працівників МВС і військовослужбовців і т.д.). Склад засобів фізичної підготовки в таких випадках, зрозуміло, найбільш специфічний.

Менш специфічні ті засоби, які використовуються переважно для виховання фізичних якостей і похідних від них здібностей, які так або інакше впливають на ефективність професійної діяльності і зумовлюють її дію на студента. Адже при здійсненні завдань з їх виховання потрібно керуватися закономірностями не тільки прямого, але й непрямого перенесення тренувального ефекту вправ, використовуючи і загальний (неспецифічний) ефект адаптації до різних видів м'язової діяльності і чинників середовища.

Так для виховання рухово-координаційних здібностей, потрібних в певних видах професійної діяльності, в процесі фізичного виховання використовують широке коло різноманітних за формою вправ; для виховання загальної витривалості: біг, аеробні та інші вправи циклічного характеру; для підвищення рівня працездатності в діяльності, здійснюваній в умовах високої зовнішньої температури, різні види вправ, в процесі виконання яких істотно зростає температура тіла і той, що займається, вимушений тривалий час протистояти функціональним зрушенням у внутрішньому середовищі організму (багатократний повторний біг великої і субмаксимальної фізіологічної потужності і т.д.). Фізичне виховання в таких випадках практично зливається із загальною фізичною підготовкою, спеціалізованою в якійсь мірі в аспекті професійного профілю, або спортивним тренуванням у відповідно вибраному виді спорту.

Прагнення профілювати фізичну підготовку стосовно вимог професії виразилося, окрім іншого, в створенні особливого різновиду гімнастики – професійно-прикладної гімнастики і культивуванні професійно-прикладних видів спорту. Як уже ясно, типові для них вправи і методика їх застосування характеризується, з одного боку, моделюванням форм і особливо суттєвих моментів координації рухів, що входять у професійну діяльність, а з іншого – більш направленими і кінець-кінцем вищими, ніж в ній, вимогами до рухових і пов'язаних з ними здібностей.

У комплексі вправ і методиці професійно-прикладної гімнастики часто переважно виражений свого роду аналітичний підхід, при якому послідовно конструюються необхідні форми рухів і здійснюється вибірково направлений вплив на певні ланки опорно-рухового апарату, його морфофункціональні якості (зокрема, силові, рухливість в суглобах, локальну і регіональну статичну витривалість), причому виходячи не тільки з вимог, що пред'являються професійною діяльністю, але і з необхідності профілактики, що виникають в ході її несприятливих дій на фізичний і загальний стан працівника, на що направлені, зокрема, гімнастичні вправи, що запобігають і коригують порушення постави, зумовлені особливостями робочої пози.

У професійно-прикладних видах спорту яскраво виражена цілісно-акцентована дія на розвиток рухових і тісно пов'язаних з ними здібностей, що мають істотне значення для вдосконалення в професійній діяльності. Відповідно орієнтоване спортивне вдосконалення може робити прямий позитивний вплив на професійну діяльність, за умови, звичайно, якщо предмет спортивної спеціалізації має значну спільність з професійною діяльністю як за операціональним складом дій, так і, за характером здібностей, що проявляються. Саме це є визначальним при виборі професійно-прикладних видів спорту представниками тієї або іншої професії.

Так, для тих, що готуються стати і що працюють професійними водіями автотранспорту власне-прикладними є автомобільний, мотоциклетний і аналогічні види спорту, для рульових водного транспорту водно-моторний і парусний спорт, для льотчиків – планерний, літаковий, вертолітний, парашутний спорт, для геологів-розвідників, а також для всіх тих, що вибрали інші професії, які вимагають розвиненої здатності точно орієнтуватися на місцевості, – спортивний туризм і відповідні різновиди спортивного орієнтування, для військовослужбовців і оперативних працівників органів МВС – ряд прикладних спортивних багатоборств і єдиноборства і т.д.

Надаючи першорядне значення власне-прикладним вправам як чинникам фізичної підготовки, не слід, проте, забувати, що ними далеко не вичерпується вся сукупність дієвих засобів фізичної підготовки до вибраної професійної діяльності. Залежно від індивідуальної системи занять фізичними вправами і особливостей вибраної професії суттєву роль в реалізації завдань, що переслідуються в процесі фізичного виховання, можуть грати і засоби загальної фізичної підготовки. Як вже мовилося, вибір і застосування їх, наскільки це можливо і доцільно, слід спеціалізувати з урахуванням специфіки професійної діяльності, щоб виключити негативне перенесення на неї ефекту неадекватних вправ

(зокрема, вірогідний в тих випадках, коли в процесі фізичної підготовки виробляються або закріплюються навички, які вступають у суперечність з навичками виробничих операцій по тих або інших ключових моментах координації рухів). В цілому вірогідність негативного перенесення порівняно невелика, в усякому разі, значно менша (при тому, що рівень рухової активності в більшості сучасних професій невисокий), ніж вірогідність позитивного інтеграційного впливу на дієздатність систематично використовуваних поширених засобів загальної фізичної підготовки. Доцільно, не дивлячись на це, для посилення її прикладної спрямованості віддавати перевагу тим засобам, які за інших рівних умов з великим позитивним ефектом сприяють збільшенню функціональних можливостей організму, лімітуючих результативність професійної діяльності і опірність по відношенню до несприятливих дій, вірогідних в конкретних умовах праці.

Методи перевірки і оцінки фізичної підготовки, знання в області фізичної підготовки виявляються і оцінюються в процесі відповіді на спеціальні питання. При цьому разом з усними відповідями в безпосередній бесіді з викладачем (екзаменатором) для цієї мети також можуть використовуватися спеціальні контролюючі машини і комп'ютери.

Рівень розвитку ряду професійно важливих для сучасного фахівця психічних і фізичних якостей може успішно визначатися за допомогою методів спостережень і самоспостережень в процесі занять фізичним вихованням і спортом.

Наприклад, про швидкість і точність простій сенсомоторної реакції говоритимуть наступні спостереження: швидко чи повільно реагує на команди, чи не "засиджується" на старті, чи не стартує завчасно і т.д.; про реакцію на рухомий об'єкт – наскільки швидко і точно реагує на м'яч угрі, чи точно віддає м'яч партнерові, що біжить; про координацію рухів – наскільки доцільні і узгоджені при виконанні різних завдань руху руками, ногами, тулубом, головою при виконанні гімнастичних і інших фізичних вправ [4].

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. На даний час питання професійно-прикладної фізичної підготовки з багатьох причин відійшли на другий план. Насамперед, найважливішими стали питання мотивації занять фізичною культурою, небезпечної фізичної культури для дітей та молоді, проблем молодіжного і юнацького спорту тощо.

Проте, сутність основних завдань фізичної підготовки наділі залишаються актуальними. А саме, поповнити і вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок і фізкультурно-освітніх знань, сприяючих освоєнню вибраної майбутньої професійної діяльності, корисних в ній і потрібних разом з тим в якості її засобів. По-друге, інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності. І, нарешті, підвищити ступінь резистентності організму по відношенню до несприятливих дій умов середовища, в яких протікає трудова діяльність, сприяти збільшенню її адаптаційних можливостей, збереженню і зміцненню здоров'я.

Використані джерела

1. Теорія спорту / Під. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Высшая школа, 2007 – 208 с.
2. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. – Львів:ЛОНМІО, 2000 – 220 с.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высш. шк., 1995. – 282 с.
4. Петровская Т.В. Мастерство спортивного педагога: Научно-методическое издание / Т.В. Петровская. – К.: "ЧПП", 2004. – 104 с.
5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. посіб. / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 2005. – 320 с.
6. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1997. – 34 с.
7. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Континент-ПРИМ, 1995. – 113 с.

Golovachuk V., Medved A.

PHYSICAL PREPARATION AS METHOD OF PREPARATION OF VYSOKKVALIFITSIROVANNOGO OF FUTURE SPECIALIST

The authors of the article gave description physical preparation as necessary method of effektivnoy preparation of vysokkvalifitsirovannogo specialist, proanalizovali feature of this process, selected the ways of preodoleniyaslozhnostey.

Key words: purpose, readiness, activity, exercises, physical.

Стаття надійшла до редакції 01.09.2011

УДК 613.25:378.091.8:37.091.22

Горобей М.П.

ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ І ОЖИРІННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Загальною рисою для сучасних школярів і студентів є низька культура харчування і неправильний спосіб життя. Це викликає порушення в обміні речовин, які ведуть до хронічних захворювань і, зокрема, проблем зайвої ваги і ожиріння.

Ключові слова: зайва вага, ожиріння, здоров'я.

Постановка проблеми. Проблема зайвої ваги та ожиріння стала глобальною і набуває ознак пандемії. Вона вже давно поширилася і на жителів країн з середнім та низьким рівнем життя. За оцінками експертів, близько 300 мільйонів жителів нашої планети потерпають від ожиріння і близько 1,7 млрд. мають надмірну вагу. В економічно розвинутих країнах майже 50% населення має надмірну масу тіла, при цьому у 30% з них спостерігається ожиріння. Серед працездатного населення України ожиріння виявляють в 26% випадків, а надмірну масу тіла має більше 40% всього населення країни [7]. У всіх країнах спостерігається прогресивне збільшення кількості пацієнтів на ожиріння як серед дорослого, так і серед дитячого населення. Кількість дітей, хворих на ожиріння, кожні три десятиріччя зростає вдвічі [3].

Особливу тривогу викликає зростання поширеності надлишкової ваги і ожиріння серед учнів та студентів, що є загрозою поширення супутніх тяжких захворювань та інвалідизації пацієнтів молодого віку. В таких умовах актуальною становиться проблема ретельного та всебічного вивчення цього явища серед молоді, визначення ефективних шляхів і засобів боротьби з ним [1, 3, 5, 7, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Статистика свідчить про те, що надмірна вага практично завжди приводить до розвитку цукрового діабету, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця, інсульту, жовчнокам'яної хвороби, безпліддя, остеохондрозу хребта і обмінно-дистрофічних поліартритів, дискінезій жовчного міхура, хронічного холециститу, деяких видів раку та ін. Щорічно від ожиріння і пов'язаних з ним захворювань у всьому світі помирають понад 400 тисяч чоловік [4].

Люди, що страждають від ожиріння, на 50-100% піддаються більшому ризику смерті від різних причин у порівнянні з людьми нормальної ваги, а також на 30-50% більше схильні до ризику хронічних захворювань, ніж ті, що палять і зловживають алкоголем [2].

Проблема ожиріння призводить до серйозних економічних наслідків у зв'язку зі зниженням продуктивності праці і рівня доходів населення. У різних частинах світу на ожиріння припадає від 2% до 8% витрат на медичну допомогу. Крім цього, існують значні обсяги затрат нематеріального і соціального характеру, таких як низька успішність в школі та дискримінація на роботі [6].

Особливу тривогу викликає зростання поширеності ожиріння серед дитячого населення. На сьогодні в розвинутих країнах світу 25% підлітків мають надлишкову масу тіла, а 15% – ожиріння. В Україні щорічно фіксують 18-20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей та підлітків [3]. При цьому виявлена у віці до 12 років надмірна маса тіла дає підстави прогнозувати надмірну масу тіла та ожиріння в наступні роки [6]. А прагнення молоді привести вагу тіла до нормальних показників не завжди є вдалим. Так, щорічне збільшення кількості студентів хворих на ожиріння зі зростанням курсу складає 1% [5].

При ожирінні всі органи працюють з додатковим навантаженням, що призводить до їх дистрофічного переродження. Вже при нескладних формах ожиріння у школярів і студентів спостерігаються функціональні зміни серцево-судинної системи, а при складних формах вони набувають стійкого характеру, що ускладнює адаптацію організму до дозованих фізичних навантажень [1, 3, 5, 10].

Мета дослідження. Проаналізувати та вивчити стан і найважливіші засоби оздоровлення школярів і студентів із зайвою вагою і ожирінням.

Результати дослідження. Будь-яка надмірна вага, навіть якщо вона не дуже велика, – це не особливість конституції організму, а серйозне захворювання, що розвивається. Жирова тканина, що становить в нормі у дітей менше 20% маси тіла, а у дорослих: 18-20% у чоловіків і 20-29% у жінок, є метаболічно активним утвором, що постійно взаємодіє з усіма системами організму. Тобто жир здатний впливати на увесь організм, якби підлаштовуючи його під себе через складну гормональну діяльність, що впливає на апетит, засвоєння їжі, витрату енергії і вагу [4].

Серед головних причин цього явища слід відзначити загальну для сучасних школярів і студентів низьку культуру харчування, недостатню рухову активність, сумне і загальне уявлення про здоров'я і не сформовану мотивацію здорового способу життя [1, 5, 10]. Так, майже 41% студентів не снідають, 20%

не обідають або обідають не завжди і 50 % не вечеряють або вечеряють не завжди [9]. Крім того, у більшості населення України харчовий раціон складається з дешевої, але некорисної, багатой вуглеводами їжі з дефіцитом повноцінних білків, жирів, вітамінів і мінеральних речовин [6].

А ненатуральні продукти швидкого приготування з консервантами, хімічними добавками, барвниками, цукор та його штучні замітники, маргарин і інші псевдопродукти, у тому числі рафіновані, чіпси, алкоголь, кофеїн, тютюн наносять величезну шкоду організму людини. Вони в буквальному розумінні слова отруюють організм, викликаючи дисбаланс інсуліну та інших гормонів [12]. І основним споживачем таких "зручних продуктів" є діти шкільного віку і молодь до 30 років [10].

"Штучні" вуглеводи та інші стимулюючі речовини викликають високий підйом рівня інсуліну, а це призводить також до значного викиду серотоніну (гормону настрою). Але поліпшення самопочуття триває недовго, і незабаром, щоб не було депресії від нестачі серотоніну, мозок починає вимагати наступної порції стимуляторів. Так у людини виникає залежність від стимуляторів [12].

Інсулін захищає мозок від надмірної кількості цукру, що руйнує клітини. Але при тривалому надлишку інсуліну клітини закриваються від нього, щоб не перевантажуватися. Так виникає резистентність (нечутливість) до інсуліну. І щоб її здолати, підшлункова залоза починає виробляти додаткову кількість інсуліну, під дією якого будь-який цукор у крові перетворюється на жирові запаси [12].

Можна дотримуватися низькокалорійної дієти і все одно накопичувати жир, якщо харчуватися вуглеводами. Адже з вуглеводів організм відразу ж при потребі використовує усі 100 ккал енергії, а лишні відкладе у вигляді жирових запасів. А білки або жири спочатку використовуються в якості будівельних матеріалів для оновлення клітин, синтезу ферментів і гормонів, і лише те, що залишиться, піде "на паливо" або буде відкладене про запас у вигляді жирової тканини. Тому більш пильно слід контролювати калорії, що містяться у вуглеводах [2, 4].

Мало жирів, багато вуглеводів – ось сама "повняча" дієта з усіх можливих. І щоб позбавитися від зайвого жиру, необхідно в першу чергу нормалізувати метаболізм. А ключем для цього є відновлення балансу інсуліну [12].

Слід відзначити, що рівень інсуліну підвищують: надмірне вживання вуглеводів, особливо рафінованих; регулярні дієти; пропуски їжі; обмеження природних жирів в раціоні; вживання продуктів з хімічними харчовими добавками, гідрогенізованих жирів, кофеїну, спиртного, паління, наркотиків; часте відчуття стресу; малорухомий спосіб життя; стероїдні гормони; пігулки для схуднення. Ці чинники також мають кумулятивну дію щодо порушення обміну речовин і створюють передумови для ожиріння [12].

Тому без урахування порушення гормональної системи можуть бути нездійсненними мрії схуднути. Ознаками цього є знижений рівень обміну речовин, жирові відкладення навколо талії, утримання рідини організмом та ін. Проте, впливати на гормональну систему можна. Правильне і різноманітне харчування, відповідна рухова активність, позбавлення стимуляторів і стресів регулюють виробітку гормонів і не дають накопичуватися зайвому жиру [2].

Правильним харчування буде тоді, коли воно збалансоване за всіма нутрієнтами [8, 11]. Для нормалізації рівноваги гормональної системи організму необхідно одночасно вживати природні продукти з чотирьох груп: білки, жири, вуглеводи і некрохмалисті овочі. Білки і жири потрібні для регенерації клітин і тканин, синтезу гормонів і ферментів. Вуглеводи – в першу чергу як джерело енергії. Некрохмалисті овочі – для постачання вітамінів, мінеральних речовин і клітковини [12].

Натуральні жирові продукти (вершкове масло, сало, м'ясо, яйця, морепродукти) постачають харчовий холестерин, який служить сировиною для формування клітинних структур, без чого неможливий навіть ріст дитини, виробництва усіх гормонів, включаючи і статеві [4]. Причому не харчовий холестерин, а саме надлишок вуглеводів через надвиробництво інсуліну запускає процеси утворення надмірного холестерину в печінці, який потім відкладається у вигляді бляшок на стінках кровоносних судин [12].

При нестачі їжі організм автоматично перемикається на голодний метаболізм, що стимулює уповільнення витрат калорій і поживних речовин і утворення жирових запасів. Причому жир накопичується і в результаті недоїдання, і при переїданні. І для вирішення цієї дилеми слід з'їдати щодня достатню кількість їжі, але не більше і не менше [2].

Фізичні навантаження, особливо аеробного характеру, грають важливу роль в нормалізації маси тіла молоді і поліпшення здоров'я. Вони сприяють зменшенню резистентності до інсуліну і покращують обмін речовин. Рухова активність школярів і студентів із зайвою вагою повинна задовольняти біологічну потребу молодих людей у рухах. А надмірне фізичне навантаження в умовах неповноцінного харчування принесе молодому організму більше шкоди, ніж користі [12].

Крім того, якщо життя постійно пов'язане з високим рівнем стресу, то це примушує організм підтримувати високий рівень адреналіну, що у свою чергу сприяє ожирінню і накопиченню ваги, щоб забезпечити запаси енергії для захисту свого життя на тривалий час. А при дефіциті сну організм накопичує жир на той випадок, якщо він і надалі відчуватиме нестачу у відпочинку [2].

Хронічні хвороби молоді, серед яких зайва вага і ожиріння, не виникають за один день, а накопичуються роками. Незбалансоване харчування, недостатня рухова активність і шкідливі звички викликають порушення обміну речовин і гормональної рівноваги. Хронічне підвищення рівня інсуліну призводить до виникнення резистентності до нього, що стає головною причиною ожиріння. А ключем до покращання метаболізму і соматичного здоров'я є нормалізація гормонального рівня, і в першу чергу інсуліну, через збалансоване харчування і здоровий спосіб життя.

Висновки

1. Надлишкова вага і ожиріння школярів і студентів – це не тільки медико-соціальна, а й культурно-педагогічна проблема, яка зумовлена станом харчування і дотриманням здорового способу життя у суспільстві, що вимагає проведення належних заходів з боку державних установ і засобів масової інформації.

2. Харчування молоді повинно бути повноцінним за нутрієнтами і різноманітним у тижневому меню, але помірним за об'ємом порцій.

3. Рухова активність при зайвій вазі повинна бути постійною і оптимальною для організму. Спочатку, для звикання, найкраще займатися тими видами, що подобаються і приносять задоволення.

4. Для нормалізації гормональної рівноваги і метаболізму організму слід відмовитися від будь-яких стимуляторів, уникати постійного стресу і недосипання.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку подальшого вивчення ефективних шляхів, засобів і методів нормалізації маси тіла та підвищення рівня соматичного здоров'я школярів і студентів.

Використані джерела

1. Биковська Л.Б. Вплив оздоровчого плавання на організм школярів та студентів, які мають надлишкову вагу / Л.Б. Биковська, О.О. Бабінець // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журн. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 77-79.
2. Билл Л. Как сбросить лишний вес / Л. Билл: Пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – XXII. – 314 с.
3. Большова О.В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці / О.В. Большова // Здоров'я України: медична газета. – 2008. – № 18/1 червень. – С. 50-51,53.
4. Ковальков А.В. Методика доктора Ковалькова. Победа над весом / А.В. Ковальков. – М.: Эксмо, 2011. – 656 с.
5. Корягін В.М. Оптимізація навчального процесу на заняттях спеціальних медичних груп у із студентами, хворими на ожиріння / В.М. Корягін, О.З. Блавт, Л.П. Цювх, Т. В. Гуртова // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журн. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 79-86.
6. Москаленко В.Ф. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я / В.Ф. Москаленко, Т.С. Грузева, Л.І. Галієнко // Науковий вісник Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця. – К. – 2009. – №3. – С. 64–73.
7. Нагорна І.С. Ожиріння як соціальна проблема сучасної молоді / І.С. Нагорна // Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації / Тези доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. – Хмельницький: ХІСТ Університету "Україна", 2011. – С. 182-185.
8. Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії: Наказ МОЗ України від 18.11.1999 р. № 272.
9. Пересічний М.І. Концепція організації харчування студентів / М.І. Пересічний, П.О. Карпенко, С.М. Пересічна // Проблемы старения и долголетия. – 2011. – Т. 20. – № 2. – С. 177-188.
10. Пилипчук В.В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності / В.В. Пилипчук, М.Б. Августинович, О.Ю. Курінов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 4. – С. 122-124.
11. Скальный, А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В.Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова [и др.]. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 117 с.
12. Шварцбейн Д. Программа по снижению веса без вреда для здоровья / Д. Шварцбейн: пер. с англ. А. Банкрашкова. – М.: АСТ Астрель, 2007. – 287 с.

Gorobey M.

PROBLEMS OF OVERWEIGHT OBESITY OF STUDENT'S AND STUDENT YOUNG PEOPLE

A general line for modern schoolboys and students are a subzero culture of feed and wrong way of life. It causes violation in metabolism, which conduce to the chronic diseases and, in particular, problems of overweight and obesity.

Key words: *overweight, obesity, health.*

Стаття надійшла до редакції 17.09.2011

ДО ПИТАННЯ КЛАСИФІКАЦІЇ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У змісті статті розкрито основні підходи до класифікації народних фізичних вправ. Визначено класифікації народних фізичних вправ історичного, теоретичного та методичного змісту.

Ключові слова: засоби народної фізичної культури, фізичні вправи, класифікація.

Постановка проблеми. Культура кожного народу має своєрідну унікальну духовну основу, якій притаманна неповторність у перманентному процесі розвитку. За твердженням фахівців [10; 11], культуру творить сукупність матеріальних і духовних цінностей, що вироблені впродовж історії суспільства сукупно з процесом їх творення і розподілу.

Різноманітні умови проживання обумовлювали види господарської діяльності. Кожен народ витворив матеріальні і духовні цінності, які в межах загальнолюдської культури вирізняють його з-поміж інших народів, засвідчуючи особливості національного характеру. Культура духовна і матеріальна широко розгалужені, натомість кожна галузь розвивається так різнопланово, що її дослідження передбачає наявність окремої наукової дисципліни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях і публікаціях вітчизняних науковців (О. Арапов, З. Діхтяренко, Є. Приступа, А. Цьось) зазначено, що важливим компонентом цілісної народної культури з найдавніших часів її створення і до сьогодення виступає народна фізична культура, як важлива частина національної культури – сукупності реальних досягнень зі створення та раціонального використання спеціальних засобів, методів і природних умов задля цілеспрямованого фізичного вдосконалення людини.

Визначення засобів народної фізичної культури (далі НФК) учені, автори у своїх наукових працях розглядають її на прикладах суспільств з різним рівнем розвитку й у різному ракурсі. Отож висновки різних досліджень інколи є суперечливими і не формують цілісну характеристику народної фізичної культури, як складової загальнонаціональної культури та етнопедagogіки.

Метою роботи є визначити основні підходи до класифікації народних фізичних вправ.

Завдання дослідження:

- окреслити основні напрями дослідження засобів народної фізичної культури;
- визначити змістове наповнення класифікації народних фізичних вправ.

Результати дослідження. За твердженнями М. Дибірова [5] і М. Пономарьова [9], на початкових етапах розвитку суспільства значний вплив на розвиток НФК чинили трудова, релігійно-культурна, побутова і військова діяльність. А також рельєфні й кліматичні умови проживання, оскільки фізичне виховання функціонувало як чинник різних сфер людської діяльності. Під їхнім впливом формувалися і самотутні засоби НФК. Таким чином, слушним вважаємо твердження фахівців [3; 10; 11], що кожен народ залежно від соціально-економічних умов, психічних особливостей і географічного місцезнаходження виробляв, удосконалював і передавав з покоління в покоління самотутні фізичні вправи. Їх спеціально спрямовували на формування людиною власних тілесних і духовних потреб.

З розвитком суспільства виникла необхідність детальнішого розподілу людської діяльності за сферами і виокремлення з-поміж них різних чинників виховання, в тому числі й фізичного [5]. Відповідно створювалися виховні інституції з військово-фізичним спрямуванням. Залежно від умов та їх спрямованості культивувалися і розвивалися відповідні засоби фізичного виховання. Таким чином, фізичне виховання набуло професійного характеру, виокремившись в окрему галузь.

Водночас на фізичний розвиток молоді чинили суттєвий вплив народні засоби тіловиховання, які посідали чільне місце в побуті, у структурі громадських і релігійних свят, дозвіль тощо. Функціонуючи в різних сферах життєдіяльності народу, різні види рухової активності застосовувалися лише задля внутрішнього впливу на організм людини без створення матеріальних благ.

Відповідно, до засобів НФК відносять всі види непрофесійної діяльності етнічної спільноти, що сформувалися з метою фізіологічного, психологічного, естетичного і морального впливу на природний розвиток людини, зміцнення її здоров'я, пристосування до умов навколишнього середовища, підготовки до праці, військової справи і розваги тощо [10].

Народна фізична культура, як культура загалом виступає продуктом творчої діяльності нації. На кожному конкретному історичному етапі вона змінюється залежно від можливостей, які забезпечує суспільство. Водночас вона успадковує національні цінності, створені на попередніх етапах розвитку.

Виокремлюючи етнічні й національні особливості фізичної культури певної країни Л. Кун наголошує, що навіть у межах всезагального синтезу чітко простежується вплив специфічних етнічних особливостей на характеристику певної системи фізичного вдосконалення людей [7]. Відтак В. Елашвілі [12], зараховує до засобів НФК специфічні засоби впливу на організм людини, які виникли на початкових етапах розвитку національних культур і впродовж своєї історії вдосконалювалися народами.

В аналізі процесів розвитку народної фізичної культури Є. Приступа формулює висновок, що нові системи не виникають лише шляхом простого запозичення. А створюються на спадщині минулого. Однак, новостворені або запозичені фізичні вправи лише тоді широко розповсюджуються в народі, коли враховуються етнічно культурні особливості народу [10].

Таким чином, до засобів НФК правомірно зачислити не лише самобутні види рухової активності, що виникли історично, удосконалювалися та передавалися з покоління в покоління, а й поширені в народі новостворені й запозичені фізичні вправи, що розвивають і збагачують його культуру.

Результати аналізу низки наукових праць щодо засобів НФК засвідчують, що вчені намагалися неодмінно класифікувати результати своїх досліджень. Відтак, в історії фізичної культури поширені різноманітні концептуальні підходи до класифікації її засобів. Залежно від спрямованості досліджень в їх основу покладалась різні критерії та ознаки. Загалом виділяємо три основні напрями досліджень засобів НФК: перший – передбачає дослідження засобів НФК задля виявлення походження і становлення кожного з них та доведення їхнього місця в життєдіяльності певного етносу. На цій підставі В. Ягодін [13] (в основі класифікації – генеза вправ НФК та їх соціальна значимість) виділив вправи, пов'язані з працею; військовою підготовкою; з обрядами; з мистецтвом і дозволями. Кожен означений клас відповідно поділяється на кілька підкласів.

Фізичні вправи Т. Абсаямов за походженням ділить на ті, що виникли на основі рухів людини (біг, стрибки і т.д.); трудових і військових дій [1]. Натомість Х. Анаркулов фізичні вправи киргизів обумовлює їх трудовою і побутовою діяльністю, а М. Дибіров народні фізичні вправи дагестанців пов'язує з трудовою, побутовою і військовою діяльністю [5]. Аналогічний поділ використовує Г. Агаєв щодо азербайджанської НФК. Н. Купріна бере за основу класифікації спрямованість впливу і поділяє адигські ігри на розважальні, загально-розвиткові, військово-прикладні й трудові.

Науковці класифікують засоби НФК враховуючи їх придатність для певного віку. В. Елашвілі [12] в доробку грузинів виділяє 5 вікових груп, В. Корєв у осетин виділяє 4 вікові групи (діти, підлітки, дорослі, пристарілі), а Н. Купріна в адигів виділяє 6 вікових груп (до 1 року, 1-3 роки, 3-7 років, 7-12 років, 12-15 років, від 15 років і старші).

У наведених класифікаціях засобів НФК до уваги бралися особливості життєдіяльності, на які впливали звичаї і традиції певного народу, отже, їх умовно називають історичними.

До другого напрямку належать дослідження засобів НФК з класифікацією відповідно до сучасної теорії фізичного виховання і спорту [5; 10]. Їх критеріями виступають особливості рухової діяльності. Тобто основні види рухів (ходіння, біг, стрибки, метання, лазіння, піднімання вантажів) та їх традиційні різновиди для певної місцевості. Такі класифікації вирізняються переліком самобутніх фізичних вправ певного народу.

Автори подають перелік засобів народної фізичної культури у вигляді сімейної класифікації. Прикладом слугує підхід Х. Анаркулова до класифікації киргизьких народних фізичних вправ за біомеханічними особливостями – пози, циклічні вправи і ситуаційні вправи, а також Н. Купріної до класифікації адигських народних ігор за їх змістом: імітаційні, сюжетні, імпровізовані, елементарно спортивні та Н. Гогоберідзе до грузинських народних ігор: сюжетні, мало сюжетні, безсюжетні.

Наведену класифікацію засобів НФК за другим напрямом дослідження умовно називають теоретичною.

Особливої уваги заслуговує класифікація народних фізичних вправ карачаївців і балкарців Х. Байрамкулова за трьома класифікаційними ознаками: мета фізичних вправ; їх приналежність до вікової групи населення; організаційні форми застосування [4]. Відтак відображено всезагальну, особливу й одиничну сторони побудови класифікації. За метою фізичні вправи поділено так: на удосконалення виробничих навичок; на формування військово-прикладних навичок і розваги. За віком їх поділяють на вправи для дорослих і дітей; а за організаційними формами – на командні та індивідуальні. Таку класифікацію за першими двома рівнями відносять до історичної, а за третім – до теоретичної.

Третій напрямок класифікації засобів НФК утворено з рекомендацій щодо їх застосування у шкільній практиці фізичного виховання. Класифікацію киргизьких національних засобів фізичного виховання за інтенсивністю і тривалістю впливу на організм школярів (з низькою руховою активністю і короткочасною дією, з низькою руховою активністю і довготривалою дією, з середньою руховою активністю і короткочасною дією, з середньою руховою активністю і довготривалою дією, з високою

руховою активністю і короткочасною дією, з високою руховою активністю і довготривалою дією) запропонував Б. Мотулеєв. Натомість С. Аслаханов поділяє на 4 лінійні класифікації чечено-інгушські народні фізичні вправи: 1) за відповідністю до типу уроку (підвідні і підготовчі – на уроках навчання; основні – на уроках удосконалення); 2) за впливом на розвиток основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності); 3) за впливом на формування рухових навичок і вмінь; 4) відповідно до місця проведення на уроці (в підготовчій, основній і заключній частинах) [2].

Класифікації засобів НФК за третім напрямом дослідження відповідно до практичного значення умовно називають методичними.

Отже, наведені класифікації засобів НФК умовно поділяють на історичні, теоретичні й методичні (залежно від мети їх побудови). У історичних класифікаціях автори пов'язують засоби НФК з різними сферами життєдіяльності певного народу, а в інших – з віком виконавців. У теоретичних класифікаціях автори наводять усі основні види руху, що описані в сучасній теорії фізичного виховання і спорту і наголошують на варіативності рухових вмінь (навичок), які характерні для традиційного фізичного виховання певного етносу.

У методичних класифікаціях певні можна успішно використовувати для вирішення основних завдань фізичного виховання школярів, а інші – для їх правильної організації на уроці фізичної культури.

Вперше спробу класифікувати і систематизувати засоби української НФК зроблено професором етнографії С. Килимником у 5-ти томній монографії "Український рік в народних звичаях в історичному освітленні" [6]. Учений зібрав і описав етнографічні матеріали, з яких "засоби фізкультурного розвитку тіла людини" (спираючись на літописи, в яких їх подають як "грища") дослідник об'єднав у поняття "ігри". С. Килимник виділив з них чотири великі групи "грищ": весняні, літні, осінні й зимові, а кожну групу – на підгрупи: хлопчачі, дівочі й дитячі.

С. Килимник подає дві класифікації. В одній – фізичні вправи класифіковано за часовим періодом проведення і за статево-віковим поділом, що є підставами для її причислення до історичних класифікацій. В іншій – зроблено спробу перерахувати види рухових дій. Однак ця класифікація не може характеризувати засоби української народної фізичної культури з точки зору теорії фізичного виховання. Отож важко її назвати ґрунтовною класифікацією теоретичного характеру.

Класифікацію українських народних ігор розроблено Є. Приступою і виділено сюжетні та ігри з правилами. Сюжетні ігри кількаразово класифіковано: 1) за сюжетністю (драматичні, хореогенні, імітаційні та імпровізовані); 2) за сезонними ознаками; 3) за переважаючими руховими діями; 4) за статево-віковими ознаками. Ігри з правилами теж класифіковано за такими ознаками: 1) за наявністю предметів (з предметами і без предметів); 2) за сезонними ознаками; 3) за складом учасників (командні та індивідуальні); 4) за наявністю словесного, пісенного і музичного супроводу; 5) за статево-віковими ознаками; 6) за розвитком фізичних якостей. Окрім того, ігри з предметами поділено на ігри з метанням предметів у ціль; ігри з лівінням і відбиванням куль і м'ячів; ігри з маніпуляцією предметами. Ігри без предметів класифіковано за переважаючими руховими діями: біг, стрибки, ловіння, елементи протиборства [10].

Ґрунтовну класифікацію засобів української НФК запропоновано в дослідженнях В. Левківа [11]. Засоби української НФК за наявністю і відсутністю рухової діяльності розподілено на фізичні вправи; види загартування (оздоровчі фактори зовнішнього середовища); гігієнічні фактори.

Проаналізувавши зміст народних фізичних вправ, автор виокремлює гру, забаву, розвагу, протиборство. Відтак гра – це змагально-сюжетна діяльність, яку регламентовано правилами, що обумовлюють імпровізацію рухових дій; забава – це сюжетно-незмагальна діяльність, необумовлена імпровізацією рухових дій; протиборство – це змагальна діяльність, регламентована правилами, що обумовлюють імпровізацію рухових дій.

Отже, фізичні вправи за спрямованістю поділено на змагальні (гра, протиборство, змагання) і незмагальні (забава, розвага, танець). Змагальні вправи за реагуванням на зовнішні умови – на стандартні (змагання) і варіативні (гра, протиборство). Натомість, варіативні фізичні вправи за сюжетністю (наявність і відсутність) – на сюжетні (гра) і несюжетні (протиборство). Незмагальні фізичні вправи за характером проведення поділено на стандартні (забави, танець) і варіативні (розвага). Стандартні фізичні вправи за ритмічністю (наявність і відсутність) – на ритмічні (танець) і неритмічні (забава). Окрім цього, класифіковано окремі види чи групи засобів української НФК задля розкриття їх специфічності й спрямованості впливу на організм людини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, науковцями чітко визначено види рухової активності, які слід віднести до засобів НФК; проаналізовано особливості їх становлення і розвитку в культурі різних етносів; запропоновано різноманітні підходи до класифікації народних фізичних вправ історичного, теоретичного та методичного змісту. Водночас, детальнішого вивчення потребують особливості функціонування засобів НФК українського народу та підходи до узагальнення й систематизації народних фізичних вправ з метою їх ефективного застосування в педагогічній практиці.

Використані джерела

1. Абсалямов Т. Национальные виды спорта в РСФСР [текст] : учебник / Т. Абсалямов. – М. : Знание, 1967. – 56 с.
2. Аслаханов С. Народные подвижные игры и физические упражнения как средство повышения эффективности уроков физической культуры [текст] / С. Аслаханов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 12. – С. 43–45.
3. Арапов О. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народної фізичної культури / О. Арапов // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. – Вип. 157. Серія педагогічні науки. – С. 3-9.
4. Байрамкулов Х. Классификация национальных физических упражнений, игр и видов спорта карачаевцев и балкарцев / Х. Байрамкулов // Теория и практика физической культуры. – 1969. – №9. – С. 26-28.
5. Дибиров М. Народные игры и спорт в Дагестане / М. Дибиров. – Махачкала: Типография им. С.М. Кирова, 1968. – 160 с.
6. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні / С. Килимник. – К.: АТ "Обереги", 1994. – Кн.1. – Т.1.: Зимовий цикл; Т. 2: Весняний цикл. – 400 с.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 1882. – 400 с.
8. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В.І. Левків. – Луцьк, 1998. – 17 с.
9. Пономарев Н. О законах функционирования и развития физической культуры / Н. Пономарев. – Л. : [б. и.], 1989. – 21 с.
10. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Є.Н. Приступа. – К., 1996. – 48 с.
11. Цьось А. Закономірності розвитку фізичної культури / А. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2009. – №. 3. – С. 19-23.
12. Элашвили В. Традиции грузинской физической культуры и современность / В. Элашвили – Тбилиси: Мецинереба, 1973. – С. 24.
13. Ягодин В. Народные праздники и физическая культура / В. Ягодин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 6. – С. 12-13.

Gnes' N.

TO A QUESTION OF CLASSIFICATION OF MEANS OF NATIONAL PHYSICAL TRAINING

In article the basic approaches to classification of national physical exercises are presented. Classifications of national physical exercises of the historical, theoretical, methodical maintenance are defined.

Key words: *means of national physical training, physical exercises, classification.*

Стаття надійшла до редакції 05.10.2011

СТВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

На основі теоретичного аналізу робіт різних авторів, та власних досліджень, у статті вивчаються проблеми формування здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я.

Постановка проблеми. Серед загальнодержавних цінностей, що визначають соціально-економічну політику цивілізованих держав, пріоритет здоров'я і здорового способу життя не викликає сумнівів. Здоров'я людей головна "візитна картка" соціально-економічної зрілості, культури й успішності цивілізованої держави [7].

Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її насамперед слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття "здоровий спосіб життя". Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психічного здоров'я підрастаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою [7, 10].

Сьогодні на здоров'я підлітків помітніше впливають фактори, дія яких раніше була значно меншою. Інтенсивність дії факторів ризику зростає у підлітковому віці, зокрема це стосується зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційного перевантаження, потягу частини підлітків до шкідливих звичок. Досить гостро постає необхідність розробки і запровадження конкретних дій, спрямованих на покращення здоров'я підлітків та молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз значної кількості наукових праць досліджуваного періоду дає підстави констатувати, що в другій половині ХХ століття широко розроблялися питання формування навичок здорового способу життя особистості, зміст і методика фізичного виховання дітей. З кожним роком все більше науковців звертають увагу на проблему здорового способу життя людини, а особливо підлітків. Проблема здорового способу життя була предметом дослідження науковців різних галузей знань: медичної (Г. Апанасенко, Д. Давиденко, В. Волков, П. Половников), біомедичної (Ю. Лісцин, О. Щетинін), соціальної (О. Вакулєнко, Л. Жаліло, В. Климова, В. Скумін, О. Яременко), психологічної (В. Ананьєв, В. Климова, С. Шапіро).

У педагогічних працях проблема здорового способу життя розглядалася в контексті підвищення ефективності системи фізичного виховання школярів та дошкільників (Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, О. Дубогай).

Наукові дослідження з формування здорового способу життя школярів у галузі педагогічної, культурологічної й валеологічної освіти та виховання, на жаль, страждають обмеженістю, фрагментарністю, що не дає можливості представити цілісну картину наукових поглядів на цю проблему.

Формулювання мети роботи: Метою роботи стало вивчення та аналіз напрацьованих учених з досліджуваної проблеми і узагальнення досліджень для розв'язання питань формування здорового способу життя.

Результати дослідження. Щоб створити умови для формування здорового способу життя молодих людей ми звернули увагу на проблеми формування здорового способу життя дітей у вітчизняній педагогіці, кваліфікована підготовка майбутніх вчителів фізичної культури, нові теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів.

У ході наукового пошуку з'ясовано, що становлення проблеми формування здорового способу життя у дітей віку в педагогічній науці відбувалося у три етапи.

Перший етап – 50 – 70-х рр. – науково-популярний, для якого були характерними активізація науково-громадської думки у вигляді обговорення проблеми на науково-теоретичних та практичних

конференціях різного рівня, широке висвітлення різних аспектів проблеми на сторінках педагогічної преси; інтенсивна наукова розробка можливих форм організації фізичної діяльності дітей у сім'ї та навчальних закладах. Особливого розвитку й популяризації набули ідеї організації гігієнічних умов і правильного розпорядку дня, повноцінного харчування в дитячому садку, загартування організму, створення необхідних умов для фізичного розвитку дитини, виховання культурно-гігієнічних навичок. Значною перешкодою на шляху розробки проблеми здорового способу життя на цьому етапі став слабкий зв'язок між медичним і педагогічним вивченням дитини та висвітленням його в науковій літературі [10, 11].

Другий етап – 70 – 90-ті рр. – *діагностичний*. На цьому етапі особлива увага приділялася розробці й впровадженню діагностичних методик розвитку здорового способу життя. Результати діагностики засвідчили помітне погіршення стану здоров'я школярів, зростання кількості нервових розладів, порушень серцево-судинної системи, погіршення зору дітей. Проблема формування здорового способу життя розглядалася у цей період в контексті інтегрування зусиль сім'ї та школи, причому науковцями та педагогами було акцентовано увагу на керівній ролі закладів освіти у процесі виховання.

Третій етап – 90-ті рр. – *системний*, який характеризувався інтенсивною розробкою проблеми здорового способу життя школярів, яка набула нового статусу, а окремі її аспекти стали предметами спеціальних ґрунтовних досліджень фахівцями різних наукових галузей, на підставі яких чітко визначилися основні структурні елементи системи виховання здорової особистості. На цьому етапі налагоджувався зв'язок педагогічних та медичних наукових досліджень, було розроблено критерії оцінювання психофізичного статусу дитини, особлива увага зверталася на створення необхідних санітарно-гігієнічних і психолого-педагогічних умов у навчальних закладах, було обґрунтовано шляхи підвищення рухової активності дітей у повсякденному житті [10, 11].

Вивчення та аналіз теоретичних питань формування здорового способу життя дітей шкільного віку дали можливість стверджувати, що ця проблема завжди була актуальною, розв'язувалася з огляду на потреби соціально-гуманітарного стандарту суспільства та окреслювалася як базова у побудові комплексу інтелектуальних, фізичних, духовних, психологічних, соціальних аспектів життєдіяльності людини [6].

Серед актуальних проблем теорії і практики педагогіки одним з чільних місць займає підготовка вчителів, компетентних щодо здорового способу життя, визначення умов і факторів, які впливають на формування в учнів поняття про здоровий спосіб життя та шляхи його забезпечення.

Зміст професійної підготовки майбутніх учителів передбачає формування підготовленості випускників до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів та творчого вирішення завдань здоров'язберігаючої освіти. Теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що є проблема підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи [1].

Учителі виступають у ролі безпосередніх організаторів, і саме вони в процесі життя і діяльності підводять учнів до розуміння норм, переконань, уявлень про здоровий спосіб життя. Цілеспрямований і систематичний вплив на свідомість школярів формує в них якості здорового способу життя відповідно до ідеалів і принципів. Професійно-педагогічні цінності вчителя значною мірою стають життєвими цінностями школярів [3].

Формування високої культури здорового способу життя залежить, перш за все, від рівня освіти та виховання самого викладача, який повинен виховувати студентів, які би відчували потребу вести такий спосіб життя, який би пробуджував у них занепокоєність станом суспільства і ініціював правильне мислення та гідну поведінку у повсякденному житті. Іншими словами – основною метою такого виховання є формування знань і вмінь про збереження та зміцнення здоров'я. Тому, одним із головних аспектів фізичного виховання, має бути формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, адже здоров'я – це не лише відсутність хвороби, а стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя [9].

Важливу роль у формуванні здорового способу життя відіграє культура здоров'я школярів. Культура особистості школяра відображає рівень його розвитку, який відбивається у світогляді, системі цінностей, характері діяльності та спілкування, поведінці й способі життя, багатстві здібностей і творчих сил. Культура здоров'я є складовою частиною загальнокультурного розвитку особистості й складається з духовного, психічного, фізичного компонентів [4, 5].

Система формування культури здоров'я школярів – це спеціально організований, цілеспрямований розвиток духовних, психічних і фізичних сил і здібностей особистості в їх цілісності в результаті спільної культурологічної, аксіологічної, валеологічної, фізкультурної діяльності школи, сім'ї й громадськості на основі єдності навчального й виховного процесів, повної реалізації валеологічного потенціалу всіх навчальних дисциплін і видів діяльності школярів.

Сьогодні від педагогічної науки вимагається глибоко обґрунтоване поновлення теорії й практики навчання та виховання учнівської молоді, як бути здоровим у сучасних соціальних умовах.

Використання історико-педагогічної спадщини, педагогічних поглядів та досвіду з питань формування здорового школяра, які належать видатним педагогам минулого – Я. Коменському, І. Песталоцці, К. Ушинському, П. Лесгафту, А. Макаренку і В. Сухомлинському, дозволить більш ефективно й послідовно розробляти соціально-педагогічну систему роботи з цієї проблеми в сучасних умовах.

Освіта повинна бути засобом розвитку природних можливостей та здібностей людини. Тому основне завдання школи – не передача великої суми різноманітних знань, а формування розумових сил особистості, задоволення її освітніх потреб, розвиток індивідуальності, духовного, психічного й фізичного потенціалу [7, 8].

Педагогічну ідеологію формування культури здоров'я молоді треба постійно поширювати в суспільній свідомості. Основним середовищем, де може бути впроваджена відповідна соціальна політика, орієнтована на формування культури здоров'я населення, є насамперед система освіти.

Висновки. Формування здорового способу життя це дуже складний і довготривалий процес. Створення умов для формування здорового способу життя у дітей в сучасному суспільстві займає велику частину роботи провідних вчених в цій галузі. До найбільш актуальних і пріоритетних напрямів дослідження слід віднести розробку нових програм для кваліфікованої підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, знаходження нових теоретичних і методологічних засад формування культури здоров'я школярів, аналіз знань вітчизняної педагогіки про формування здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем формування здорового способу життя в молодого покоління.

Використані джерела

1. Бабаліч В.А. Особливості підготовки вчителів фізичної культури до формування здорового способу життя в учнівській молоді / В.А.Бабаліч // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – №1. – С. 14-17.
2. Бабич В.І. Спецкурс "Куль туроздоров'я" як важливий складовий компонент формування професійної готовності майбутніх учителів фізичного виховання до формування куль туроздоров'я школярів / В.І. Бабич // Педагогіка, психологія та медик о-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – №6. – С. 12-15.
3. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: монографія / В.І.Бобриць. – Полтава: ТОВ Поліграфічний центр "Скайтек", 2006. – 432 с.
4. Брехман І.І. Философско-методические аспекты проблемы здоровья человека / І.І. Брехман. – М., 1982. – №2. – С.43-53.
5. Вакуленко О.В. Сучасне розуміння здоров'я людей як соціальна умова їх розвитку // Соціалізація особистості: Зб.наук.праць. – К.: НПУ, 2000. – Вип. 1. – С. 93-99.
6. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горашук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 388 с.
7. Єресько О.В. Здорові діти – здорова нація / О.В. Єресько. – К: Інфо світ, – 2007. – № 7. – С. 4-5.
8. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
9. Урум Н.С. Підготовка майбутніх вчителів до забезпечення здорового способу життя молодших школярів / Н.С. Урум // Вісник Всеукр. наук.-практ. конф. "Актуальні проблеми особистісно-орієнтованого навчально-виховного процесу в професійній освіті", Київ – Ізмаїл. – Ізмаїл, 2008. – С. 114-122.
10. Чаговець А.І. Витоки проблеми формування здорової особистості в історії виховання молодого покоління / А.І.Чаговець // Наукові записки кафедри педагогіки: Зб. наук. пр. – Вип. ХІІІ – ХІV. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2005. – С. 249-255.
11. Шахненко В.І. Формування здоров'я у дітей і підлітків в історії вітчизняної педагогіки з найдавніших часів до ХХ століття / В.І. Шахненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – №7. – С. 150-157.

Grichik D.

TO CREATE CONDITIONS FOR HEALTHY LIFESTYLES IN YOUNG PEOPLE

On the basis of theoretical analysis of work of different authors, and own researches, the article examines the problems of healthy lifestyle.

Key words: health, healthy lifestyle, culture health.

Стаття надійшла до редакції 21.09.2011

ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ФОРМУВАННІ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ

В статті представлені результати дослідження при застосуванні оперативного контролю в методиці формування рухових умінь і навичок майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях з плавання.

Ключові слова: стабілографія, оперативний контроль, стійкість тіла, амплітуда коливань.

Постановка проблеми. Розробка та впровадження в практику спортивного тренування засобів і методів оперативного контролю признається одним із напрямків подальшого підвищення якості підготовки майбутніх вчителів фізичної культури (М.О. Годик, 1988; В.А. Запорожанов, 1988, 1994; В.М. Платонов, 1986, 1997 та інші) [5]. Саме тому застосування методів оперативного контролю є предметом вивчення на сучасному етапі розвитку фізичного виховання та спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У практиці спорту часто зустрічаються різні статичні положення та пози. До таких статичних положень відносять різні стійкі, виси, упори в спортивній гімнастиці, стартові положення в легкій атлетиці, плаванні та інших видах спорту. Роль цих положень і поз як елементів спортивної техніки може бути зовсім різною, якщо розглядати їх основні три фази – початкову, проміжну та кінцеву. Залежно від того, до якої з цих фаз належить досліджувана статична поза, можна конкретно оцінити її роль в ефективному розв'язанні рухового завдання [4].

Біомеханічно раціональні рухи та пози часто визначають кінцевий результат тієї чи іншої діяльності людини й тому є предметом детального дослідження фахівців і в галузі фізичного виховання та спорту (А.М. Лапутін, 2005; В.Б. Коренберг, 1998; Носко М.О., 2005; В.М. Болобан, Т.Е. Містулова, 1990). Утримання рівноваги – це динамічний феномен, що вимагає безперервних рухів тіла, які у свою чергу є результатом взаємодії вестибулярного й зорового аналізаторів. Однак, поряд з мовно-рефлекторними передумовами реалізації функції рівноваги людини в процесі фізичного виховання необхідне постійне тренування (із самого народження) органів і систем, що забезпечують стійкість тіла [2, 3, 4, 6, 7].

Процес збереження положення та пози тіла – це складний процес управління та регуляції. Тіло людини з біомеханічної точки зору в біостатистиці можна уявити як багатоланкову механічну систему, що складається з ряду ланок, котрі не деформуються. Ці ланки з'єднані за допомогою шарнірів, у яких діють суглобні моменти, що забезпечують жорсткість статичного положення усєї рухомої системи. Новим етапом досліджень з удосконалення методики вимірювань і оцінки статодинамічної стійкості тіла студентів, є електронна стабілографія "Стабілан – 01" (Стабілоаналізатор комп'ютерний з біологічним зворотнім зв'язком) [1, 2].

Мета роботи. Представити результати досліджень при застосуванні методу оперативного контролю в навчально-тренувальний процес.

Методи та організація дослідження. Для кількісного і якісного біомеханічного аналізу стартового положення в плаванні, контролю ступеня освоєння студентами системи рухів та їх корекції застосовувалась методика – стабілографія. Ця методика дає змогу дослідити статодинамічну стійкість студента, дати якісну оцінку цієї стійкості. Основними кількісними критеріями статичних поз студентів були показники амплітудних, частотних коливань в сагітальній і фронтальній площинах: $MO(x)$ – зміщення по фронталі, $MO(y)$ – зміщення по сагіталі, $Q(x)$ – розкид по фронталі, $Q(y)$ – розкид по сагіталі, R – середній розкид, V – середня швидкість переміщення ЗЦМ, EIS – площа еліпса, OD – оцінка руху, LX – довжина траєкторії ЗЦМ по фронталі, LY – довжина траєкторії ЗЦМ по сагіталі, LFS – довжина залежності від площі, отримані дані опрацьовувалися методом математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка на факультеті фізичного виховання в лабораторії біомеханіки та у ЗОШ №19 (м. Чернігів) під час навчального процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У відповідності з правилами змагань спортсмени при плаванні усіма способами, крім плавання на спині, виконують старт стрибком зі стартової тумбочки. Техніку старту можна розділити на наступні фази: вихідне положення, підготовчі рухи, політ в повітрі, вхід у воду і ковзання, початок плавальних рухів і вихід на поверхню води. Дослідження проводились з метою вивчення кількісних критеріїв статичної стійкості при виконанні вихідного положення на старті, а саме: стопи плавця знаходяться на ширині тазу, пальці ніг захвачують передній край тумбочки, тулуб нахилений вперед і дещо вниз, кут між стегнами і тулубом складає $30-60^\circ$, ноги оптимально зігнуті в колінах ($110-115^\circ$). В цьому положенні коліна знаходяться над пальцями ніг, плечовий пояс – дещо спереду стоп і над ними, Вага тіла на передній частині стоп, плавець готовий по стартовому сигналу легко і швидко вивести тіло з рівноваги. Положення рук в вихідному положенні витягнути вперед – вниз [8]. Після проходження курсу навчання плаванню, за навчальною програмою без застосування методу

оперативного контролю, в результаті порівняльного аналізу загальних біомеханічних параметрів, що характеризують статодинамічну стійкість тіла студентів контрольної групи до початку та після експерименту, виявлено такі зміни стабілографічних показників (табл. 1).

Зменшення показників зміщення по фронталі $MO(x)$ на 36,04%, зміщення по сагіталі $MO(y)$ на 35,8%, середнього розкиду коливань ЗЦМ (R) на 38,26%, середньої швидкості переміщення ЦМ (V) на 23,03%, площі еліпсу (EIS) на 43,16%; зменшення показника оцінка руху (OD) на 18,69%, довжини траєкторії ЦВ по фронталі (LX) на 27,81%, довжини траєкторії ЦВ по сагіталі (LY) – 21,89%, довжини в залежності від площі (LFS) – 15,63%, інтегральний критерій стійкості – якість функції рівноваги (КФР) збільшився на 8,91%.

Таблиця 1

**Динаміка стабілографічних показників тіла студентів
при виконанні стабілографічного тесту (контрольна група)**

№ з/п	Позначення характеристик	Од. вимір.	До експерименту	Після експерименту	Зміна показників (%)	P
1	$MO(x)$	мм	4,57±0,358	2,923±0,25	-36,04	>0,05
2	$MO(y)$	мм	7,71±0,523	4,95±0,421	-35,80	>0,05
3	R	мм	7,92±0,462	4,89±0,326	-38,26	>0,05
4	V	мм/сек	47,25±0,823	36,37±0,626	-23,03	>0,05
5	EIS	кв.мм	293,57±2,12	166,877±2,625	-43,16	>0,05
6	OD		194,24±2,36	157,927±2,473	-18,69	>0,05
7	LX	мм	105,38±1,54	76,077±1,558	-27,81	>0,05
8	LY	мм	134,42±2,45	105±1,379	-21,89	>0,05
9	LFS	1/мм	1,567±0,124	1,322±0,069	-15,63	>0,05
10	КФР	%	58,24±1,231	63,43±1,642	8,91	>0,05

У студентів експериментальної групи до початку та після експерименту, виявлено такі зміни стабілографічних показників (табл. 2).

Зменшення показників зміщення по фронталі $MO(x)$ на 47,11%, зміщення по сагіталі $MO(y)$ на 38,95%, середнього розкиду коливань ЗЦМ (R) на 41,88%, середньої швидкості переміщення ЦМ (V) на 36,64%, площі еліпсу (EIS) – 36,64%; зменшення показника оцінка руху (OD) на 27,10%, довжини траєкторії ЦВ по фронталі (LX) на 40%, довжини траєкторії ЦВ по сагіталі (LY) – 28,18%, довжини в залежності від площі (LFS) – 22,46%, інтегральний критерій стійкості – якість функції рівноваги (КФР) збільшився на 17,18%.

В процесі проходження навчальної програми з використанням методу оперативного контролю, студенти виконували контрольні вправи на стабілографічній платформі для визначення біомеханічно раціональної структури вправи. Після виконання вправи ми отримуємо оперативну інформацію про рухову дію та порівнюємо її з модельними показниками. Провівши порівняльний аналіз та виявивши слабкі та сильні сторони при виконанні вправи, потрібно скоригувати дії студента для покращення структури виконуваної вправи.

Прикладом можуть бути такі рекомендації:

- зменшити амплітуду коливань ЗЦМ у фронтальній площині, що дозволить ліквідувати зайві коливання зліва-направо та досягти кращої координованості рухів і ефективнішої витрати енергії;
- перемістити ЗЦМ у сагітальній площині вперед, що дасть змогу по стартовому сигналу легко і швидко вивести тіло з рівноваги.

Таблиця 2

**Динаміка стабілографічних показників тіла студентів після застосування методу
оперативного контролю при виконанні стабілографічного тесту
(експериментальна група)**

Позначення характеристик	Од. вимір.	До експерименту	Після експерименту	Зміна показників (%)	P
$MO(x)$	мм	4,57±0,358	2,417±0,155	-47,11	>0,05
$MO(y)$	мм	7,71±0,523	4,707±0,215	-38,95	>0,05
R	мм	7,92±0,462	4,603±0,225	-41,88	>0,05
V	мм/сек	47,25±0,823	29,937±0,815	-36,64	>0,05
EIS	кв.мм	293,57±2,12	137,587±1,073	-36,64	>0,05
OD		194,24±2,36	141,6±1,388	-27,10	>0,05
LX	мм	105,38±1,54	63,223±0,901	-40,00	>0,05
LY	мм	134,42±2,45	96,537±1,097	-28,18	>0,05
LFS	1/мм	1,567±0,124	1,215±0,098	-22,46	>0,05
КФР	%	58,24±1,231	68,243±1,34	17,18	>0,05

Для об'єктивного визначення ефективності оперативного контролю проведено порівняльний аналіз результатів стабілографічного тесту студентами контрольної та експериментальної групи (рис. 1).

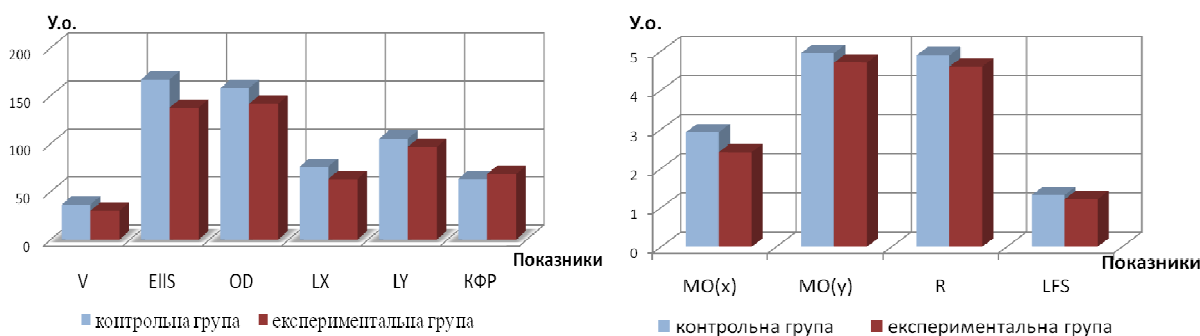


Рис 1. Динаміка стабілографічних характеристик тіла студентів після застосування оперативного контролю при виконанні стабілографічного тесту (контрольної та експериментальної групи)

Так в експериментальній групі спостерігаємо зменшення показників відносно контрольної групи, а саме: зміщення по фронталі $MO(x)$ на 17,31%, зміщення по сагіталі $MO(y)$ на 4,91%, середнього розкиду коливань ЗЦМ (R) на 5,87%, середньої швидкості переміщення ЦМ (V) на 17,69%, площі еліпсу (EIS) – 17,55%; зменшення показника оцінка руху (OD) на 10,34%, довжини траєкторії ЦВ по фронталі (LX) на 16,9%, довжини траєкторії ЦВ по сагіталі (LY) – 8,06%, довжини в залежності від площі (LFS) – 8,09%, інтегральний критерій стійкості – якість функції рівноваги ($KФР$) збільшився на 7,59%.

Висновки. За даними результатів дослідження, можна зробити такий висновок, що використання методів оперативного контролю підвищує ефективність навчально-тренувального процесу, дає можливість ефективно формувати рухові навички, удосконалювати вестибулярну і статодинамічну стійкість та технічну майстерність студентів.

Використані джерела

1. Болобан В.М., Містурова Т.Е. Контроль устойчивости равновесия тела спортсмена методом стабильности. – К.: Государственный научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 2003.
2. Гаркуша С.В. Використання методів біомеханічного контролю в навчальному процесі факультету фізичного виховання // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 69. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: збірник. – Чернігів ЧДПУ. – №69 – С.10 – 13.
3. Дмитриев О.Б., Ахмедзянов Э.Р., Калинина Е.А. Совершенствование учебного процесса по курсу "Биомеханика" на основе применения компьютерных мультимедиа информационных технологий // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №10. – С. 10–14.
4. Донской Д.А., Слепцов Н. В. Об особенностях и проблемах применения информационных технологий в учебном процессе // Педагогическая информатика. – 2005. – №3. – С. 35–40.
5. Дрюков В. Оперативний контроль у тренувальних заняттях кваліфікованих спортсменів у сучасному пятиборстві: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2001. – №62 – С. 9–12.
6. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Науовий. світ, 2000.
7. Лапутин А.Н. Практическая биомеханика. – К.: Науковий світ, 2000. – 298 с.
8. Литовченко Г.О. Плавання: навчальний посібник для студентів і викладачів вищих навчальних закладів. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2008. – С. 140-141.

Deyneko S.

APPLICATION OF OPERATIVE CONTROL IN METHODS OF FORMING OF MOTIVE ABILITIES AND SKILLS OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE ON EMPLOYMENTS AFTER SWIMMING

In the article presentation research results at application of operative control in the methods of forming of motive abilities and skills of future teachers of physical culture on employments after swimming.

Key words: *stabilography, operative control, firmness of bodies, amplitude of vibrations.*

Стаття надійшла до редакції 01.10.2011

УДК: 159.923:17.022.1

Дзюбенко М. І.

КОНЦЕПЦІЯ П. Ф. ЛЕСГАФТА ЯК ПЕРЕДУМОВА РЕФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ ВУЗІВСЬКОЇ ДИСЦИПЛІНИ "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"

Обговорені основні положення педагогічної концепції П.Ф. Лесгафта щодо освітньої спрямованості дисципліни "Фізичне виховання". Привернута увага до сильних та слабких сторін концепції, вказані напрямки використання окремих положень до реформування вузівського "Фізичного виховання".

Ключові слова: концепція П.Ф. Лесгафта, реформа вузівської дисципліни "Фізичне виховання".

Постановка проблеми, її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. До початку ХХ століття вже сформувалися теоретичні і методичні основи навчальної дисципліни "Фізичне виховання", орієнтованої на забезпечення фізичного розвитку дитини. У найбільш концентрованому виді ідею цього виключно на той час утилітарного предмету виражали методичні системи французів Г. Демені і Г. Ебера. Процес фізичного виховання вони бачили через серію жорстко нормованих тренувальних уроків, зв'язаних між собою закономірностями розвитку заданих фізичних якостей. Викладач, у даному випадку, мав виступати як методист-формаліст, що лише забезпечує реалізацію заздалегідь сформованої навчальної програми.

Радянський фахівець Піоніровський у книзі "Ебер і його природний метод фізичного виховання" писав: "У даний час питання про раціональну постановку фізичного виховання є тісно зв'язаним з питаннями раціоналізації виробництва і наукової організації праці. На перший погляд здавалося б дивним зв'язувати ці різні питання, але при ближчому розгляді й аналізі ми повинні будемо переконатися, що зв'язок цей цілком логічний і впливає із самої суті справи" [6, с.3]. Як бачимо, "Фізичне виховання" в СРСР, уже на перших етапах свого становлення, було жорстко детерміновано цілями виключно фізичної підготовки, у тому числі професійно-прикладної фізичної підготовки до фізичної праці, що було виправдано у час, коли суттєво переважав фізичний труд людини, але нині визначає його очевидну не сучасність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Автори зауважують, що реформування вітчизняної вищої школи без одночасного реформування окремих навчальних дисциплін є неможливим [5, с.6]. Загальний вектор реформування вузівського "Фізичного виховання", на наш погляд, пов'язаний з посиленням освітньої спрямованості, що надасть цій дисципліні характеру повноцінного навчального курсу, притаманного сутності явища вищої освіти [1].

Мета дослідження полягає в тому, аби розкрити можливість залучення основних положень педагогічної концепції П.Ф. Лесгафта до посилення освітньої складової вузівської дисципліни "Фізичне виховання".

Виклад основного матеріалу. Принципово інший підхід до фізичного виховання, розглядаючи його як повноцінну навчальну дисципліну, з усіма властивими їй педагогічними процесами, намічав П.Ф. Лесгафт. Тож приділимо відповідну й належну увагу обговоренню суті його концепції.

Як відзначав Г.Г. Шахвердов, "...освіта за Лесгафтом повинна дати дитині не тільки уміння свідомо роз'єднувати, порівнювати, вивчати й знову синтезувати одержувані нею відчуття і враження, зробивши з них відповідні наукові висновки, але також свідомо відноситися до своїх рухів, дій і вчинків. ...Молода людина повинна навчитися замислюватись над внутрішніми логічними зв'язками наукових висновків з тими передумовами, з яких вони випливають. Правильно поставлена освіта і навчання повинні забезпечити їй не тільки накопичення знань, але й глибоке розуміння придбаних знань, їхнє значення для практичної діяльності" (7, т.1, с.52-53). В уявленнях Лесгафта фізична освіта повинна стати частиною освоєної і свідомо застосованої людиною областю культури, накопиченої всім попереднім історичним досвідом.

Важливо відмітити важливе значення передбачень Лесгафта, адже без процесу *освіти*, як показав весь подальший досвід поширення фізичної культури в нашій країні у часи СРСР, свідоме входження

людини до системи фізкультурної діяльності не відбувається, адже при цьому не вирішується проблема активізації, свідомого включення її вищих інтелектуальних функцій.

Л.С. Виготський так пояснив даний феномен: "...Без функції знаку немає вищої поведінки і мислення ... Сигніфікативна (пов'язана з активним вживанням знаків) структура є загальним законом побудови вищих форм поведінки. Центральна роль у динаміці процесів цього типу належить мові... Функціональне вживання слова чи іншого знаку у якості засобу активного направлення уваги, розчленування і виділення ознак, їхнього абстрагування й синтезу є основою і необхідною частиною всього процесу в цілому; освіта є результатом складної активної діяльності (оперування словом або знаком), у якому беруть участь всі основні інтелектуальні функції у своєрідному їх сполученні" [2, с.51-52].

Відмітимо, що відповідно до визначення, яке міститься в "Філософському енциклопедичному словнику", знак це матеріальний предмет (явище, подія), що виступає як представник якогось іншого предмету, властивості чи відносини і використовується для придбання, збереження, переробки та передачі повідомлень (інформації, знань).

Випереджаючи роботи Виготського, П. Ф. Лесгафт відмічав: "Як загальне явище виявляється: чим менше розумово розвинена людина, чим вона навчилася менше виводити загальні закони й істини і застосовувати їх, тим більше вона обмежується однією зовнішністю і дрібними подробицями, ніколи не може дивитися глибше, осягати істини і передбачати явища. Передбачення є відмінною і невід'ємною ознакою розуміння... Без теорії неможлива ніяка наукова діяльність, без теорії також неможливе й істинно людське життя, і практика окремої особи повинна узгоджуватися та впливати з теоретичних її понять" [4, т.3, с.201].

Отже, *фізкультурна діяльність і діяльність будівництва здоров'я розгортаються людиною, як своєрідний завчасно підготовлений експеримент зі своєю тілесністю, і не можуть ґрунтуватись інакше, ніж на припущенні про можливість досягнення в майбутньому значимих для неї позитивних ефектів* [1, 5]. І навпаки, як свідчать численні дослідження, проведені в нашій країні в часи СРСР, а також пізніше, найбільш розповсюдженою причиною нездатності долучитися до систематичних фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних занять називаються нездатність організувати себе і безвольність.

Цей парадокс насправді закономірно впливає із суті так влаштованого й до сьогодні фізичного виховання студентів, коли особа, що займається, поставлена у позицію виконавця, фактично, сліпого виконавця команд викладача. У той же час: "Воля може бути вироблена тільки діяльністю розуму, – відзначав Лесгафт, – і не може складатися з повторення знань, зібраних пам'яттю, відтворених по їхній асоціації, не засвоєних аналізом і не перевічених досвідом. Ясно, що для цього необхідний розвиток розуму, а це можливо тільки при строгому роз'єднанні одержуваних вражень за часом, поступовому і послідовному посиленні розумової діяльності як аналітичної, так і синтетичної... Прояв істинного характеру зв'язаний з відповідним ступенем розумового й морального розвитку" (4, т.1, с.208-209).

До речі, Лесгафт розводив, не розглядаючи співпадаючі процеси навчання та освіти. Бачив нездатність навчальних предметів, що припускають лише засвоєння передбаченого обсягу знань, сформувати активну і діяльну особистість. До їхнього числа з повним правом можна віднести нинішній теоретичний розділ програм з "Фізичного виховання", а також навчальний матеріал з "Валеології". "Усякий... описовий предмет може сприяти тільки розвитку пам'яті, що, звичайно, ще не є освіта: якщо ми дамо тому, хто займається, тільки знання, то він не зможе розуміти явища, які зустрінуться йому в житті" [4, т.4, с.348].

У той же час: "Задача загальної фізичної освіти (або непрофесійної фізкультурної освіти, як ми б її називали сьогодні, слідом за дослідниками, – *авт.*) може складатися тільки в тім, щоб навчити молоду людину свідомо діяти і перевіряти розумову свою діяльність... Метою науки повинно бути самостійне вироблення й засвоєння загальних положень та істин... Освітою ми бажаємо знищити сваволу в міркуваннях і діях людини, навчивши її розуміти й напрацьовувати істину" [4, т.4, с.340, 342, 348].

Лесгафт показав також безглуздість прагнення шляхом перевірки засвоєних знань намагатися визначити готовність людини до діяльності. "Ми... думаємо, що раз молода людина підготовлена до іспиту, витримала його, цим вже усе зроблено, – ми не запитуємо, одержала вона освіту чи ні, чи навчилася вона справлятися з тими перешкодами, які їй поставить життя. Книжкові уявлення, звичайно, не дадуть їй цього, раз у неї немає своїх власних реальних уявлень... Тільки те, що ми дійсно засвоїли, зрозуміли, перетворили у плоть і кров нашу, увійде в наше життя" [4, т.4, с.348-349]. І, нарешті: "Якщо навчання відбувається тільки книжкове, словесне чи, скажімо, класичне, то з одних книг освіта не складається. Насправді за допомогою одних книжок людина не підготовляється, вона зовсім далека від життя; абстрактне мислення у неї не розвивається, тому що вона не набирає достатнього матеріалу, досить ясних уявлень, щоб порівнянням переводити їх у думку, поняття" [4, т.2, с.322].

Це положення автор розкриває ще глибше: "...Якщо при розумовій освіті засвоювалися не одні тільки знання, а розумова робота була роз'єднана за часом, внаслідок чого розвилася абстрактне мислення, засвоїлися загальні поняття й істини..., керуючись цими істинами, можна з'ясувати для себе

окремі явища. Але все ж таки необхідно, щоб вони були перевірені спостереженням і життєвим досвідом, інакше ці істини не будуть служити підставою самостійних, індивідуальних проявів людини. Істини, засвоєні пам'яттю і не перевірені досвідом... не можуть ще бути підставою дій людини і служити фундаментом вольових її відправлень, тому що для цього необхідне повне їхнє засвоєння, необхідна підготовка, коли усвідомлюється усе їхнє значення і застосування" [4, т.1, с.230-231].

Лесгафт застерігав проти зневаги індивідуальним підходом, проти створення програм фізичного виховання для "натаскування" людей на окремі трудові операції. Якщо з цим можна погодитися при підготовці не кваліфікованих працівників, то такі дії не годяться у ході освіти інтелігента. "Якщо ми задовольняємося грубими ремісниками, котрі не розуміють своєї справи й не здатні до творчих проявів, то ми можемо дотримуватись такої методики; але, якщо ми хочемо мати майстрами людей мислячих, ми не повинні триматися якого шляху – ми повинні починати також із загальних прийомів. Отже, чим ширшою є загальна освіта людини, чим більшим є її розуміння життєвих явищ, чим краще вона знайома із загальними прийомами, тим краще вона справиться з кожною окремою справою, яку дадуть їй в руки, тим більше вона буде у змозі видозмінювати її, вкладати в неї душу. Якщо ж ми ознайомимо людину лише з окремими прийомами, то вона ніколи не розвернеться так, як тому відповідають її темперамент, здібності та інші якості" [4, т.4, с.346].

При цьому, Лесгафт високо оцінював роль мови у процесі фізичної освіти, яка мобілізує мислення учня. "Із усіма необхідними діями треба знайомити осіб, які займаються, неодмінно по слову, а не по показаному. Цьому основному положенню необхідно строго слідувати при всіх фізичних заняттях. Сприймати об'єкт зором легше, сприймати його за описом, слухом – сутужніше..., вимагає..більшої уваги... Бачити можна багато, але освіта, тобто уявний образ, цим шляхом ще не виходить, а залишається тільки враження картини, що легко згладжується, не залишаючи сліду... Якщо це буде уявлення про дію, що її запропоновано зробити і яке (людина) засвоїла слухом, тобто по слову, то вона тільки тоді зуміє свідомо застосувати його в житті, коли сама виконає цю дію, й у такий спосіб уявлення про неї з примарного переведе в ясне" [4, т.2, с.321-322].

Він відзначав, далі: "Джон Локк стверджував, що існує не один, а два джерела ідей, а саме: відчуття і рефлексія... Хоча відчуття й складає джерело більшої частини наших ідей, але існує ще джерело, з якого досвід здобуває ідеї для розуму; і це джерело, що "хоча й не є почуття, тому що не має справи із зовнішніми предметами, але дуже подібне до почуттів і може бути назване внутрішнім почуттям", – Локк називає рефлексією. Локк визнає почуття джерелом усякого чуттєвого знання, а рефлексію – джерелом відверненого (ідеального) розуміння" [4, т.1, с.170].

Як ми побачимо, на рубежі XIX-XX століття, коли Лесгафт формував свій підхід, а також на початку третього тисячоліття однаково важливо врахувати його думку про обмежені можливості участі медичних працівників у педагогічному по своїй суті процесі прилучення людини до досягнень фізичної культури. Це тим більше цікаво, бо сам Петро Францович – випускник петербурзької медико-хірургічної академії, фахівець в області анатомії, доктор медицини і доктор хірургії і, отже, його думка є цілком професійною.

"Наші педагоги.., – писав він, – завжди радяться з лікарями з питань про фізичний розвиток дитини. Насправді ж лікар зовсім некомпетентна особа з фізичної освіти у школі: це питання чисто педагогічні, а лікар не педагог, у нього зовсім інші задачі, інші прагнення. Лікар у кращому випадку знайомий з фізіологією, тим часом як науково освічений педагог неодмінно повинний бути психологом. Лікар переслідє хворобу як зло і бажає її викоринити, тим часом як педагог намагається підтримати добрі прояви дитини... Лікар вивчає медицину, але не вивчає педагогіку. Один не може замінити іншого, не може зайняти місце іншого" [4, т.2, с.318].

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Відповімо на важливе запитання, чому гуманістичні підходи і педагогічні ідеї Лесгафта не були використані ні за його життя і навіть пізніше? Відповідь на це питання очевидна. По-перше, педагогічна концепція, не підкріплена відповідними педагогічними засобами, формами і методами, не може бути реалізованою. Тоді як наприкінці XIX – на початку XX століття недостатній рівень розвитку педагогіки і психології не дозволяв створити дієві методики й педагогічні технології.

2. Пошлемося на думку сучасника Лесгафта, відомого вченого і методиста Горіневського. Відзначаючи, що (Лесгафт встановив зв'язок між фізичним, розумовим і моральним вихованням, Горіневський писав: "Гімнастика Лесгафта набула великої популярності як істинно педагогічна система фізичних вправ, спрямована на удосконалювання фізичних і морально-вольових якостей людської особистості". У той же час: "...Вона дуже туго прищеплювалася в школі; вона носила дуже теоретичний характер і, за відгуками практиків, була нудна. Вправи не за показом, а за розповіддю представляли занадто важку задачу для дітей молодшого і середнього шкільного віку; окрім цього, слід зазначити, що, захоплюючись гімнастикою, багато послідовників Лесгафта забували його вказівки про необхідність застосування природних рухів, рухливих народних ігор та ігнорували введення нормативів" [3].

3. По-друге, партійні й державні установки, прийняті в СРСР для використання фізичного виховання, насамперед для можливо більш швидкого формування тілесності молоді людини, загартованої як для праці, так і для оборони, перетворювали концепцію Лесгафта в щось другорядне й не актуальне для громадського життя.

4. І все-таки, педагогічні погляди Лесгафта з повним правом необхідно розглядати, як важливий фрагмент основ реформування вузівського "Фізичного виховання". Адже важливо, що концепція Петра Францовича ґрунтувалась на культурних уявленнях автора про сутність освіти, ролі людського розуміння, наукових понять і знань у процесі формування фізкультурно-діяльної особистості, місці педагогічної антропології у вирішенні задач самовизначення людини до свідомого застосування засобів фізичної культури.

Використані джерела

1. Вілянський В.М. Будівництво власного здоров'я: від філософії до практики : навч. посіб. / В.М. Вілянський, О.Є. Висоцька, В.В. Приходько; заг. ред. О. Є Висоцької. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 196 с.
2. Выготский Л.С. Проблема высших интеллектуальных функций в системе психотехнического исследования / Л. С. Выготский – В кн.: История советской психологии труда. Тексты (20-30-е годы XX века). Под ред. В. П. Зинченко, В. М. Муминова, О. Г. Носковой. – М. : МГУ. – Ч.1. – С. 50-57.
3. Гориневский В. В. Гигиена и физическая культура в борьбе с предрассудками и вредными привычками быта (Из цикла лекций, прочитанных в домах отдыха 24.У11.1929 г.) / В. В. Гориневский. – В кн.: Физическая культура и здоровье. Посмертный сборник трудов, отдельных статей и выступлений. – М. : Физкультура и спорт, 1945. – С. 97-108.
4. Лесгафт П. Ф. Собр. пед. соч. в 4 т. – М. : Физкультура и спорт, 1953.
5. Марченко О. Ю. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів як будівничих власного здоров'я: Навч. посібник / О.Ю. Марченко, В.В. Приходько, В.В. Малий. – Полтава : РВВ ПУЕТ, 2011. – 251 с.
6. Пионтьковский Е. О. Эбер и его естественный метод физического воспитания / Е. О. Пионтьковский. – М.-Л. : Молодая гвардия, 1924. – 152 с.
7. Шахвердов Г.Г. Петр Францевич Лесгафт. – В кн.: Лесгафт П.Ф. Собр. пед. соч. в 4 т. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – Т.1. – С.7-62.

Dzubenko M.

THE CONCEPT OF P.F. LESGAFT REFORM AS A PREREQUISITE FOR MODERATION OF UNIVERSITY SUBJECT "PHYSICAL EDUCATION"

Discussed the concept of P.F. Lesgaft devoted to the educational orientation course "Physical Education". Consider the strengths and weaknesses, the possibility of uses of the concept in the reform of high school, "Physical Education".

Key words: *concept of P.F. Lesgaft, reform of university subject "Physical Education".*

Стаття надійшла до редакції 21.08.2011

УДК: 159.923:17.022.1

Дзюбенко М. І.

НЕПРОФЕСІЙНА ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА СТУДЕНТІВ ЯК НАПРЯМОК РЕФОРМУВАННЯ ВУЗІВСЬКОЇ ДИСЦИПЛІНИ "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"

Розглянуті основні положення концепції непрофесійної фізкультурної освіти студентів, як напрямку посилення освітньої спрямованості дисципліни "Фізичне виховання". Проаналізовані основні поняття, які мають бути використані у ході реформування вузівського "Фізичного виховання".

Ключові слова: непрофесійна фізкультурна освіта, реформа вузівського "Фізичного виховання".

Постановка проблеми, її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Непрофесійну фізкультурну освіту сьогодні можна віднести до "поля, що розширюється" у системі традиційного фізичного виховання студентства. Адже перебуваючи у неперервному розвитку, розуміння ролі фізкультурної освіти вже виходить за свої звичні границі. Тож явище непрофесійної фізкультурної освіти, представляючи передній край дослідницьких і проектних робіт, які розвивають сформовані до 70-80-х років минулого століття уявлення про фізичну культуру особистості, вимагає нового погляду, як на всю систему фізкультурної освіти, так і на зміст нинішньої вузівської дисципліни "Фізичне виховання".

Сама лише фізкультурно-освічена людина, як це було показано у численних публікаціях, може забезпечити досягнення, відтворення й підтримання оптимального для неї рівня фізичного розвитку та здоров'я. Адже, *набуте здоров'я людини – це похідне від її здорового способу життя, відповідних йому мисленню та діяльності особи.* Отже важливо, щоб студент зміг стати й надалі залишався дійсним хазяїном свого здоров'я. Для цього він повинен отримувати об'єктивні показники динаміки стану власного здоров'я, мати у своєму розпорядженні існуючі рекомендації щодо способів його покращення, але вирішувати, що і як робити для його удосконалення, порадившись з людиною обізнаною (викладачем), мусить сам студент.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Автори звертають увагу на слабку ефективність і несучасність існуючої практики фізичного виховання студентів, на поширення серед студентства здорового способу життя, на посилення впливу дисципліни "Фізичне виховання" у процесі формування такої особи, яка може сама підтримувати свій психофізичний стан [1, 2, 3].

Мета дослідження полягає в тому, аби розкрити можливість залучення основних положень концепції непрофесійної фізкультурної освіти для посилення освітньої складової вузівської дисципліни "Фізичне виховання".

Виклад основного матеріалу. Чому ж не спрацьовує у такому розумінні відповідний інформаційний матеріал, що міститься в теоретичних розділах навчальних програм з "Фізичного виховання", для формування студентів, як фізкультурно-діяльних особистостей? В.І. Столяров дає вичерпну відповідь на це питання, нагадуючи, що *діяльність людей не піддається директивному регулюванню.* Для цього випадку підходить лише непряме регулювання через суб'єктивні цілі самої людини, однак механізми такого регулювання в області фізичної культури до останнього часу не були вивчені [9, с.47], і, додам, що такі механізми не проектувались і не створювались. Окрім того, більшість опитаних завідувачів кафедр фізичного виховання стверджують, що колективи кафедр насправді зосереджені не на цій темі, але переважно на формуванні у студентів знань та практичних умінь щодо способів виконання рухових дій [10, с.44].

Пошлемося, також, на статтю Наталова, у якій він полемізує з відомими фахівцями в області теорії фізичного виховання Новіковим і Заціорським. "...Відзначаючи, що оздоровчий вплив фізичних вправ "лежить поза сферою професійної компетенції фахівців з фізичного виховання", а вплив на психічну сферу людини відноситься до числа "загально педагогічних задач", автори знаходять, що предметом спеціальності у фізичному вихованні "є оволодіння рухами і розвиток рухових можливостей людини" [6, с.61]. Ми стверджуємо, що саме у такий спосіб, тобто свідомо збіднюючи зміст наших уявлень про фізичну культуру особи учня, науковцями й практиками свідомо і невиправдано звужувалася роль явища фізичної культури, як освітнього навчального предмету, як дисципліни, що повинна взяти на себе відповідальність за формування фізкультурно діяльної особистості та особистості будівничого власного здоров'я.

Б.Д. Куланін підготував і захистив цікаву дисертацію за темою "Вплив спеціальних знань, переконань і потреб на практику самостійних занять фізичною культурою студентської молоді", яка була мабуть першою серед ряду глибоких робіт, присвячених формуванню підвалин непрофесійної фізкультурної освіти. На підставі виконаного дослідження Куланін зауважує: "Аналіз результатів в експериментальній групі показав не тільки індивідуальну "технологію" переробки знань, але й те, що *навіть найбільш продумана система повідомлення знань студентам не покриває всієї складності проблеми їхнього прилучення до самостійної фізкультурно-спортивної діяльності... Знання тільки опосередковано сприяють підвищенню фізкультурної активності студентів*" [4, с.16].

Однак аналіз сучасної системи знань у дисципліні "Фізичне виховання" – необхідна, але недостатня умова встановлення змісту сучасної дисципліни. Адже на кожному етапі поступу на перший план пізнання і застосування висувається у визначеній логічній послідовності то одна, то інша сторона цього предмету, а теперішній ступінь розвитку фізкультурної науки теж є історично минулим: "Від зміцнення здоров'я і формування прикладних рухових функцій людини до формування її особистості й поведінки за допомогою фізичних вправ – такі ступені історичного розвитку форм науки про фізичне виховання. У сукупності цих ступеней відбивається сукупність основних сторін і напрямків застосування фізичних вправ, а взаємозв'язок між ними й утворює логічну структуру наукового знання" [5, с.62].

Таким чином, *поняття непрофесійна фізкультурна освіта своєчасно актуалізує раніше сформовані уявлення й бачення у теорії фізичної культури*. Однак до тих пір, поки дане поняття не визначене у колі науковців, доки у нього немає власного місця серед інших понять теорії фізичної культури, це поняття не може бути усталеним, розвиватись й використовуватись відповідно до законів теорії та практики педагогіки.

Звернемо увагу на те, що непрофесійна фізкультурна освіта повинна озброювати студентів уміннями самостійно одержувати необхідні для фізкультурної діяльності та діяльності будівництва власного здоров'я знання. У цьому сенсі, важливо розрізняти поняття "фізкультурно грамотна" й "фізкультурно освічена людина", а також зрозуміти, ким насправді є "фізкультурник". Визначимось з ними, відповідно до бачення авторів [7].

Ми поділяємо точку зору, що *грамотність у використанні засобів фізичної культури – це насамперед розуміння знакових систем, які застосовуються для описання методики занять фізичною культурою, а також наявність рівня знань, умінь і навичок, що дозволяють людині самостійно використовувати деякі стандартні засоби фізичної культури* (прикладом є засвоєний типовий комплекс ранкової гігієнічної гімнастики).

Непрофесійна фізкультурна освіченість – це досить глибоке оволодіння досягненнями фізичної культури, коли людина, на підставі актуалізованих цінностей і мотивів, а також відповідного діяльного самовизначення вже має відповідний рівень засвоєння, а також може свідомо знаходити, аналізувати й освоювати різноманітні засоби фізичної культури, необхідні їй в залежності від виникаючих нових ситуацій у власній життєдіяльності. При цьому, така людина ще й повинна брати безпосередню участь у фізкультурно-оздоровчих і рекреаційних заняттях, відрізнятись глибиною та розмаїтістю отриманих знань, необхідними сформованими здібностями, напрацьованими уміннями і навичками.

Визначення стану непрофесійної фізкультурної освіченості, як бачимо, зовсім не вказує на низьку якість і, так би мовити, другорядність цього виду освіти людини. Даний термін лише фіксує той принциповий факт, що тут фізкультурна освіта використовується майбутнім фахівцем не для "заробляння на життя", але конче необхідна людині, що опановує будь-яку професію, а також для оптимальної організації її власної життєдіяльності.

Підкреслимо, фізичне виховання молоді, яке у свій час сформувалося в СРСР та країнах колишнього соціалістичного табору, було спрямоване, насамперед на організацію занять з фізкультурниками, на розвиток їхніх фізичних якостей, рухових умінь і навичок. Воно випускає з кола своїх інтересів формування цінностей, усвідомлених цілей і опанування способами використання людиною різноманітних засобів фізичної культури. У цьому випадку у людини не відбувається формування справжньої культури фізичної, як дійсності її мислення та діяльності. Очевидно, що такого не самостійного фізкультурника необхідно потрібно "передавати" із зони дії однієї навчальної програми в зону дії іншої. Або ж, з рук одного фахівця фізичної культури до рук іншого, починаючи від дитячого садочка і закінчуючи ом, а потім й до рук тренера фізкультурно-оздоровчої групи.

Як бачимо, *фізкультурник – це людина, яка діє у ході навчального заняття, виконує запропоновані для неї форми рухової активності у поза навчальний час, під безпосередньою орудою викладача фізичного виховання, виконуючи його доручення*. У фізкультурника немає самовизначення до самостійного використання засобів фізичної культури й оздоровлення, понять і знань, що відрізняють справжню фізкультурно-діяльну особистість.

У яких же випадках, не завдяки, а всупереч існуючій практиці викладання вузівської дисципліни "Фізичне виховання", людина свідомо, назавжди входить до системи власних фізкультурно-оздоровчих

чи рекреаційних занять? Автори вказують, що дослідження, проведені ще у 1989 році, дали задовільну відповідь на це питання [7].

У першому випадку, коли улаштована за клубним принципом, тобто за наявністю загальних інтересів осіб, що займаються, фізкультурна чи спортивна активність, в яку людина включається навіть з дитинства чи з юності, підхоплює її і несе (супроводжує) через все життя. Для цього способу входження до системи фізкультурної діяльності характерні супутні заняттям звички (традиційне місце і час занять, стабільний склад колективу що займається, прагнення до очікуваних і важливих для всіх результатів – перемогти команду своїх сусідів, виходити на гру в будь-якому випадку, незважаючи на негоду і т. ін.). Яскраві приклади таких самодіяльних форм занять – "дикі" команди відпочиваючих в оздоровчо-спортивних таборах ів, групи туристів та альпіністів, які і в кращі роки не страждали від надмірної опіки фізкультурних та спортивних організацій тощо.

До речі, використовуючи феномен "фізкультури за інтересами", вже наприкінці 70-х років ХХ століття у ВНЗ США та ряду інших країн почали відмовлятися від єдиної обов'язкової програми з фізичної культури, надавши перевагу заняттям студентів різноманітними видами спорту і фізичної активності за їхнім вибором. Однак, треба сказати, що така практика, коли студенту американського вишу пропонується на вибір в межах 100 видів різноманітних занять, не може бути повторена в державах колишнього соціалістичного табору – це не дозволяють зробити незрівнянно менші матеріальні, фінансові й кадрові ресурси їхніх університетів. Тому, якщо у вищому навчальному закладі, де пропонується на вибір приблизно сто видів занять, реально задовольнити інтерес кожного: спробувати свої сили в кінній виїзд ці, в плаванні з аквалангом, у грі в сквош тощо. І зовсім не одне й те ж саме, організація фізкультурних занять в українських ах, де наявна матеріальна база дозволяє запропонувати на вибір ті ж п'ять-сім видів спорту, що й у загальноосвітній школі. В наших умовах "вибору без вибору", феномену залучення особистості через вузівську фізичну культуру до власних, систематичних занять за інтересами, зазвичай, не відбувається. Тому й надія на свідоме використання у практиці нашої вітчизняної вищої школи феномену першого випадку розгортання у студентів фізкультурної діяльності тут майже безпідставна.

В другому випадку, зазвичай, відбувається так. Випускник вишу, що не потрапив у свій час до своєрідного клубу по інтересах, і не сформувався, як фізкультурно-діяльна особистість, звичайно не задумується про збереження свого здоров'я та живе "як усі", доти, поки з його здоров'ям все відносно благополучно. Однак несприятливі обставини життя, наприклад, серйозне захворювання, втрата колишньої привабливості, спортивної зовнішності, так само як і самотність, можуть різко змінити відношення такої людини до індивідуальних чи групових занять фізичною культурою і спортом.

Якщо перший випадок можна кваліфікувати як звичку, що сформувалася, стала частиною життя, то другий має зовсім інше походження. Екстремальність, що виникла, міркування про способи її подолання, завдяки своєчасній і точній підказці лікаря або іншої впливової, авторитетної та поінформованої з даного питання особи, дають поштовх свідомому початку фізкультурної освіти людини та формуванню її фізкультурної діяльності. Які узагальнення можна зробити з представленого?

Насамперед, висловимо думку, що *подальше використання у вищій школі навчальних програм по фізичному вихованню, котрі привертають увагу до розвитку головним чином фізичних якостей, в сучасних умовах є недоцільним. У ВНЗ України, на замикаючому етапі багаторічних організованих навчальних занять молоді людини фізичною культурою перевага, безумовно, повинна бути віддана непрофесійній фізкультурній освіті.* Саме такі спеціальні заняття дозволять перейти від випадкових, поки що, ситуацій "підхоплення" людини фізкультурною діяльністю до керованого педагогічного процесу. Забезпечений, при цьому, індивідуальний підхід до осіб що займаються, підкріплений впливом застосованої дієвої педагогічної технології, які нині активно розробляються, сприятиме вирішенню основної педагогічної проблеми, а саме формуванню свідомості фізкультурно-діяльної особистості і будівничого власного здоров'я. *Тільки коли у людини актуалізовані цінності статі фізично розвиненою і здоровою, сформовані індивідуально значимі мотиви занять, напрацьовані спеціальні поняття, знання і здібності, необхідні для управління здоров'ям, тільки тоді з'являється якісно новий стан – фізична культура особистості.*

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Вважається, цей стан людини, який має назву **фізична культура особистості** характеризується, як мінімум, трьома ознаками:

– наявністю у людини спеціальних знань в області всебічного фізичного розвитку, що забезпечують їй відповідно до задалегідь поставленої мети можливість правильно і раціонально виконувати фізичні вправи, рухові прийоми і діяльність у цілому, найбільш ефективно використовувати функціональні можливості різних органів і систем;

– наявністю у особи спеціальних рухових навичок та умінь, які вона не отримує при народженні, але котрі формуються у неї тільки в процесі людської діяльності і насамперед через систему навчання і виховання;

– наявністю у неї усвідомленого відношення до своїх фізичних можливостей і заснованої на цьому твердій впевненості в них.

2. Фізкультурно освічена людина не має потреби у систематичному "підштовхуванні" до її самостійних занять, вона готова до створення та реалізації проектів і програм удосконалення своєї життєдіяльності – у цьому і є суть гуманізації нашого традиційного "командного" фізичного виховання. Як наслідок, фізкультурно освічена людина сама планує і проводить свої фізкультурно-оздоровчі і рекреаційні заняття, адже: "Фізкультурна діяльність спрямована на удосконалення людиною самої себе, на перетворення власної природи" [8, с.120].

3. Сутність *фізкультурно-оздоровчих занять* полягає у тому, що, по-перше, це обов'язково індивідуалізовані заняття, які враховують стан здоров'я, вік, стать, особливості обраної професії і побутові умови особи. По-друге, до змісту фізкультурно-оздоровчих занять входять також процедури загартування, зняття нервової і психічної напруги, використання природних оздоровчих факторів, гігієнічні процедури, передбачається й організація раціонального харчування. По-третє, вони повинні доповнюватися профілактичними заходами, що проводять установи охорони здоров'я (професійні огляди, вакцинації і т.п.). Адже організм людини являє собою настільки складну систему, що ефективне управління здоров'ям може бути забезпечене тільки комплексним впливом.

Використані джерела

1. Гончарук С.В. Актуальность проблем здорового образа жизни студенческой молодежи / С.В. Гончарук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2001. – С. 147-148.
2. Евстафьев Б. В. О сущности всестороннего физического развития личности / Б. В. Евстафьев // Теор. и практ. физич. культ. – 1984. – № 2. – С. 46-48.
3. Красуля М. А. Роль физической культуры в формировании здорового способа жизни студентов / М.А. Красуля // Слобожанський наук.- спортивний вісник. – 2001. – С. 161-165.
4. Куланин Б.Д. Влияние специальных знаний, убеждений и потребностей на практику самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи (на примере вузов РСФСР) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / Б.Д. Куланин. – М., 1986. – 21 с.
5. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М., 1992. – 119 с.
6. Наталов Г.Г. Теория физического воспитания как система знаний / Г.Г. Наталов // Теор. и практ. физич. культ. – 1971. – № 7. – С. 61-64.
7. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навчальний посібник / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський / Заг. ред. і передм. А.Г. Чіčkова. – Дніпропетровськ : НГУ, 2004. – 230 с.
8. Приходько В.В. К построению понятия "физкультурная деятельность" / В.В. Приходько, С.Д. Неверкович // В сб.: Труды ученых ГЦОЛИФКа. 75 лет. Ежегодник. – М.: ГЦОЛИФК, 1993. – С. 117-123.
9. Столяров В.И. Спорт, свободное время и образ жизни / В.И. Столяров // Теор. и практ. физич. культ. – 1976. – № 11. – С. 45-48.
10. Хайкін Л. В. Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання студентів : навчальний посібник / Л. В. Хайкін. – Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. ун-ту, 2001. – 96 с.

Dzubenko M.

UNPROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING EDUCATION STUDENTS AS THE DIRECTION OF THE REFORM OF UNIVERSITY SUBJECT "PHYSICAL EDUCATION"

The basic concept of non-professional athletic education of students in connection with strengthening educational orientation, "Physical Education". Disclosed concepts that should be used in the reform of the university discipline.

Key words: *unprofessional physical training education, university reform, "Physical Education".*

Стаття надійшла до редакції 19.08.2011

Дичко О.А., Дичко В.В., Флегонтова В.В.,
Дичко Д.В., Пікінер Д.С., Гаврилін В.О.

ОЦІНКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАТУСУ СЛІПИХ ТА СЛАБКОЗОРИХ ДІТЕЙ З УРАХУВАННЯМ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ

В статті наведені результати вивчення психофізіологічного статусу сліпих і слабкозорих дітей з урахуванням психомоторних функцій.

Ключові слова: сліпі і слабкозори діти, психофізичний статус, психомоторні функції.

Постановка проблеми. Складний комплекс проблем, які існують в Україні на початку XXI століття, зумовив необхідність суттєвих змін у системі освіти, збереження здоров'я, всебічного і гармонійного розвитку всіх дітей, в тому числі сліпих та слабкозорих, що знайшло своє відображення у Державній національній програмі "Освіта (Україна XXI століття)", "Державній політиці у галузі освіти", спрямованій на забезпечення здоров'я людини у всіх її складових, у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, національній програмі "Діти України" та інших офіційних державних документах. За останні роки, за даними Здоров'я людини визначається рівнем фізичного розвитку і функціональних можливостей організму, основи яких закладаються у дитячому віці [1-5].

Всі психофізіологічні функції в організмі, психомоторна організація і рухові здібності слід розглядати з позицій функціонально генетичного підходу, який є фундаментальним теоретичним базисом сучасної диференціальної психофізіології [3]. В даний час психофізіологічна наукова парадигма дозволяє розробляти проблему індивідуальності в клінічній психології і патофізіології, вивчати психодинамічні процеси, що забезпечують формування рухових функцій дитини в онтогенезі і досліджувати механізми управління цими функціями в процесі проведення оздоровчої лікувальної фізкультури, а також визначати оптимальні схеми проведення патогенетично орієнтованої адаптативної корекції у дітей з відхиленнями в психофізіологічній розвитку [1-5]. З концептуальних позицій диференціальної психології і системного підходу рухові функції слід розглядати як цілісну інтегральну психофізіологічну систему з ієрархічним принципом побудови і регуляції, в якій провідна роль належить сенсомоторним і центральним механізмам [5].

Роботу виконано відповідно до Зведеного Державного плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2011 рр. за темою "Оптимізація фізичного виховання студентів на засадах програмного підходу" (№ державної реєстрації 0102U002646) на базі кафедри фізичного виховання СДПУ Міністерства освіти і науки молоді та спорту України, у співробітництві з кафедрою патофізіології Луганського державного медичного університету, спеціальною загальноосвітньою школою-інтернатом 1-3 ступеня для сліпих та слабкозорих дітей м. Слов'янськ Донецької області.

Мета дослідження: оцінити психофізіологічний статус сліпих та слабкозорих дітей віком 7-17 років з урахуванням психомоторних функцій.

Об'єкт і методи дослідження. Базами для дослідження виступили: спеціальна загальноосвітня школа-інтернат 1-3 ступенів для сліпих та слабкозорих дітей м. Слов'янська Донецької області, кафедра патофізіології ЛДМУ, кафедра фізичного виховання СДПУ.

У дослідженні брало участь 72 дитини з вадами зору, 39 хлопчиків і 33 дівчинки та 144 практично здорових однолітків, з них 76 хлопчиків та 68 дівчаток.

Для медико-педагогічних спостережень були створені групи за віком зі сліпих та слабкозорих дітей і практично здорових однолітків: молодшого шкільного віку 7-10 років, середнього шкільного віку 11-14 років, старшого шкільного віку 15-17 років.

Психомоторні якості у обстежених дітей оцінювали за допомогою приладу "Зорово-моторний аналізатор" і використовували монітор для відображення стимулу. Психомоторні якості у обстежених дітей – діагностику властивостей нервових процесів і функціональних станів на основі параметрів простої і складних зорово-моторних та простої слухово-моторної реакції оцінювали за класичними психодіагностичними методиками.

Результати та їх обговорення. Робота кожної системи органів життєво важлива для організму, але головна роль в забезпеченні регуляції життєдіяльності належить нервовій системі. Саме завдяки діяльності нервової системи в організмі здорової людини відбувається зміна різних станів, оптимальних для поточної ситуації, організм пристосовується до існуючих умов. Так само, як життєдіяльність організму після відпочинку або при незначному навантаженні відрізняється від життєдіяльності того ж організму після важкого фізичного навантаження в стані втоми, так і функціонування нервової системи однієї і тієї ж людини може відрізнятися в різні проміжки часу залежно від стану нервової системи, тобто від поточної функціонального стану. Функціональний стан нервової системи – це загальний рівень активності нервової системи в певний момент часу, від якого залежать межі можливостей її життєдіяльності. Функціональний стан впливає на особливості перебігу нервових процесів і тому із-за дії неоптимального функціонального стану на особливості нервової системи нерідко може виникнути помилкове враження про властивості нервових процесів.

Якщо психофізіологічні характеристики організму, обумовлені властивостями нервових процесів, є стабільними, то функціональний стан визначає поточні психофізіологічні характеристики. Для того,

щоб діагностувати функціональний стан нервової системи, тобто поточні її особливості, необхідно мати інформацію про властивості нервової системи, тобто про стійкі її особливості: таку інформацію дають багатократні обстеження даної людини за однією і тією же методикою. Порівняння поточних показників із стійкими дозволяє визначити особливості функціонального стану на період, що вивчається.

Розглядаючи фізіологічні особливості та психофізичний стан дітей з порушенням зору, говорити про ознаки, властиві всьому живому, і проводити між ними паралель неможливо. Тому, розглядаючи особливості психофізичного статусу дітей з порушенням зору, ми також вживатимемо терміни, позначаючи показники, які характеризують процеси патофізіологічних особливостей психофізичного статусу дітей з вадами зору.

До теперішнього часу дослідження дітей з порушенням зору проводилися, в основному, на обмеженому контингенті випробовуваних, досліджувались окремі особи певних вікових груп (в основному, дошкільного віку), що не дозволяло цілісно представити особливості психофізичного стану сліпих та слабкозорих дітей під час життєдіяльності.

Результати вивчення особливостей психофізичного статусу хлопчиків з вадами зору наведені у таблиці 1.

Одержані та наведені у табл. 1 результати дослідження психофізичного статусу хлопчиків, віком 7-17 років, з вадами зору показують, що у 76-100% обстежених мають місце відхилення. Наступним етапом було вивчення особливостей психофізичного статусу у дівчаток аналогічного віку, що також страждають на вади зору. Результати цих досліджень ілюструє таблиця 2.

Проведені нами дослідження особливостей психофізичного стану дівчаток віком 7-17 років з вадами зору показують, що за параметрами зорово-моторних реакцій, наведених у табл. 2 показники зустрічаються у 55-100% обстежених, що відрізняється за наявністю цих показників у хлопчиків (табл. 1).

Порівнюючи особливості психофізичного стану дітей (хлопчиків та дівчаток) віком 7-17 років з вадами зору слід зауважити про певні особливості показників психофізичного стану у дівчаток та хлопчиків. Так, апаратна психофізіологічна діагностика властивостей нервових процесів та функціональних станів на основі простих та складних зорово-моторних реакцій показала ряд відмінностей провідних показників за певними реакціями як у дівчаток, так і у хлопчиків.

Таблиця 1

Особливості психофізичного стану хлопчиків з вадами зору

ПОКАЗНИКИ	Одиниці виміру	Кількість обстежень	Виявлено показників		Кількісні показники M± m
			абс.	%	
1. Діагностика властивостей нервових процесів і функціональних станів на підставі параметрів простих і складних зорово-моторних реакцій					
<i>Реакція вибору</i>					
Середнє значення часу реакції	мс	37	28	76	439,3±7,67
<i>ПЗМР</i>					
Середнє значення часу реакції	мс	37	32	86	281,9±8,91
Функціональний рівень системи	1/с ²	37	32	86	3,9±0,1
Швидкість сенсомоторних реакцій	мс	37	32	86	281,9±8,91
<i>Реакція розрізнення</i>					
Кількість стимулів	од	37	28	76	24,5 ± 1,46
Середнє значення часу реакції	мс	37	28	76	353,0 ± 13,47
<i>ЗМР з рахунком</i>					
Середнє значення часу реакції	мс	37	28	76	296,8 ± 16,63
Число правильних реакцій	од	37	28	76	25,4 ± 0,87
<i>ЗМР М</i>					
Рівень функціональних можливостей (РФМ)	1/с ²	37	32	86	3,2 ± 0,12
Стійкість реакції (УР)	1/с	37	32	86	1,9 ± 0,10
Функціональний рівень системи (ФРС)	1/с ²	37	32	86	4,0 ± 0,09
Швидкість сенсомоторних реакцій	мс	37	32	86	271,6 ± 10,00
<i>РРО</i>					
Середній час реакції	мс	37	29	78	3,8 ± 1,69
Число точних реакцій	од	37	29	78	9,0 ± 0,89
2. Діагностика визначення сили, врівноваженості і динамічної рухливості нервових процесів на основі простої слухо-моторної реакції					
<i>ПСМР</i>					
Рівень функціональних можливостей	1/с ²	37	36	97	2,9±0,11
Середнє значення часу реакції	мс	37	36	97	274,4±12,35
<i>Коректурний тест (звуковий)</i>					
Середній час реакції	мс	37	37	100	430,1±12,81
Стійкість уваги й оперативної пам'яті (інтелектуальна увага)	од	37	37	100	3,6±0,39

ПОКАЗНИКИ	Одиниці виміру	Кількість обстежень	Виявлено показників		Кількісні показники M± m
			абс.	%	
3. Діагностика властивостей нервових процесів і функціональних станів на підставі показників зорових особливостей					
<i>КЧСМ</i>					
Середня частота при зростанні	Гц	37	34	92	31,7±1,00
Середня частота при зниженні	Гц	37	34	92	39,2±1,45
4. Аналіз моторних особливостей: діагностика властивостей нервових процесів і функціонального стану на підставі показників моторних особливостей					
<i>Динамометрія</i>					
Максимальна м'язова сила	н	37	37	100	22,7 ± 1,85
Поріг утримання (нижній) 50%	с	37	37	100	11,3 ± 0,92
<i>Теплінг-тест – оцінка мануальної асиметрії</i>					
Середня частота	Гц	37	35	95	4,2±0,14
Кількість ударів	од	37	35	95	123,6±4,28
<i>Теплінг-тест – визначення сили нервової системи</i>					
Середня частота	Гц	37	34	92	4,5±0,13
Рівень початкового темпу роботи	Гц	37	34	92	5,0±0,16
<i>Тремометрія – контактна</i>					
Кількість торкань	од	37	37	100	1,4±0,14
Тривалість тестування	с	37	37	100	15,0±0,00
<i>Координаціометрія за профілем</i>					
Загальний час торкань	с	37	37	100	11,7±0,87
Тривалість тестування	с	37	37	100	19,8±1,12
5. Діагностика особливостей уваги					
<i>Лерешкодостійкість</i>					
Рівень функціональних можливостей	1/с ²	37	34	92	1,8±0,И
Середнє значення часу реакції	мс	37	34	92	403,5±12,И
<i>Розподіл уваги</i>					
Об'єм уваги	од	37	30	81	106,2±7,22
Переключаємість уваги	од	37	30	81	26,7±6,55
Розподіл уваги	од	37	30	81	132,4±7,31

Всі показники зорово-моторної реакції виявлені у 76% хлопчиків, а у дівчаток – лише у 55%. Для дівчаток характерним є не тільки меншим виявлення показників, але і загальні кількості показників менше на 2,29%).

Показники простої зорово-моторної реакції виявляються у 86% хлопчиків та у 58% дівчаток. За реакцією розрізнення також відрізняються хлопчики (виявлено у 76%), а вад у дівчаток – виявлено у 68%. Аналогічні результати одержані при встановленні результатів зорово-моторної реакції з рахунком (числами) та зорово-моторної реакції М – визначення типологічних особливостей нервової системи і функціонального стану організму.

Мають місце відмінності реакцій на рухомий об'єкт. Вона краща у хлопчиків порівняно з дівчатками. Разом з тим, визначення сили, врівноваженості і динаміки нервових процесів на основі простої слухо-моторної реакції, що характеризує нервову систему і стосується діагностики провідних функцій, не виявило відмінностей між дівчатами та хлопчиками.

Властивості нервових процесів і функціонального стану на підставі показників зорових особливостей у дівчаток та хлопчиків практично не відрізняються. Але, за критичною частотою злиття світлових подразників, у дівчаток середня частота при зниженні світлових подразників зростає у 4,6 рази у порівнянні з такою у хлопчиків, хоча середня частота при зростанні залишається незалежною від статі.

Мають значення незначні відмінності моторних реакцій у хлопчиків (дещо вищі показники) по відношенню до дівчаток з вадами зору. М'язова сила та витривалість характерна більше для хлопчиків. За мануальною асиметрією та силою нервових процесів дівчата та хлопчики з вадами зору відрізняються незначно.

Кількість показників контактної тремоетрії, що характеризують ступінь точності рухів, перевищують у дівчаток 40% у порівнянні з такими показниками у хлопчиків. Разом з тим, за тривалістю тестувань і часом торкань різниці не встановлено.

Таблиця 2

Особливості психофізичного стану дівчаток з вадами зору

ПОКАЗНИКИ	Одиниці виміру	Кількість обстежень	Виявлено показників		Кількісні показники M±T
			абс.	%	
1. Діагностика властивостей нервових процесів і функціональних станів на підставі параметрів простих і складних зорово-моторних реакцій					
<i>Реакція вибору</i>					
Загальне число помилок	од	31	17	55	6,9±1,42
<i>ПЗМР</i>					
Середнє значення часу реакції	мс	31	21	68	272,2±10,18
Швидкість сенсомоторних реакцій	мс	31	21	68	272,2±10Д8
<i>Реакція розрізнення</i>					
Кількість стимулів	од	31	18	58	27,8±0,72
Середнє значення часу реакції	мс	31	18	58	349,7±14,75
<i>ЗМР зрахунком</i>					
Середнє значення часу реакції	мс	31	18	58	349,7±14,75
Число правильних реакцій	од	31	18	58	1,4±0,28
<i>ЗМР М</i>					
Рівень функціональних можливостей (РФМ)	1/с ²	31	21	68	3,2±0,13
Стійкість реакції (УР)	1/с	31	21	68	1,7±0,11
Функціональний рівень системи (ФРС)	1/с ²	31	21	68	4,2±0Д
Швидкість сенсомоторних реакцій	мс	31	21	68	268±10,46
<i>РРО</i>					
Середній час реакції	мс	31	17	55	6,9 ± 2,10
Число точних реакцій	од	31	17	55	12,0 ± 1,91
2. Діагностика визначення сили, врівноваженості і рухливості нервових процесів на основі простої слухо-моторної реакції					
<i>Проста слухо-моторна реакція – ПСМР</i>					
Рівень функціональних можливостей	1/с ²	31	30	97	3,0 ± 0,08
Середнє значення часу реакції	мс	31	30	97	262,6 ± 11,23
<i>Коректурний тест (звуковий)</i>					
Середній час реакції	мс	31	31	100	464,9 ± 12,12
Стійкість уваги й оперативної пам'яті	од	31	31	100	3,5 ± 0,56
3. Діагностика властивостей нервових процесів і функціональних станів на підставі показників зорових особливостей					
<i>КЧСМ</i>					
Середня частота при зростанні	Гц	31	26	84	32,2 ± 0,87
Середня частота при зниженні	Гц	31	26	84	193,8 ± 58,31
4. Аналіз моторних особливостей: психофізіологічна діагностика властивостей нервових процесів і функціонального стану на підставі показників моторних особливостей					
<i>Динамометрія</i>					
Максимальна м'язова сила	Н	31	30	97	17,0 ± 1,33
Поріг утримання (нижній)	Гц	31	30	97	8,5 ± 0,67
<i>Теплінг-тест – Оцінка мануальної асиметрії</i>					
Середня частота	Гц	31	29	94	4,1 ± 0,15
Кількість ударів	од	31	29	94	120,2 ± 4,54
<i>Теплінг-тест – Визначення сили нервової системи</i>					
Середня частота	Гц	31	26	84	4,5 ± 0,11
Рівень початкового темпу роботи	Гц	31	26	84	5,0 ± 0,16
<i>Тремометрія – контактна</i>					
Кількість торкань	од	31	28	90	2,0 ± 0,20
Тривалість тестування	с	31	28	90	15,0 ± 0,00
<i>Координаціометрія по профілю</i>					
Загальний час торкань	с	31	29	94	13,1 ± 1,22
Тривалість тестування	с	31	29	94	20,4 ± 1,25
5. Діагностика особливостей уваги					
<i>Перешкодостійкість</i>					
Рівень функціональних можливостей	од	31	24	77	1,9±0,13
Середнє значення часу реакції	мс	31	24	77	406,9 ± 14,60
<i>Розподіл уваги</i>					
Об'єм уваги	од	31	21	68	79,5 ± 5,89
Переключасмість уваги	од	31	21	68	46,3 ± 6,63
Розподіл уваги	од	31	21	68	125,4 ± 9,87

Здатність протистояння дії фонових перешкод при сприйнятті будь-яких об'єктів виражена більше у хлопчиків з вадами зору, при цьому практично не відрізняються рівні функціональної можливості уваги, але середня частота часу реакції на сприйняття об'єкту вище у дівчаток. Переключення, розподіл та тривалість уваги більше властиві для хлопчиків з вадами зору, ніж для дівчаток.

Емоційний стан, який формує направленість особистості та ієрархію мотивів з позиції психології кольору, більш характерний для хлопчиків з вадами зору: він частіше (95%) зустрічається у хлопчиків і має більш високе кількісне вираження, ніж у дівчаток.

Таким чином, за властивостями нервових процесів і функціональних станів, на підставі результатів одержаних параметрів простих і складних зорово-моторних реакцій (реакції вибору простої зорово-моторної реакції, реакції розрізнення, зорово-моторної реакції з рахунком, зорово-моторної реакції-М, реакції на рухомий об'єкт), а також властивостей нервових процесів та функціональних станів, визначених на підставі показників моторних особливостей (динамометрія, оцінка мануальної асиметрії, сили нервової системи, контактної треметрії, координаціометрії за профілем); особливості уваги та психоемоційного стану у хлопчиків встановлена тенденція до наявності вищих показників і частішого зустрічання. Сила, врівноваженість та динаміка процесів нервової системи, визначених на основі простої слухо-моторної реакції та коректурного звукового тесту у хлопчиків вірогідно не відрізняються від таких у дівчаток з вадами зору.

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Таким чином, перераховане вище засвідчує про особливості порушень фізичного розвитку та психофізичного статусу сліпих та слабкозорих дітей, що вимагає корекції цих показників за рахунок покращання якостей рухової сфери, яка включає комплекс наявного фонду рухових умінь, навичок та автоматизму.

Використані джерела

1. Григоренко В.Г., Дычко В.В., Кузин К.С., Пятак В.Г., Олейник О.Н. Психолого-педагогические и медико-биологические факторы оптимизации физического воспитания школьников (норма и патология) [навчальний посібник]. – Бердянск: 2001. – 89 с.
2. Дичко В.В. Методи психодіагностики порушень психомоторних реакцій у сліпих та слабкозорих дітей / В.В. Дичко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 11. – С. 165-168.
3. Дичко В.В., Дегтяренко Т.В., Ахременко І.В., Бобирев В.С., Сліпець А.Ю. Оцінка психомоторних якостей у сліпих та слабкозорих дітей // Теорія і практика фізичного виховання (науково-методичний журнал). – 2008. – №2. – С. 125-130.
4. Дичко В.В. Оцінка психомоторних і психофізичних реакцій сліпих та слабкозорих дітей / В.В. Дичко // Український медичний альманах. – 2009. – № 4. – Додаток. – С. 51 -55,
5. Дичко В.В. Теоретичні та методичні засади розвитку психомоторики у сліпих та слабкозорих школярів засобами фізичного виховання / В.В. Дичко // II Міжнародна науково-практична конференція. – Херсон: Херсонський державний університет, Інститут природознавства, 2007. – С. 72-78.

Dychko O., Flegontova V., Dychko V.,
Dychko D., Pikiner D.

ESTIMATION OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATUS OF BLIND AND BAD-SIGHTED CHILDREN IN THE VIEW OF PSYCHOMOTOR FUNCTIONS

The article is devoted to the estimation of psychophysiological status of blind and bad-sighted children in the view of psychomotor functions.

Key words: *blind and bad-sighted children, psychophysiological status, psychomotor functions.*

Стаття надійшла до редакції 11.08.2011

УДК 571.9 + 612.7 + 614.599.7 + 315.234 + 613.7

Дичко О.А., Флегонтова В.В., Дичко В.В.,
Дичко Д.В., Попков Ю.О.

РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ОЦІННО-КОНТРОЛЬНИХ ДІЙ У ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Проведене дослідження свідчить про необхідність добору засобів і методів формування ОКД з метою розвитку точності рухів у сліпих школярів 1-3 класів, оскільки вони є основними біодинамічними факторами, на яких базується якість фізичних вправ різної форми і змісту.

Ключові слова: оцінно-контрольні дії, точність рухів.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

На сучасному етапі розвитку суспільства досить гостро постала проблема дитячої інвалідності. Відтак, першочерговим завданням соціальної політики держави є забезпечення нормальних умов життєдіяльності та повноцінної адаптації цих дітей в соціумі, що і передбачено урядовою програмою "Діти України".

Одним із ефективних засобів всебічного розвитку особистості, її фізичної та соціальної реабілітації є фізична культура. Навчити у процесі корекційної роботи сліпих учнів оцінювати і контролювати якість своїх рухів, порівнювати їх у просторі та часі, вносити необхідні корективи, оцінювати за ступенем зусиль, означає домогтися точності і свободи рухів, полегшити орієнтування сліпих дітей в макропросторі, підготувати їх до виконання вимог навчальної програми з фізичної культури і праці, норм державних стандартів фізичного розвитку, занять у спортивних секціях, і, нарешті, до майбутньої професійної діяльності (Григоренко В.Г., Дичко В.В., Сермєєв Б.В.).

Для ефективного розвитку точності рухів у сліпих школярів 1-3 класів з використанням оцінно-контрольних дій як важливого фактору оптимізації корекційного навчання необхідно було визначити рівень, яким володіють діти різного віку і статі, тобто тло сенсорних корекцій, в якому започатковується формування компенсаторних механізмів. З усієї великої кількості рухів можна виділити найбільш прості (елементарні), як і, на думку одного із засновників теорії управління рухами М.О.Бернштейна, беруть участь у побудові складних координованих актів. Немає і не може бути таких рухів, з яких, як з цеглин, спонтанно склався б рух високого рівня. Але процес замкнення з рецепторики на ефektorику в порядку функціонально – пропріоцептивного кільця, процеси координаційної зашифровки імпульсів протікають у низових рівнях реалізації більш високого рівня. Саме цим принциповим положенням пояснюється те, що чим більшою кількістю рухових умінь та навичок володіє людина, тим легше вона засвоює нові рухові дії, тим вище рівень їх сенсорного забезпечення, тим більш ефективним буде навчання. Безумовно, такий підхід відповідає і дидактичним принципам від простого до складного та від знайомого до незнайомого, що потребує врахування у процесі навчання надбаних людиною знань, умінь та навичок відповідно до процесу формування нових рухових дій у сфері корекційної роботи з учнями з порушеннями зору. Цим, на наш погляд, і визначається актуальність дослідження рівня розвитку точності елементарних рухів і можливості оптимізації її до формування у сліпих. Вірогідно, від того, наскільки сліпа дитина володіє елементарними рухами, залежить успішність оволодіння більш складними руховими діями, вдосконалення рухової орієнтації, формування елементарних оцінно-контрольних дій.

Проведення дослідження було обумовлено тим фундаментальним для тифлопедагогіки та тифлопсихології положенням, що мова є потужним джерелом компенсації сліпоти самоаналізу якості рухової діяльності. І від того, наскільки сліпа дитина володіє мовою, значною мірою залежить, як вона уявляє образ конкретного руху, а отже, і наскільки вона підготовлена до виконання цього руху, моделювання його структури на інформаційному рівні.

Мета дослідження – полягала у визначенні педагогічних умов корекційного навчання та рівня розвитку точності рухових дій дітей з вадами зору в процесі фізичної реабілітації.

Матеріали і методи дослідження

Базою дослідження виступила спеціальна загальноосвітня школа-інтернат 1-3 ступеня для сліпих та слабкозорих дітей, кафедра патофізіології Луганського державного медичного університету, кафедра фізичного виховання СДПУ м. Слов'янськ.

У дослідженні перед всіма випробуваними ставилися одні й ті ж самі завдання (а в навчальному – різні). За цією методикою було обстежено 26 тотально сліпих і 34 дітей з залишковим зором дітей віком

7-10 років. Для порівняльної характеристики було обстежено 50 практично здорових однолітків з нормальним зором.

З метою визначення обсягу навчальних завдань для сліпих школярів під час вправ на точність з використанням ОКД школярам пропонувалося багаторазове (25-30) виконання спеціальних завдань на точне відтворення рухів у просторі, в часі за ступенем м'язового напруження (наприклад, багаторазове відведення руки до заданого кута).

Для виявлення впливу інформації про хід і результати виконання рухів на точність, відтворення рухових дій в часі, просторі і за ступенем м'язового напруження експеримент проводився в три етапи.

На першому етапі будь-яка інформація про величину допущеної помилки була відсутня.

На другому етапі нами був розроблений термінологічний словник. Вчителем здійснювалась узагальнена словесна корекція.

На третьому етапі – окрім повідомлення про кількісну величину помилки, випробуваний сам перевіряв, наскільки він помилився. Послідовність проведення була такою:

а) Словесне пояснення завдання (термінологічний словник).

б) "Відчуття" руху з показом зразка. Наприклад, для визначення здібностей сліпих дітей оцінювати точність рухів у просторі передбачалось відведення кінцівок у тазостегновому та плечовому суглобах при заданій амплітуді 45° на вертикальному кінеманометрі. Учнем з трьох спроб виконувалося відведення телескопічного важеля на 45° до обмежника.

в) Відразу після "відчуття" учням пропонувалося 5 разів відтворити поставлене завдання. Після кожного виконання фіксувалася допущена помилка, вираховувалося її середнє арифметичне. Вважалося, що чим меншою буде величина помилок, тим вищим рівень ОКД при виконанні заданих рухів.

Обговорення результатів дослідження

Результати досліджень свідчать, що сліпі учні 7-10 років (з повною втратою зору і з залишковим зором) при оцінці просторових характеристик рухових дій допускали помилки, що досягали у сліпих хлопчиків 31,3%, у дівчат – 34,1%, а в дітей з залишковим зором – відповідно 28,6% і 31,0%.

На основі порівняння результатів досліджень ми дійшли висновку, що при оцінці своїх рухів у просторі різниця в показниках допущених помилок у хлопчиків та дівчаток є незначною. Порівняння здібностей оцінювати свої рухи у просторі у сліпих дітей 1-3 класів з повною втратою зору і залишковим зором та зрячих показує значну якісну і кількісну відміну. Так, у молодшому віці кількість помилок була значно більшою у сліпих дітей.

Наведені дані свідчать про те, що зоровий контроль за своїми рухами в дітей з залишковим зором дозволяє їм точніше виконувати задані рухи у просторі. Зауважимо, що вікова динаміка формування точності у просторі в дітей з залишковим зором є дещо наближеною до динаміки сліпих, що дозволяє передбачити схожість механізмів ОКД і при оцінці точності рухів ніг і рук у просторі. Сліпі діти і діти з залишковим зором більше орієнтуються про пропріоцептивну чутливість. При аналізі здатності школярів до оцінки часового параметру рухів, ми помітили, що у сліпих з повною втратою зору показники були більші високими.

Одержані результати, на нашу думку, можна пояснити тим, що тотально сліпі діти при виконанні тестових завдань здійснювали оцінно-контрольну дію за рахунок аналізаторів пропріоцептивної чутливості і рухової пам'яті, тоді як дві інші групи дітей використовували також інформацію від зорового аналізатора, який, (про що згадувалося раніше) є найбільш удосконаленим аналізатором рухів у просторі. Тому у практично здорових дітей з нормальним зором здібності до оцінки рухів були значно кращими, ніж у сліпих. Натомість дослідження В.Г. Григоренко щодо керування рухами у старшокласників показали, що на вищих стадіях формування рухової навички, яка характеризується високою точністю рухів, досягається за рахунок її автоматизації. Аналогічними механізмами автоматизації навичок ОКД у молодших школярів можна пояснити і той факт, що тотально сліпі школярі здатні виконувати рухи з точністю, яка наближається до точності зрячих, але сам процес оволодіння точними рухами у сліпих школярів залишається більш довгим і специфічним, ніж у зрячих.

Особливу групу обстежених нами дітей становили школярі, які мали залишковий зір. Майже за всіма показниками сформованості оцінно-контрольних дій вони посідали проміжне положення між сліпими і зрячими. Ці учні орієнтувалися здебільшого на зоровий самоконтроль і деякою мірою на м'язів, тому в нескладних і грубих просторових орієнтаціях вони зайняли більш вигідні позиції порівняно із сліпими. Однак під час ускладнення зорового сприйняття (зав'язані очі) їхні показники були нижчими, ніж у абсолютно сліпих учнів 1-3 класів.

Отже, результати експерименту дали змогу припустити, що вміння контролювати точність своїх рухів абсолютно сліпих дітей і дітей із залишковим зором формується за однаковими закономірностями. Водночас мала місце якісна своєрідність, яка полягала в тому, що тотально сліпі діти здійснювали ОКД за рахунок аналізу суглобної і м'язової рецепції, що вимагало також цілеспрямованої свідомості на його інтерпретацію, тоді як ОКД у дітей з залишковим зором здійснювалися здебільшого з участю пропріорецепторів.

Дослідження засвідчило, що здатність до ОКД на основі аналізу тільки пропріоцептивної чутливості формується повільніше і без спеціальної цілеспрямованої роботи не досягає рівня ОКД за точністю рухів, якими володіють зрячі однолітки.

На етапі експерименту, крім вивчення здібностей дітей оцінювати просторові, силові і часові параметри, досліджувалось уміння точно виконувати конкретні рухові дії (ходьба, стрибки, метання), які включали всі три параметри, що характеризують точність руху. Означені вміння мають життєво важливе значення і входять до програми до фізичної культури у всіх класах шкіл для сліпих. Ми вважали, що при виконанні цих вправ труднощі ОКД за якістю рухів можуть відбитися на формуванні життєво важливих умінь і навичок. Експеримент було проведено у третьому класі, оскільки він є завершальним у початковому навчанні.

Динаміка ОКД у сліпих школярів пов'язана із включенням у компенсацію вищих пізнавальних процесів, тобто з морфо-функціональними особливостями школярів і розвитком здатності аналізувати сприйняття, що йдуть від власного тіла. Ми припустили, що збільшення відсотка точності виконання руху у молодшому шкільному віці пояснюється значною активністю дітей, зіставленням у розумовому плані уявлень про задані рухи, а також неможливістю знаходження зорової інформації під час виконання рухових дій.

Під час проведення експерименту ми звернули увагу, що у школах сліпих на уроках гімнастики, легкої атлетики. Спортивних ігор, а також під час проведення ігор на свіжому повітрі вчителі не приділяють належної уваги формуванню ОКД. Кількість вправ, спрямованих на формування ОКД, у шкільній програмі, на наш погляд, є надзвичайно обмеженою. Для вдосконалення точності рухів можна використовувати чинну програму з фізичного виховання за умови спеціально розробленої методики корекційного навчання сліпих дітей рухів, що включає формування у них навичок оцінювати і контролювати свої рухи на основі аналізу вражень, одержаних від м'язів і сухожиль, і співвідносити їх з еталонами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене нами дослідження засвідчує необхідність добору засобів і методів формування ОКД з метою розвитку точності рухів у сліпих школярів 1-3 класів, оскільки вони є основними біодинамічними факторами, на яких базується якість фізичних вправ різної форми і змісту. Отже, ефективним фактором оптимізації якості корекційного навчання рухових дій школярів з порушеннями зору буде резервний розвиток точності рухів і ОКД, оскільки традиційні методи навчання сліпих дітей рухів не відповідають можливостям дітей і не забезпечують достатньої їх якості.

Найбільш перспективними в цьому відношенні можуть бути дослідження, спрямовані на:

- виявлення можливості актуалізації і цілеспрямованого розвитку мовлення, розробки спеціального словника термінів;
- побудова поетапного корекційного навчання рухових дій учнів з вадами зору, яка б дозволила врахувати складну структуру дефекту, зони їхнього індивідуального психофізичного розвитку, особливості формування точності рухів, оцінно-контрольних дій, просторової орієнтації.

Використані джерела

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М., 1966. – 349 с.
2. Григоренко В.Г. Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов физической реабилитации человека / В. Г. Григоренко. – М. : Фонд социальных изобретений России, 1993 – 182 с.
3. Дичко В. В. Педагогічні засади корекційного навчання рухових дій школярів з порушенням зору / В.В. Дичко. – Навчальний посібник. – К., 2007. – 153 с.
4. Сермеев Б.В. Влияние физического воспитания на развитие слепых и слабовидящих детей // ТРУД, образование, быт, культура. М.: Медицина, 1978, С.133-139.
5. Ильин Е.Л. Психомоторная организация человека. Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
6. Клименко В. В. Психомоторные способности спортсмена / В. В. Клименко. – К.: Здоровье, 1987.

Dychko O., Flegontova V., Dychko V., Dychko D., Popkov Y.

The given research tells us about the necessary selection of means and methods of forming the appraisal control actions (ACA) with the aim of developing accurate movements of blind schoolchildren of 1-3 grades, because they are the main biodynamic factors, on witch the quality of physical exercises which different forms and content is based upon.

Key words: *estimated control actions; accuracy of movements.*

Стаття надійшла до редакції 26.09.2011

УДК 796.012:572; 616-071.3

Довгаль В.І., Чижик В.В.

СОМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ 12-14 РОКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Визначено особливості соматичного розвитку підлітків 12-14 років з затримкою психічного розвитку, встановлено що, у них частіше спостерігається ретардація розвитку за основними антропометричними показниками. Протягом підліткового періоду простежується значно частіше відставання розвитку тотальних розмірів тіла від однолітків з загальноосвітніх шкіл.

Ключові слова: фізичний розвиток, тотальні розміри тіла, затримка психічного розвитку.

Постановка проблеми. Останнім часом фахівці фізичного виховання все більше уваги приділяють проблемам навчання та реабілітації дітей із затримкою психічного розвитку [1; 4; 5; 7]. Безперечно діти з ЗПР потребують методично обґрунтованих і спеціально підібраних заходів, спрямовані на корекцію їх психомоторної сфери. Проте реабілітаційна програма з фізичної культури спрямована на корекцію наявних вад виправдана в дошкільних закладах та в молодших класах корекційної школи. Науковці досить інтенсивно розробляють різні сторони оздоровчо-реабілітаційних аспектів фізичного виховання саме цих вікових категорій дітей [4; 5; 6; 7]. Фізичному розвитку підлітків з ЗПР та розробці шляхів його корекції на сьогодні уділяється значно менше уваги [9]. Комплексних досліджень фізичної працездатності, фізичного розвитку і стану функціональних систем підлітків з затримкою психічного розвитку, як інтегрального показника їх адаптабельності в доступній нам літературі немає. Процес інтеграції суспільства пред'являє до осіб з затримкою психічного розвитку наявність певного рівня соціальної адаптованості, яка реалізується за допомогою їх участі в суспільно-корисній праці. Праця дітей з затримкою психічного розвитку у майбутньому ймовірна швидше за все у фізично активних професіях. Тому, рівень фізичної підготовленості осіб з ЗПР має грати певну роль в їх соціальній адаптації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як відмічають, Гвоздецька С., [2], Лесько О., [6], Шмаргун М.І., Шмаргун В.М., [12] ЗПР накладає свій відбиток і на фізичний розвиток. Психічний і фізичний розвиток тісно пов'язані і взаємозалежні. Т.П. Висковатова [1] вважає, що у виникненні затримки психічного розвитку дітей провідну роль відіграє конституційно-генетична схильність, хоча суть її ще недостатньо роз'яснена в спеціальній літературі. На користь цього висновку свідчать результати досліджень автора, які показали, що в аналогічних умовах життя затримка психічного розвитку у одних дітей розвивається, а у других – не розвивається. Причиною неуспішності в школі, як правило, вважають недостатні інтелектуальні здібності, затримку розвитку або порушення мотивації, але дуже часто зустрічаються діти, які не справляються з шкільними вимогами, не дивлячись на нормальний розумовий розвиток і оптимальні умови навколишнього середовища. В англійській літературі ця форма нездатності до навчання в школі називається "psychoneurological learning disability".

Знання вікових закономірностей фізичного розвитку, вимагає першочергової уваги. Актуальність проблеми обумовила вибір теми дослідження.

Мета дослідження – вивчити особливості фізичного розвитку підлітків 12-14 років з затримкою психічного розвитку.

Методи та організація дослідження. Антропометричне обстеження проводилось за стандартними методиками. У дослідженнях брали участь 1497 хлопчиків та дівчаток, які не займалися спортом, 12-14 років учнів шкіл м. Луцька Волинської області. До експериментальної групи ввійшли 388 хлопчиків та 173 дівчаток, що навчались у школі для дітей з затримкою психічного розвитку, а у контрольну групу склали 394 хлопчик та 542 дівчаток з загальноосвітніх шкіл.

Результати дослідження. Антропометричні показники широко використовуються для контролю за станом здоров'я. При цьому вважають, що конституційні характеристики тіла є зовнішнім відображенням функціональних взаємовідношень систем організму [3].

Таблиця 1

Вікові особливості розвитку показників довжини і маси тіла, Індексу Кетле та окружності грудної клітки (ОГК) у хлопців та дівчат 12-14 років які навчаються у ЗОШ та школі для дітей з ЗПР

Стать	Вік	Школа	n	Ріст (см) X±Sx	Маса тіла (кг) X±Sx	Індекс Кетле (г/см) X±Sx	ОГК (см) X±Sx
Хлопці	12	ЗОШ	183	147,95±0,53	37,29±0,42	249,56±2,20	68,22±0,34
		ЗПР	132	145,47±0,79**	35,80±0,59*	248,16±3,34	67,83±0,67
	13	ЗОШ	106	153,41±0,82	41,01±0,75	265,55±3,91	70,61±0,58
		ЗПР	115	154,39±1,00	40,85±0,73	263,53±3,33	69,92±0,58
	14	ЗОШ	105	162,58±1,00	48,79±0,84	297,73±3,84	73,79±0,56
		ЗПР	141	159,00±0,89**	45,71±0,82**	288,06±4,17	72,74±0,48
Дівчата	12	ЗОШ	222	150,96±0,49	38,70±0,58	256,87±3,28	65,88±0,45
		ЗПР	78	143,94±1,18***	34,54±1,00***	234,47±6,02	65,09±0,53**
	13	ЗОШ	168	153,80±0,58	42,36±0,66	271,60±3,40	66,12±0,43
		ЗПР	42	150,75±1,99	38,85±1,73	250,24±8,87	64,34±1,26*
	14	ЗОШ	152	158,01±0,50	46,41±0,58	293,08±3,34	67,61±0,44
		ЗПР	53	157,11±1,18	45,50±0,99	288,67±5,38	67,22±0,83

За результатами власних досліджень встановлено (табл. 1. рис. 1.), що середній ріст хлопчиків з затримкою психічного розвитку (ЗПР) дещо менший ніж в контрольній групі. Причому, в 12 та 14 років ці відмінності достовірні ($p < 0,01$), а в 13 років статистично значимої різниці в показниках росту хлопчиків контрольної та експериментальної груп не відмічається. У дівчат з ЗПР в 12 років показники росту статистично високовірогідно ($p < 0,001$) менші як у контролі.

Достовірні прирости росту ($p < 0,01-0,001$) у підлітків з ЗПР та у ровесників із загальноосвітніх шкіл відмічаються у кожній віковій групі у порівнянні з попередньою. Отримані результати вказують на затримку росту у підлітків з ЗПР. Причому спостерігається чітка асиметрія вибірки за ростом зі значною часткою низьких його величин. Отримані результати узгоджуються з наявними в літературі. Зв'язок фізичного розвитку з психічними параметрами неодноразово обговорювався в літературі, діти з ЗПР [6] як і розумово відстаючі [14] в порівнянні з нормальною популяцією мають тенденцію до зниження росту. Часто порівнюють школярів з високою і низькою успішністю. Діти з слабкою фізичною конституцією перебувають статистично достовірно [6; 10] в групах відстаючих школярів. Pleissner S. [13] відмічає тут лише випадкові відмінності.

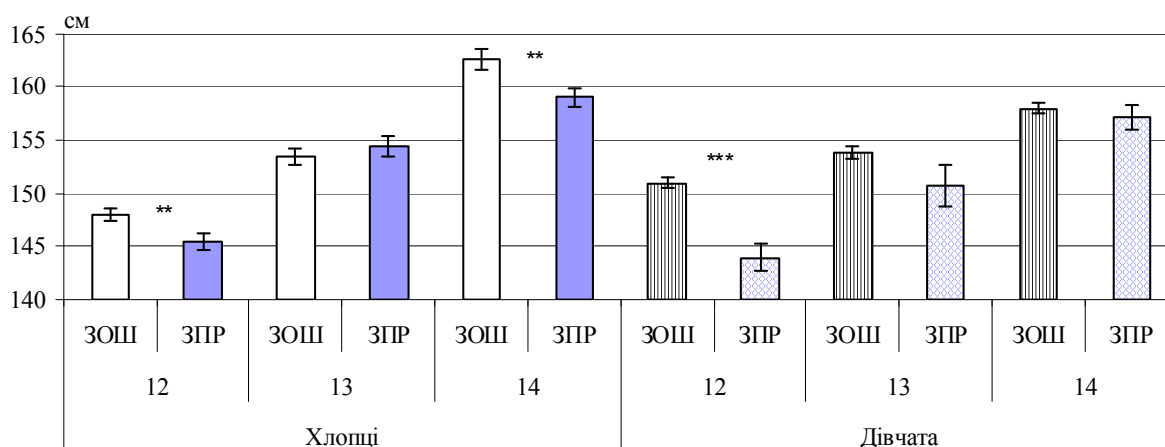


Рис. 1. Довжина тіла (см) у хлопців та дівчат 12-14 років з ЗПР та ЗОШ

Статистична значимість різниці: * – $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Отже, зменшення ростового показника школярів слід розглядати як загальну тенденцію при затримці психічного розвитку. Хоча, наявні дані не дозволяють зробити висновок про те, що психічна ретардація розвитку є причиною затримки розвитку фізичного.

Як відомо, заняття фізичними вправами сприяють процесам росту. Так, за даними А.Г.Сухарева [8] середній ріст школярів-спортсменів на 5-10 см. більший ніж у школярів, які не займаються спортом. Питання можливої корекції фізичного розвитку школярів з затримкою психічного розвитку при допомозі фізичних вправ потребує детального вивчення спеціалістами.

Порівняльний аналіз маси тіла (рис.2) обстеженої групи школярів дав наступні результати.

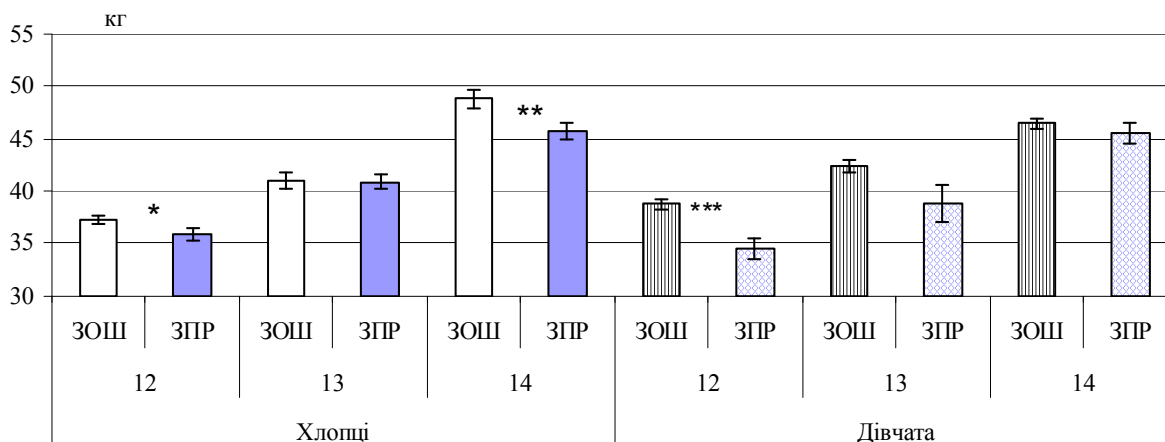


Рис 2. Маса тіла (кг) у хлопців та дівчат 12-14 років з ЗПР та ЗОШ

Статистична значимість різниці: * – $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Середні значення маси тіла експериментальної групи були знижені відносно вікових стандартів. Статистично значимо нижчі показники у хлопчиків експериментальної групи в 12 ($p < 0,05$) та 14 ($p < 0,01$) років у порівнянні з їх однолітками контрольної групи, та у дівчаток в 12 років ($p < 0,001$). Отримані результати узгоджуються з наявними в літературі. Так за даними О.Леська [6] показники маси тіла дівчаток і хлопчиків із ЗПР 7-9 років нижча від маси однолітків без ЗПР на 10 % і 12 %, відповідно ($P < 0,05$, $P < 0,05$).

З віком у підлітків як контрольної групи так і експериментальної групи просліджується чітка тенденція збільшення маси тіла у кожному віковому періоді.

Аналіз індексу Кетле (г/см) показав його зростання з віком як у підлітків з затримкою психічного розвитку (ЗПР) так і у школярів ЗОШ (рис.3). Статистично значимо нижчі показники індексу Кетле виявлені у дівчаток з затримкою психічного розвитку в 12 ($p < 0,01$) та 13 ($p < 0,05$) років у порівнянні з їх однолітками контрольної групи.

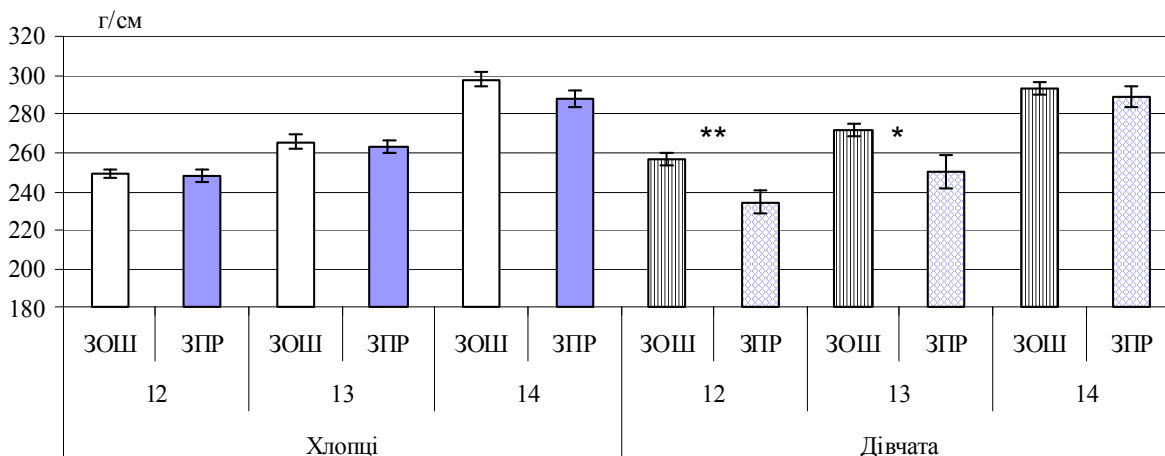


Рис 3. Індекс Кетле (г/см) у хлопців та дівчат 12-14 років з ЗПР та ЗОШ

Статистична значимість різниці: * – $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Встановлено (рис. 4.), що показник ОГК підлітків з затримкою психічного розвитку (ЗПР) дещо менший ніж в контрольній групі проте ці відмінності статистично достовірні ($p > 0,05$), тому з результатів

наших досліджень правомірно говорити лише про загальну тенденцію до зниження ОГК в школярів з затримкою психічного розвитку.

Таким чином, проаналізувавши особливості фізичного розвитку школярів з затримкою психічного розвитку слід відмітити, що у них в порівнянні з однолітками з загальноосвітніх шкіл частіше спостерігаються різні відхилення у фізичному розвитку за основними антропометричними показниками. Причому, з більшою частотою спостерігається затримка фізичного розвитку відносно вікових стандартів. Відмічали достовірну різницю за середніми показниками росту у хлопчиків з затримкою психічного розвитку у 12 та 14 років ($p < 0,01$), а в дівчат з ЗПР в 12 років ($p < 0,001$), Середні значення маси тіла нижчі у хлопчиків з ЗПР в 12 ($p < 0,05$) та 14 ($p < 0,01$) років у та у дівчаток в 12 років ($p < 0,001$) нижчі, показники індексу Кетле нижчі у дівчаток з затримкою психічного розвитку в 12 ($p < 0,01$) та 13 ($p < 0,05$) років у порівнянні з їх однолітками контрольної групи.

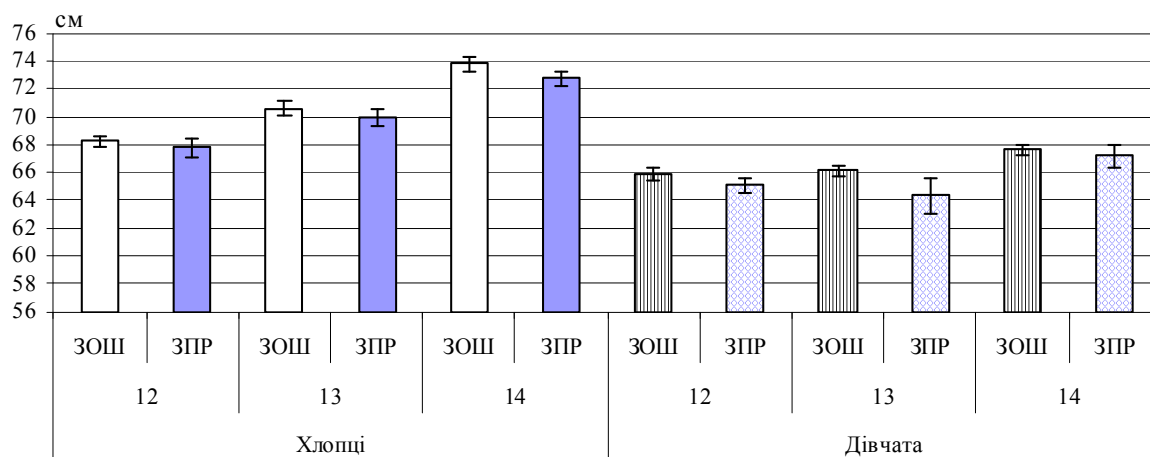


Рис 4. Окружність грудної клітки (см) у хлопців та дівчат 12-14 років з ЗПР та ЗОШ

Статистична значимість різниці: * – $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Причиною затримки фізичного розвитку у багатьох дітей з затримкою психічного розвитку на нашу думку може бути висока захворюваність, що підтверджується аналізом медичних карток.

Отже, у дітей з затримкою психічного розвитку частіше спостерігається і ретардація фізичного розвитку. На сьогодні не можна однозначно відповісти чи одночасна ретардація психічного і фізичного розвитку може нівелюватись і в якійсь мірі у післяшкільний період. Проте вже у шкільному віці відмічено, що частина дітей так і не повертається у загальноосвітні школи.

Отримані результати вказують на велику значимість морфофункціональних показників у дітей з затримкою психічного розвитку. Очевидно визначення ряду морфофункціональних показників може бути використане як додатковий діагностичний і прогностичний критерій їх психічного розвитку. Це ще раз підтверджує актуальність подальшої розробки даної теми.

Висновки

1. У школярів з затримкою психічного розвитку в порівнянні з однолітками з загальноосвітніх шкіл частіше спостерігаються різні відхилення у фізичному розвитку за основними антропометричними показниками. У дітей з затримкою психічного розвитку частіше спостерігається і ретардація фізичного розвитку. Протягом підліткового періоду простежується значно частіше відставання розвитку тотальних розмірів тіла від однолітків з загальноосвітніх шкіл.

2. Виходячи з результатів досліджень необхідна корекція фізичного розвитку дітей з ЗПР засобами фізичної культури.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі Розробка методів корекції фізичного розвитку дітей з ЗПР за допомогою занять фізичними вправами, слід вважати, сприятиме вирішенню завдань шкільного фізичного виховання, збереження їхнього здоров'я та сприятиме їх соціальній адаптації у майбутньому у фізично активних професіях і тому потребує подальших досліджень.

Використані джерела

1. Висковатова Т. П. Коррекционная направленность физического воспитания учащихся вспомогательной школы // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць III Міжнародної науково-практичної конференції. – Київ-Вінниця, 1998. – Ч. I. – С. 21-25.
2. Гвоздецька С. Вивчення особливостей рівня фізичної підготовленості у дітей дошкільного віку із затримкою психічного віку // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: Видавничий дім "Панорама", 2002. – Вип. 6: Том 1. – С. 193-195.
3. Друзь В. А. Морфо-функциональные критерии физического развития как основа системы контроля за состоянием здоровья школьников // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Матер. Міжн. конф. – Вінниця, 1994. – Ч. 3. – С. 333-335.
4. Ильин В.А. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в детских домах для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития: Автореф. дис. ... канд. Пед. наук. – М., 1992. С. 18 – 20 с.
5. Каменщикова Г.А. Методика оздоровления в процессе физического воспитания младших школьников с нормальным и замедленным психическим развитием: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2001. – С. 17 – 19 с.
6. Лесько О. Характеристика фізичного розвитку молодших школярів із затримкою психічного розвитку / Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Всеукр. наук.-метод. конф. – Львів: ЛДІФК, 2003. – С. 67-69.
7. Поташнюк І.М. Фізична підготовленість учнів спецшколи для дітей із затримкою психічного розвитку // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2001. – №18. – С. 26-31.
8. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
9. Чижик В. В., Чижик Є.М. Особливості фізичного розвитку підлітків із затримкою психічного розвитку // Матеріали VI міжнародного медичного конгресу студентів та молодих учених (21-23 травня 2002 року). – Тернопіль: Укрмедкнига, 2002. – С. 252.
10. Чижик В. В., Чижик Є.М., Сітовський А.М. Особливості фізичного розвитку і працездатності хлопчиків з затримкою психічного розвитку // Особливості виховання дітей з особливими потребами. – К.: Університет "Україна", 2004. – С. 528-534.
11. Шевченко Л.Э. Содержание и методика коррекционной работы средствами физического воспитания со старшими дошкольниками с задержкой психического развития: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Майкоп, 1999. – 24 с.
12. Шмаргун М.І., Шмаргун В.М. До проблеми науково-іноваційної спрямованості підготовки учителя фізичної культури для роботи з дітьми, що мають затримки фізичного і психічного розвитку // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, Луцьк: Вежа, 1996. – С. 183-188.
13. Pleissner S. Einige Ergebnisse des Vergleichs leistungsversagender und leistungsstarker Kinder // Probl. Erg. Psychol. – 1966. – Vol. 17. – P. 35-54.
14. Scharf J. H., Mutafov S., Hellmuth H. Analyse des somatischen und psychischen Wachstums Minderbegabter auf Grund quantitativer Untersuchungen // Morphol. Jahrbuch. – 1970. – Bd 114. – S. 359-393.

Dovgal V., Chyzyk V.

SOMATICNIY IS DEVELOPMENT OF SCHOOLBOYS 12-14 YEARS WITH THE DELAY OF PSYCHICAL DEVELOPMENT

Studied the features of somatic development of teenagers 12-14 years with the delay of psychical development, it is set that, for them more frequent observed retardaciya development on basic anthropometric indexes. During a juvenile period considerably more frequent lag of development of total sizes of body traced from yearlings from general schools.

Key words: physical development, total sizes of body, delay of psychical development.

Стаття надійшла до редакції 15.08.2011

УДК 378.016:37.091.12:796

Дручик В.Д., Карпюк Р.П.

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СТАРШІЙ ШКОЛІ

У статті проаналізовано особливості сучасного періоду підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі.

Ключові слова: *підготовка, майбутні учителі фізичної культури, здоров'язбережувальні технології, старша школа.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками активно розвиваються наукові дослідження вітчизняних (Г.Л. Апанасенко, М.С. Гончаренко, В.П. Горашук, О.Д. Дубогай, В.М. Оржеховська, Л.О. Попова, Л.П. Сущенко та ін.) і російських (Р.І. Айзман, Г.К. Зайцев, М.Г. Колесникова, В.В. Колбанов, Г.А. Кураєв й ін.) науковців, що стосуються проблеми здоров'я у системі освіти, яка є предметом професійного інтересу фахівців, що працюють не тільки у галузі медицини, але і психології, педагогіки, інших соціальних наук. Важлива роль у цьому належить висококваліфікованим учителям фізичної культури, які володіють знаннями про здоров'язбережувальні технології, про засоби і форми рухової активності, які здатні не тільки привернути молодь до занять фізичною культурою, але й організувати їх здорове дозвілля. Традиційні засоби фізичної культури дають можливість формувати у старшокласників інтерес до доступних видів фізичних вправ, організовувати педагогічно цілеспрямовану дію не тільки у школі, але і в сім'ї, за місцем проживання, у середовищі однолітків.

Теоретичною основою нашого дослідження є питання, пов'язані зі змістом і технологією професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які актуалізовані у працях О.А. Абдулліної, Е.П. Белозерцева, О.А. Вербицького, В.О. Сластьоніна, Л.Ф. Спіріна, І.Ф. Талізінної, Н.Е. Щуркової та ін., а також наукові положення щодо основ формування готовності фахівця для професійної діяльності у галузі фізичної культури (О.А. Аяшев, А.М. Вороняч, М.Я. Віленський, В.М. Видрін, Л.І. Лубишевої, Л.П. Матвеев та ін.) та проблеми організації і проведення уроків фізичної культури у загальноосвітніх школах з тригодинним тижневим навантаженням (О.І. Артеменко, В.В. Воронкова, Т.А. Цехмістренко, Н.А. Хитайленко та ін.)

Робота виконана відповідно до плану НДР Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна".

Формулювання мети та завдань дослідження

Метою дослідження було на основі аналізу психолого-педагогічної літератури та інформації з мережі Інтернет розглянути особливості сучасного періоду підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі.

Основним завданням дослідження було проаналізувати психолого-педагогічну літературу, інформацію з мережі Інтернет та результати анкетування студентів щодо особливостей сучасного періоду підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі.

Результати дослідження. М.О.Носко вважає, що "фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи національного виховання повинна замінити основи забезпечення розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, бездоганності цього процесу та інше" [6, с. 11-12].

У сучасних умовах виникає необхідність у переосмисленні проблеми фізичної підготовленості старшокласників, збереження їх здоров'я та у переході до нових форм фізичного виховання. Тому особливої актуальності набуває проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі.

З позицій сьогодення, як вказує О.В.Скрипльова, спостерігається зниження інтересу школярів до традиційних форм фізичного виховання, їх недостатня фізична підготовленість, яка обмежує можливість

формування усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні та прагнення до здорового способу життя [7, с. 3].

Починаючи з 2000 року, вітчизняними та російськими ученими були розроблені нові технології фізкультурної освіти школярів, спрямовані на поліпшення їх фізичної підготовленості та на зміцнення здоров'я. Найбільш перспективними, на думку О.В. Астахова, є технології, розроблені на основі особистісно орієнтованих форм організації фізичного виховання і навчально-тренувальних технологій у фізичному вихованні одночасним збільшенням кількості часу, відведеного на заняття фізичними вправами [1, с. 4]. Аналізуючи педагогічну, методичну і науково-дослідну літературу, а також вивчаючи досвід роботи загальноосвітніх шкіл, О.В. Астахов виявив, що сучасні школярі виявляють особливу цікавість до оздоровчо-розважальних, переважно самодіяльних форм фізичної активності, де вони можуть не тільки компенсувати нестачу руху, але і творчо самореалізуватися [1, с. 4].

Як вказує В.К. Бальсевич, серйозними перешкодами у реалізації нових підходів, що підвищують ефективність фізичного виховання школярів, є таке: відсутність матеріально-технічної бази, здатної забезпечити умови для повноцінних фізкультурно-спортивних занять; відсутність педагогічних кадрів, готових без додаткової підготовки працювати, використовуючи нові технології фізичного виховання [2, с. 5].

У педагогічній теорії і практиці широко використовують поняття "готовність до професійно-педагогічної діяльності", яке диференціюють на кілька різновидів: готовність фахівця у галузі фізичної культури і спорту (В.К. Бальсевич і Л.І. Лубишева); готовність студентів до етичного виховання школярів (В.П. Бездухов); готовність педагога до навчання основам здорового способу життя (В.І. Бондін); готовність вчителя до корекційно-педагогічної діяльності з девіантними підлітками (А.Д. Гонєєв); готовність вчителя до реалізації особистісно орієнтованого підходу в педагогічній діяльності (М.І. Лук'янова); готовність до взаємодії вчителя з сім'єю в поліетнічному середовищі (А.А. Терсакова).

О.Ф. Жуков визначає поняття "здоров'язбережувальна діяльність" як діяльність у цілісному педагогічному процесі освітньої установи, спрямовану на створення оптимальних умов для виховання, розвитку та саморозвитку особистості дитини [3]. На думку автора, це діяльність освітньої установи щодо навчання, розвитку, виховання дітей без шкоди для їх здоров'я [3].

О.Ф. Жуков визначає поняття "здоров'язбережувальна професійна діяльність" як сукупність принципів, засобів, методів, прийомів педагогічної роботи вчителів, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознаками здоров'язбереження.

Нова парадигма освіти зумовлює інше бачення позиції вчителя фізичної культури як джерела цільових, змістових і процесуальних характеристик навчання. На думку С.А. Зенкіної, інтерес до психології людини, людських стосунків, до посилення гуманітарної складової освіти, зростання значущості загальноосвітньої підготовки порівняно з професійною – все це пов'язане з тими змінами, яких зазнають сьогодні продуктивні сили суспільства [4, с.5]. Як зазначає С.А. Зенкіна, стало очевидним, що прогрес людства неможливо забезпечити тільки технічними чинниками без розвитку людської складової продуцента: актуалізації його творчого ресурсу, підвищення мотивації до праці, особистої зацікавленості в її результатах [4, с. 5]. О.І. Кравець вказує, що у сучасний період потрібні фахівці, які володіють не тільки сумою певних професійних знань, умінь та навичок, але й таких, які мають багатий внутрішній потенціал особистісних властивостей і якостей, які сприяють самоактуалізації, самоосвіті та саморозвитку студентів вищих навчальних закладів [5, с. 3].

Професійна діяльність учителя фізичної культури у старшій школі має свої особливості. Учні старших класів (9-11 класи) переживають період виникнення свідомого "Я" (І. Кон). Т.Є. Федорченко вважає, що "розвиток самосвідомості в ранньому юнацькому віці настільки яскравий і наочний, що його характеристика і оцінка значення для формування особистості у цей період практично єдина у дослідників різних шкіл і напрямів" [8, с. 36]. На думку автора, "його специфічні риси – підвищення значущості системи власних цінностей і посилення особистісного, психологічного, динамічного аспекту сприйняття – дозволяють оцінювати цей рівень як характерний для зрілої особистості" [8, с. 36].

Для виявлення стану підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі було проведено анкетування студентів вищих навчальних закладів, у якому взяли участь 465 осіб. Респондентами стали 104 студенти Бердянського державного педагогічного університету (БДПУ), 78 студентів Запорізького національного університету (ЗНУ), 92 студенти Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ імені Лесі Українки), 122 студенти Луцького інституту розвитку людини "Україна" (ЛІРоЛ), 69 студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (НПУ імені М.П. Драгоманова).

Вважають, що доцільно здійснювати підготовку майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі 71,66% студентів, вважають таку підготовку недоцільною 14,85% студентів, важко було відповідати 13,49% студентів. Аналіз відповідей свідчить, що значна кількість респондентів переконана у доцільності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі (рис. 1).



Рис. 1. Розподіл студентів, опитаних про доцільність здійснення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі (%)

Вважають, що здоров'язбережувальні технології є засобом організації послідовних дій у навчально-виховному процесі, реалізації освітніх програм на основі всебічного урахування індивідуального здоров'я учнів, особливостей їх вікового, фізичного та психічного розвитку 65,22% студентів, так не вважають 14,1% студентів, важко було відповісти 20,68% студентів (табл. 1).

Таблиця 1

Показник кількості студентів, опитаних про те, чи є здоров'язбережувальні технології засобом організації послідовних дій у навчально-виховному процесі, реалізації освітніх програм на основі всебічного урахування індивідуального здоров'я учнів, особливостей їх вікового, фізичного та психічного розвитку (%)

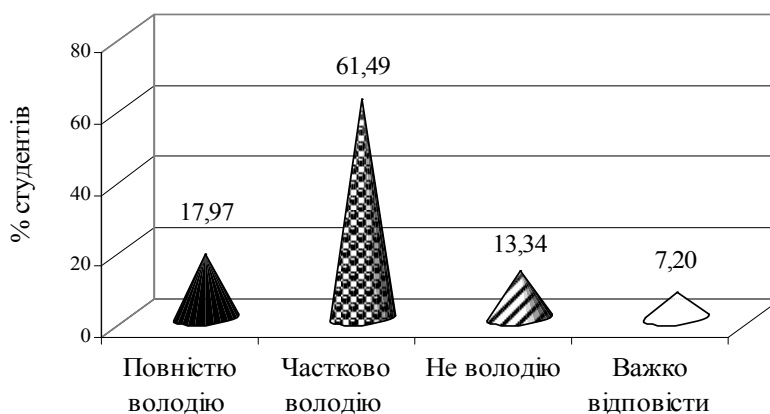
Відповідь	Загальний показник	Вищий навчальний заклад				
		БДПУ	ВНУ	ЗНУ	ЛІРОЛ	НПУ імені М.П.Драгоманова
Так, поділяю	65,22	65,38	77,17	64,10	52,46	66,98
Ні, не поділяю	14,1	16,35	8,70	12,82	21,31	11,32
Важко відповісти	20,68	18,27	14,13	23,08	26,23	21,70

Аналіз відповідей продемонстрував, що переважна більшість респондентів вважають здоров'язбережувальні технології засобом організації послідовних дій у навчально-виховному процесі, реалізації освітніх програм на основі всебічного урахування індивідуального здоров'я учнів, особливостей їх вікового, фізичного та психічного розвитку.

Володіють знаннями про мету та завдання здоров'язбережувальних технологій у старшій школі 17,97% студентів, частково володіють цими знаннями 61,49% студентів, не володіють цими знаннями 13,34% студентів, важко було відповісти 7,2% студентів. Отже, на жаль, незначна кількість опитаних студентів володіють знаннями про мету та завдання здоров'язбережувальних технологій у старшій школі (рис. 2).

Висновки. Основними складовими технології підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі є такі: формування позитивного ставлення студентів до здоров'язбережувальної діяльності і до проведення уроків фізичної культури на її основі, можливість майбутнього вчителя самореалізуватися у процесі здійснення фізкультурно-оздоровчих заходів, які є найважливішою спонукальною силою у забезпеченні мотиваційної підтримки студента; формування професійної компетентності майбутніх учителів з проблеми організації здоров'язбережувальної діяльності старшокласників, яка містить професійно орієнтовані знання, уміння та навички студентів, їх педагогічне спілкування і професійну етику; організація науково-дослідницької роботи студентів, спрямована на вирішення завдань впровадження здоров'язбережувальних технологій у

старшій школі у вигляді навчально-дослідницьких завдань з конструювання сценаріїв для "Днів здоров'я", "Днів бігуна", спортивних свят, а також різних варіантів уроків фізичної культури.



Відповіді на питання анкети

Рис. 2. Розподіл студентів, опитаних про володіння знаннями про мету та завдання здоров'язбережувальних технологій у старшій школі (%)

Перспективи подальших досліджень. Розробити навчально-методичний комплекс для ефективної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі.

Використані джерела

1. Астахов А. В. Формирование готовности будущих учителей физической культуры к физкультурно-рекреативной деятельности в школе : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Астахов, Александр Викторович. – М., 2008. – 211 с.
2. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В. К. Бальсевич. – М., 2006. – 112 с.
3. Жуков О. Ф. Структура, содержание, методики оценки профессиональной готовности учителя к здоровьесберегающей деятельности / О. Ф. Жуков // <http://www.portalus.ru/modules/shkola/rus>.
4. Зенкина С. А. Педагогические условия развития мотивации профессиональной деятельности педагога в процессе повышения квалификации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Зенкина Светлана Анатольевна. – М., 2003 194 с.
5. Кравец О. И. Формирование мотивации профессиональной деятельности у студентов туристского вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Кравец Ольга Ивановна. – Сходня, 2002. – 144 с.
6. Носко М. О. Підготовка студента факультету фізичного виховання як майбутнього носія загартованої і оздоровленої молоді / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць № 18 / за ред. С.С. Єрмаков; Харківський художньо-промисловий інститут. – Х., 2000. – С. 11–15.
7. Скриплева Е.В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности, младшего школьника : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Скриплева Елена Владимировна. – Курск, 2004. – 220 с.
8. Федорченко Т.Є. Профілактика девіантної поведінки школярів в умовах соціокультурного середовища: соціально-педагогічний аспект : монографія / Т.Є. Федорченко. – Черкаси : ФОП Чабаненко Ю. А., 2011. – 492 с.

Druchyk V.

MODERN LOOK TO PREPARATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE TO INTRODUCTION OF TECHNOLOGIES OF PRE SERVATION OF HEALTH IN SENIOR SCHOOL

In the article the features of modern period of the preparation of future teachers of physical education to implement technologies of preservation of health in senior school.

Key words: *preparation, future teachers of physical culture, technologies of preservation of health, senior school.*

Стаття надійшла до редакції 03.10.2011

УДК 378:147: 371.315

Дудицька С. П.

ВИКОРИСТАННЯ РЕГІОНАЛЬНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Автор статті аналізує програму навчання майбутніх вчителів фізичної культури за предметом "Рухливі ігри". В статті сформульовані рекомендації щодо використання регіональних рухливих ігор.

Ключові слова: урок, гра, вчитель, фізична культура.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. На сучасному етапі розвитку системи освіти першочерговим завданням вищої школи є підвищення якості підготовки фахівців, здатних до активної творчої діяльності в різних галузях громадського та суспільного життя. Прискорення темпів розвитку науки і культури, швидка зміна характеру та поява нових видів діяльності, притаманна роботі сучасного фахівця, вимагають від нього постійного професійного зростання, самовдосконалення. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що успіх у роботі з підготовки висококваліфікованих фахівців може бути досягнутий за рахунок інтенсифікації навчально-виховного процесу з опорою на використання досвіду попередніх поколінь, знайти в ньому раціональні способи гармонійного розвитку особистості, вивірені століттями прийоми підтримання фізичного і морального здоров'я нації. Одним із таких способів є вивчення рухливих ігор, притаманних певному регіону нашої країни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі вдосконалення навчального процесу в університетах і педінститутах присвятили свої дослідження Алексюк А., Бабанський Ю., Гончаренко С., Ярмаченко М. та ряд інших учених. Дослідження Волобуєвої Т., Кравчука П., Нісімчука А., Падалки О., Панченко А., Шпака О. та ін. присвячені проблемам педагогічних технологій, пошуку шляхів інтенсифікації навчальної та наукової діяльності студентів. Удосконалення професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури досліджували Видрін В., Григоренко В., Маслов В., Пристинський В., Сермеєв Б., Філь С., Цьось А., Шиян Б., та ін.

Мета дослідження сформулювати рекомендації щодо вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення регіональних рухливих ігор.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дисципліна "Рухливі ігри" є однією із профілюючих дисциплін навчальних планів вищих закладів освіти 3-4 рівня акредитації, які готують фахівців із фізичного виховання. Цей курс поміж спортивно-педагогічних дисциплін вважається одним із базових у підготовці вчителя фізичної культури. Освітній зміст і виховна спрямованість курсу мають на меті не лише забезпечення кваліфікаційної компетентності майбутніх фахівців із фізичного виховання, а й збереження та зміцнення здоров'я школярів. Процес підготовки фізкультурних кадрів потребує глибоких знань з дисциплін спеціально-практичного циклу, тому що вони закладають теоретичні основи й практичні навички фахової підготовки.

Ігрове сприйняття світу й власного життя непомітно втручається в нашу свідомість і впливає на світогляд. Визначення категорії "гра" має безліч аспектів. Одне з них – "заняття (нетрудового характеру), перепровадження часу з метою розваги, забави або зі спортивного метою, підлегле певним правилам" [3].

Гра – суспільне явище, самостійний вид діяльності, властивий людині. Ігрова діяльність багатогранна: дитячі ігри з іграшками, настільні ігри, народні ігри й забави, рухливі ігри, спортивні ігри [5].

Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, фізичного та суспільного виховання, засобом спорту. Для сучасної педагогіки й філософії гра – це термін, що ним традиційно позначають форму поведінки, у якій відтворюються характерні риси об'єктивно доцільних способів дій.

Рухливі ігри – важливий засіб всебічного виховання дітей різного віку. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму дітей. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дітей закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги), розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.

Процес організації освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема впровадження і застосування регіональних рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, народні ігри повинні увійти у всі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності. Вони є одним із основних засобів

підвищення рухової активності дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами та виховання моральних, естетичних і вольових якостей особистості, відображення способу життя і світогляд кожного етносу. Аналіз шкільних програм, навчальних посібників та практики організації фізичного виховання у сучасних школах показує, що регіональні рухливі ігри використовуються епізодично, без достатнього наукового обґрунтування їх впливу на фізичний стан дітей.

Аналіз регіональних рухливих ігор, які використовуються сьогодні у роботі з учнями молодшого шкільного віку в школах західної України, і які безперечно варто вивчати із майбутніми фахівцями засвідчує, що свої корені вони мають у стародавніх фольклорних обрядах, церемоніях і ритуалах. Найчастіше вони спираються на фольклорні образи вовка, ведмедика, зайчика, котика, кози тощо, які є знаковими для народної культури, традиційно відтворювались у різноманітних обрядах та ритуалах і нарешті перейшли до дитячих рухливих ігор. Прикладом може бути фольклорний образ вовка, що відтворюється у багатьох дитячих іграх, зокрема у закарпатській грі "У сірого вовка". Описуючи гравця-вовка, закарпатські педагоги писали: "Жвавий, веселий, але дисциплінований ... не здатний на образі других дітей".

Як показало опитування вчителів фізичного виховання загальноосвітніх шкіл (32 чол.) використання ними регіональних ігор на уроках фізичного виховання школярів сприяє гармонійному росту організму; формує правильну поставу; загартовує організм; підвищує працездатність; створює позитивні умови для мотивації до занять фізичною культурою і спортом; виховує гідних громадян своєї держави. Дійсний оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів, міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Разом із тим, фахівці галузі фізичного виховання визначають факт зменшення кількості народних рухливих ігор у виховному процесі пропорційно віку учнів, на уроках фізичної культури у старшокласників вони майже відсутні [36; 61; 74; 252; 259; 265; 306; 510]. Однією з причин такого становища визначаємо необізнаність учителів фізкультури саме про виховний потенціал ігор старших школярів. Тому важливою є підготовка до їх творчого використання, як вчителів так і майбутніх педагогів.

Досвід виховання здорової людини закладений в історичних національних традиціях кожної нації, знайшов своє відбиття у численних масових народних видах спорту. Досвід старших поколінь дозволяє використовувати такі види фізичного виховання й розвитку, які найчастіше не укладаються в рамки традиційного розуміння "спорту високих досягнень", орієнтованого в першу чергу на визначення кращого з багатьох, а не на залучення в заняття фізичними вправами максимальної кількості людей.

Для полікультурних Буковини, Галичини й Закарпаття саме використання національних, регіональних оздоровчих та тіловиховних традицій є наразі актуальним. Гра ойна як різновид лаптових ігор була розповсюджена на території королівської Румунії, зокрема на теренах Буковини за досліджуваний період. Про зацікавлення розвитком ойни на державному рівні свідчить той факт, що в 90-х роках XIX століття цю гру було офіційно визнано державною, обов'язковою для вивчення у всіх закладах освіти країни. Нажаль, тексту закону нами не винайдено, проте значна кількість архівних джерел дає можливість проаналізувати вимоги до облаштування майданчиків, методичні рекомендації по опануванню ігрових прийомів, тактики і стратегії гри, правила змагань. І в румунській армії ця гра розглядалась як один із засобів фізичного гарту вояків.

На основі цих матеріалів старшим викладачем Мужичком В.О. у співпраці з педагогами факультету фізичного виховання ЧНУ ім. Ю. Федьковича розроблено програму по впровадженню ойни у навчальний процес загальноосвітніх шкіл, фахових факультетів вищих навчальних закладів.

Запропонований нами варіативний модуль "Ойна", який розрахований на 2 роки із невизначеним терміном початку, який може бути обумовлений: а) бажанням учнів; б) станом матеріально-методичної бази; в) готовністю вчителя.

Модуль складається зі змісту навчального матеріалу, вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учня, орієнтованих навчальних нормативів та переліку обладнання. До розділу "Зміст навчального матеріалу" внесено теоретичні відомості, техніко-тактична підготовка. Розділ "Вимоги рівня загальноосвітньої підготовки" зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу. Окремо подані правила гри, запропоновані орієнтовні навчальні нормативи: кидок тенісного м'яча у визначену точку (7 м) з 5-ти спроб, зараховується кількість влучних кидків; удари битою по м'ячу (з 5-ти спроб, кількість влучних ударів); ловіння м'яча на відстані 10 м (з 5-ти спроб, кількість влучних спроб).

До переліку обладнання, необхідного для вивчення модуля "Ойна" входять: ігровий майданчик з відповідною розміткою, м'ячі тенісні, м'ячі з пір'яним хвостом, м'ячі гумові малі і середні, мішень для відпрацювання влучності кидків, дерев'яні бити. Зміст навчального матеріалу для модуля складається із трьох розділів, а саме: теоретико-методичних знань, спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної підготовки. Для прикладу наведемо зміст навчального матеріалу. Вивчається стійка гравця і способи пересування (ходьба, біг, ривки і зупинки, випаді, повороти на місці). Кидки і ловля м'яча (із положення стоячи, сидячи, лежачи, сидячи спиною, в русі). Удари бітою (зверху, збоку). Обманні замахи і удари. Удари "свічкою", фінти (перестрибування, вивертання). "Осалювання".

Мета гри – ударом біти відправити м'яч якнайдалі, що підкидається гравцем команди супротивника, й пробігти до протилежної сторони й назад, не давши супротивникові попасти в себе ("осалити") пійманим м'ячем. За вдалі пробіжки команді нараховуються очки.

Означимо основні положення гри. У ойну грають дві команди, кожна з яких складається з 5 гравців. Одна команда перебуває в полі – захищається, друга – на лінії міста, виконує атакуючі дії. Завдання гравців атакуючої команди, після виконаного удару биткою по м'ячу, перебігти через поле. Завдання команди, що захищається, – підібрати або піймати м'яч і попасти їм у гравців атаки, що перебувають у полі.

Гравець атаки, що зробив перебіжку через усе поле і повернувся назад, приносить своїй команді 2 очки. Гравець захисту, що упіймав м'яч з льоту, приносить своїй команді 1 очко. Переможцем є та команда, яка набере більше очок.

Устаткування місця для гри визначено наступним чином. Ігровий майданчик являє собою прямокутник: ширина – 15-20 м, довжина – 25-35 м. Якщо гра проходить у залі, освітлення повинно бути достатнім і рівномірним. Майданчик для виконання подачі розташовують в центрі лицьової лінії, обмежують двома лініями на ширині 3 м й довжиною 1 м.

Біта для гри виготовляється із цільного дерева, довжиною від 60 см до 100 см. Частина біти, що б'є, становить 4,5-5,5 см діаметром, діаметр рукоятки 2,5-3,5 см. Довжина біти й діаметр рукоятки залежать від вікових і індивідуальних особливостей гравців.

Для гри використовується м'яч для великого тенісу яскраво жовтого або жовтогарячого кольору.

Розроблена програма навчання школярів гри ойна пропонує підготовчі вправи до навчання. Наведемо для прикладу вправи в парах і в трійках, що можуть використовуватись як тренувальні вправи і як гра за спрощеними правилами при вивченні модулю "Рухливі ігри".

"Парна ойна". Один гравець виконує удар биткою, інший – ловить. Визначають напрямок польоту м'яча. Гравець підкидає м'яч і направляє його биткою в поле. Його партнер намагається спіймати м'яч в польоті. Якщо йому це вдалося, гравці міняються ролями. Важливо заздалегідь домовитись про кількість промахів підряд (скажімо, три), наступний промах позбавляє гравця права на удар.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Результати впровадження модулю дозволяють стверджувати, що використання у процесі фізкультурно-спортивної роботи з дітьми і шкільною молоддю регіональних ігор, насамперед ойни, формують рухові вміння та навички з бігу, стрибків, метання тощо; розвивають фізичні якості – швидкість, силу, спритність, гнучкість, витривалість; дають основи знань з фізичної культури та спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю тощо: виховують моральні та вольові якості дітей; любов до рідного краю, повагу до звичаїв і традицій українського народу; потребу щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

Використані джерела

1. Програма "Основи здоров'я і фізична культура" для учнів 1-11 класів. – К., 2000. – С. 1.
2. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави: учбов. посібник / А.В. Цьось. – Луцьк: Волинське підприємство "Надстиря", 1994. – 96 с.
3. Казакова Н. Т. Феномен игры в философии: методологический анализ / Н.Т. Казакова. – Красноярськ: КГПУ, 1998. – 112 с.
4. Демчишин А. А. Подвижные игры / А.А. Демчишин, Р.С. Мозола. – К.: Рад.шк., 1985. – 190 с.
5. Приступа С. Українські народні рухливі ігри, розваги: методологія, теорія та практика / С. Приступа, О. Сликаківський, М. Лук'янченко. – Дрогобич, 1999. – С. 8.
6. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов вузов и ссуд физической культуры / И.М. Коротков, Л.В. Былеева, Р.В. Климова та ін. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – С. 214-229.
7. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Наумчук Володимир Іванович. – Тернопіль, 2002. – 232 с.

Dudickaya S.

USE OF REGIONAL MOBILE GAMES IN THE PROCESS OF PREPARATION OF TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

The author of the article analyses the program of teaching of future teachers of physical education on an object the "Mobile games". In the article formulated recommendation on application of regional mobile games.

Key words: lesson, game, teacher, physical culture.

Стаття надійшла до редакції 28.08.2011

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

У статті розкрита програма підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до організації краєзнавчо-туристичної діяльності в загальноосвітній школі.

Ключові слова: краєзнавчо-туристична діяльність, майбутній вчитель, професійна підготовка.

Постановка проблеми. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення – це галузь науки, спрямована на дослідження ролі і місця фізичного виховання в житті людини та суспільства. Важливою складовою фізкультурної освіти є підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до організації краєзнавчо-туристичної діяльності. Враховуючи нинішній критичний стан здоров'я великої кількості дітей і молоді в нашій країні, які все частіше скочуються в бездуховне кримінальне середовище, вживаючи алкоголь і наркотики, перед спортивно-оздоровчим туризмом, як соціальним рухом в Україні, постають такі завдання: вернути молоді світ спортивно-оздоровчого туризму; розвивати цей вид туризму як ефективний засіб формування особистості і виживання людини як у природній, так і міській сферах; створити систему підготовки спеціальних кадрів для забезпечення розвитку спортивно-оздоровчого туризму як ціннісного (для людини зокрема та держави взагалі) руху; забезпечити зміст навчання туристських кадрів у вищих навчальних закладах згідно з програмою, в якій має бути визначено систему спортивно-оздоровчого туризму. Умови життя сучасного суспільства України характеризуються наявністю кризових явищ. Наявність соціально-економічних, морально-етичних та інших проблем призвели до погіршення фізичного, психічного і матеріального стану населення. Така ситуація змушує шукати шляхи ефективного педагогічного впливу з метою формування здорової особистості школяра. Одним із таких шляхів може бути активізація і вдосконалення позашкільної освітньо-виховної роботи [1, 2].

Відомо, що спортивно-оздоровчий туризм є одним із найдієвіших засобів позашкільної роботи. Він займає особливе місце серед засобів фізичного, морального і трудового виховання учнів. Постає питання необхідності розробки програми підготовки вчителів фізичної культури до організації краєзнавчо-туристичної роботи в школі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукових досліджень В.В. Абрамова, І.І. Булигіної, В.Д. Дехтяра, В.О. Квартальною та інших свідчить про те, що спортивно-оздоровчий туризм є одним із найперспективніших напрямів туристської галузі, але не є сферою послуг. Він є самостійною і соціально-орієнтованою складовою загального туризму, способом життя значної частини суспільства, для якої слугує ефективним засобом фізичного, психічного, духовного оздоровлення, засобом формування соціальної компетенції. Теоретичним підґрунтям концепції професійної підготовки майбутніх фахівців спортивно-оздоровчого туризму стали філософські, психолого-педагогічні ідеї та наукові підходи вчених у галузі туризму І.І. Булигіної, Г.Г. Ващенко, І.В. Зоріної, В.О. Квартальною, А.П. Коноха, В.О. Сухомлинського, О.О. Федякіна, В.К. Федорченко, нормативно-правові документи, до яких належать, передусім, Закони України "Про освіту", "Про вищу освіту", "Про туризм", Державна програма "Освіта" (Україна ХХІ століття), Національна доктрина розвитку освіти в Україні та ін. [2, 3].

Метою дослідження є розробка програми курсу "Організація краєзнавчо-туристичної діяльності" для студентів – напрямів підготовки "Фізичне виховання", "Спорт", "Здоров'я людини": (бакалавр) – кваліфікація: учитель фізичного виховання (за вимогами кредитно-модульної системи).

Виклад основного матеріалу дослідження. Курс "Організація краєзнавчо-туристичної діяльності" розроблено відповідно до Закону України "Про туризм" (1995 р.), "Державної програми розвитку туризму на 2002-2010 роки" та Державної національної програми "Освіта" (Україна ХХІ століття).

Державна національна програма "Освіта" (Україна ХХІ століття) передбачає розвиток позашкільної освіти шляхом розгортання широкої мережі гуртків, клубів за інтересами, творчих об'єднань. Важливе місце у формуванні особистості дітей та підлітків належить спортивно-оздоровчому туризму.

Спортивно-оздоровчий туризм є одним із видів фізичної культури, що займає особливе місце серед засобів виховання учнів. Характерною особливістю є чітка система поступового зростання туристського досвіду, спортивної майстерності та розвитку творчих краєзнавчих здібностей. Спортивно-оздоровчий туризм базується на громадських засадах, об'єднує учнівську і студентську молодь. Туристи самостійно обирають у рідному краї регіон походу, розробляють маршрут, визначають краєзнавчі об'єкти

для дослідження, самі забезпечують себе в поході. Тому цей вид активного відпочинку дістав назву самодіяльного туризму [4].

Групування питань туризму і краєзнавства в межах відведеної невеликої кількості часу дозволяє викласти основні відомості сучасних питань краєзнавчо-туристичної роботи в школі, сформувати практичні вміння й навички, необхідні майбутнім учителям. Цілеспрямоване вивчення курсу передбачає вивчення спортивно-оздоровчого туризму, методик організації та проведення туристичних походів, змагань та зльотів з туризму. Тому краєзнавчо-туристичну діяльність нині необхідно розглядати не як окремий аспект, а як новий зміст навчання майбутніх учителів фізичної культури, адже засобами краєзнавчо-туристичної діяльності вирішуються такі завдання:

- дослідження географічних особливостей рідного краю;
- вивчення історії рідного краю, дослідження її нерозкритих сторінок;
- спілкування з природою, а також виховання потреби оберігати й примножувати її;
- засвоєння народного світосприймання і психології, культури народу України як складника національної і загальної культури;
- перебування на свіжому повітрі у природних умовах рідного краю, достатнє фізичне навантаження зміцнює й розвиває всі органи та системи організму, формує в учнів рухові навички і практичні життєво необхідні вміння, допомагає рости учням здоровими, усебічно розвиненими;
- у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності як засобу формування здорового способу життя створюється автономне соціальне середовище, яке дозволяє змінювати спосіб життя учнів, формується висока духовність, піднесеність почуттів, доброта, чуйність, любов до всього живого у світі через пізнання краси рідного краю.

Водночас оволодіння основами краєзнавства й оздоровчо-спортивного туризму дозволить майбутнім учителям добре орієнтуватись у виборі форм і засобів профілактичного оздоровлення учнів, а також забезпечить їх необхідним обсягом знань для проведення краєзнавчо-туристської роботи в школі.

Під час залікового туристського походу студенти закріплюють теоретичні знання з туризму і краєзнавства, спостерігають за природою і життям людей, набувають навичок організації і проведення екскурсій у природу, вчать збирати та оформляти краєзнавчі матеріали.

Охарактеризуємо розділи навчальної програми курсу.

Модуль І. Туризм як засіб всебічного і гармонійного розвитку підрастаючого покоління.

1.1 Поняття про фізичну культуру, спорт і туризм. Історія виникнення туристсько-краєзнавчої діяльності в Україні і передумови створення перших туристсько-краєзнавчих організацій. Основні етапи розвитку туризму в Україні та у світі. Традиції туризму. Етика відносин у групі та з іншими туристськими групами. Єдина спортивна класифікація України. Її значення для розвитку спорту і підвищення майстерності спортсменів. Значок "Мандрівник України". Розрядні норми та вимоги до туризму. Категорійні та ступеневі туристсько-краєзнавчі походи. Види туризму. Роль оздоровчого туризму у формуванні особистості майбутнього вчителя і здорового способу життя, в ефективному використанні вільного часу, у патріотичному й екологічному вихованні.

1.2 Рекреаційний потенціал регіонів України.

Класифіковані туристські маршрути України і країн СНД. Рекреаційний потенціал України, Вінницької області в розробці регіональних спортивно оздоровчих маршрутів із різних видів туризму, екскурсій і прогулянок. Екскурсійні об'єкти: пам'ятки природи, архітектури, історії, мистецтва, музеї. Екскурсія як процес пізнання.

1.3 Основні історико-географічні та екологічні відомості про свій край. Поняття "краєзнавство", "рідний край", "довкілля". Краєзнавче дослідження рідного краю – основа пізнання своєї країни. Краєзнавчі матеріали – основа розробки запланованих туристських маршрутів. Виявлення нових і впорядкування наявних (виходячи з можливостей групи і часу походу) природних та історико – культурних пам'яток, їх опис, нанесення їхнього місцезнаходження на карту. Правила поведінки на природі і правила відвідування заповідних територій.

1.4 Дослідницька краєзнавча і суспільно корисна робота в поході.

Види дослідницької краєзнавчої роботи в туристському поході. Методи краєзнавчих досліджень і найпростіші спостереження за природою в туристському поході. Суспільно-корисна робота туристів у поході.

Модуль 2. Топографічна підготовка туристів.

Місцевість та її топографічні елементи. Різноманітність місцевостей. Способи вивчення місцевості. Зображення місцевості на планах і картах. Загальне поняття про топографічні карти. Топографічні карти України. Туристсько-краєзнавчі карти і схеми, їхні особливості. Значення топографічної підготовки для туристів і вміння орієнтуватися в поході. Компас. Азимут. Рух за заданим напрямом. Орієнтування на місцевості за допомогою топографічної карти, компаса, місцевих предметів.

Модуль 3. Організація і методика проведення туристського походу.

3.1. Туристське спорядження.

Загальні вимоги до туристського спорядження: групового та індивідуального. Укладання рюкзака. Спеціальне туристське спорядження для забезпечення безаварійного проходження маршруту і

проведення краєзнавчих спостережень. Користування спорядженням, його транспортування, зберігання і ремонт.

3.2. Режим харчування в поході і добір продуктів.

Значення правильної організації харчування в туристському поході. Режим харчування і калорійність їжі залежно від складності та умов туристського походу. Приблизний набір продуктів харчування для походу. Вимоги до їхньої якості. Упаковка і транспортування. Приготування їжі в похідних умовах. Облік витрат продуктів. Водно-сольовий режим у поході. Способи очищення та знезараження води.

3.3. Тактика і техніка руху групи, подолання природних перешкод. Побудова тактичного плану проведення походу. Розподіл часу і сил туристів. Порядок руху в оптимальному темпі. Режим доби. Види природних перешкод. Техніка руху стежками, крутосхилами, осипищами, болотяною місцевістю, лісовими хащами, у горах. Види і способи страхування. Забезпечення безпеки при організації біваку.

3.4. Організація привалів та ночівель учасників походу.

Загальні правила вибору місця та організації привалів і ночівель групи. Робота з установами наметів, розпалювання вогнища, приготування їжі. Місце для вогнища. Правила протипожежної безпеки. Безпека і комфорт привалів і ночівель. Порядок і чистота на місці привалу і ночівлі. Громадська корисна і краєзнавча робота в поході, на привалі, денній зупинці.

3.5. Гігієна туристів. Надання першої долікарняної допомоги

Загальні санітарно-гігієнічні вимоги до туриста в поході. Заходи загальної та індивідуальної профілактики. Гігієнічні вимоги до одягу і взуття туриста. Основні правила самоконтролю. Вміст санітарної сумки. Ліки "лісової та польової аптеки". Перша долікарняна допомога потерпілому при різних травмах. Способи транспортування потерпілого в поході.

3.6 Звітна документація. Підсумки походу.

Ведення групового та індивідуального щоденника в поході. Значення звіту про туристсько-краєзнавчий похід. Основні розділи звіту, додатки. Характерні недоліки звітів. Зберігання звітів.

Модуль 4. Організація та проведення масових туристичних заходів з учнями.

Види масових заходів, їх характеристика та форми проведення. Туристичний похід-зліт і туристичні змагання: положення, програма і види змагань, суддівська колегія, склад учасників, підготовка полігонів і маршрутів. Забезпечення безпеки проведення змагань. Матеріальне забезпечення змагань. Підготовка до участі в змаганнях з туристичної техніки.

Висновки. Програма з курсу "Організація краєзнавчо-туристичної діяльності" передбачає вивчення теорії та методики викладання даного предмету; оволодіння основами туристичної техніки та орієнтування на місцевості, необхідними у походах при подоланні перешкод; надбання необхідних навичок організаційної роботи в школі тому що, варіативний модуль "Туризм" увійшов до навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Водночас оволодіння основами краєзнавства й спортивно-оздоровчого туризму дозволить майбутнім учителям добре орієнтуватись у виборі форм і засобів профілактичного оздоровлення учнів, а також забезпечить їх необхідним обсягом знань для проведення краєзнавчо-туристської роботи в школі.

Перспективи подальших досліджень. Розробити навчально-методичний комплекс вивчення курсу "Організація краєзнавчо-туристичної діяльності" майбутніми учителями фізичної культури.

Использованные источники

1. Кифяк В.Ф. Організація туристичної діяльності в Україні: [Навч. посіб. для студ. Вузів] / В.Ф. Кифяк – Чернівці: Книги-XXI, 2003. – 300 с.
2. Конох А.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму: [Монографія] / А.П. Конох – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2006. – 456 с.
3. Чернов Б.О. Проблеми підготовки майбутніх вчителів до туристсько-краєзнавчої роботи в школі / Б.О. Чернов, Б.П. Пангелов // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К, 2001. – С. 108-112.
4. Цехмістрова Г.С. Методичні засади. Педагогіка туризму. [Навч. Посібник для студентів вищих навчальних закладів] / За ред. Г.С. Цехмістрової, В.К. Федорченко, М.І. Скрипник – К.: Видавничий Дім "Слово", 2004. – С.34.

Dudorova L.

THE STRUCTURE AND MAINTENANCE OF PREPARATION OF A FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE TO THE ORGANIZATION OF TOURIST ACTIVITIES OF SCHOOLCHILDREN

The article the programmer of preparation of a future teacher of physical culture is exposed to organization of regional-tourist activities at secondary school.

Key words: regional-tourist activities, future teacher, professional preparation.

Стаття надійшла до редакції 12.09.2011

УДК 796.371.71

Дутчак М.В., Благій О.Л.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

У статті представлено теоретичний аналіз підходів до визначення поняття "спосіб життя" та сполучених з ним термінів. Аналіз сучасних досліджень дозволив вивчити особливості впливу способу життя на ризик розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

Ключові слова: спосіб життя, стан здоров'я, молодь.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасний стан здоров'я населення України є суттєвим викликом для суспільства і для держави й без перебільшення становить реальну загрозу для її гуманітарної безпеки. Адже нині середня тривалість життя у нашій країні складає 67,5 роки, що на 11,7 років менше, ніж в економічно розвинених і соціально благополучних європейських державах. Ще більш суттєва різниця (12,4 роки) фіксується за таким важливим показником, як тривалість здорового життя (не переобтяженого хронічними неінфекційними хворобами). В 60-ті роки минулого сторіччя українці були серед лідерів з тривалості життя, сьогодні – на передостанньому місці у Європі. На 6 років скоротилася тривалість життя, на 10 років – тривалість здорового життя [3,4].

Від хронічних неінфекційних захворювань в Україні втрачають працездатність і передчасно помирають у 5-10 разів більше людей, ніж в країнах, що входять до Європейського Союзу. Критичним є стан справ і серед підростаючого покоління. Зокрема, в Україні лише 6-10% випускників загальноосвітніх шкіл можуть вважатися здоровими, тоді як більше половини (52,6%) з них мають морфо-функціональні відхилення різного характеру, а у 36-40% відзначаються хронічні неінфекційні захворювання. За даними вибіркового дослідження рівень фізичного здоров'я 35% учнів українських загальноосвітніх шкіл є низьким, 34% – нижчим за середній і лише 8% мають рівень здоров'я вищий за середній або високий. В першому класі школи до спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури відносять 5-6% дітей, у старших класах – це вже кожен третій школяр, а серед студентів цей показник набагато зростає – до 40% і більше. Протягом останнього часу на уроках фізичної культури збільшилася кількість смертельних випадків [4].

Протягом останніх тридцяти років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинених країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення необхідних умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному їх поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та поліпшенням екології навколишнього середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилася у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 10-20 років, різко підвищилася життєздатність населення, що, безумовно, забезпечило суттєве економічне зростання у зазначених країнах. Зокрема, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я економічний ефект від реалізації програм здорового способу життя досягає співвідношення витрат і вигод як 1:8. У численних наукових дослідженнях переконливо показано, що стосовно запобігання хронічних неінфекційних захворювань, які в Україні прогресують, всі можливості лікувальної медицини у п'ять-шість разів поступаються за ефективністю факторам здорового способу життя [3,6].

Мета роботи узагальнити дані спеціальної літератури щодо особливості впливу способу життя на ризик розвитку хронічних неінфекційних захворювань.

Результати дослідження та їх обговорення. Стан здоров'я людини обумовлюється різноманітними соціальними, економічними, екологічними чинниками: якщо умовно прийняти вплив усіх чинників на здоров'я за 100%, то приблизно 20% залежить від спадковості, близько 20% – від екологічних умов, не більше 10% – від стану системи охорони здоров'я. Найбільш суттєва частка, котра за оцінками різних дослідників становить щонайменше 50% залежить від способу життя людини. Спосіб життя взагалі – це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини та характеризується його трудовою діяльністю, побутом, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми й правила поведінки. При цьому спосіб життя людини включає наступні категорії: рівень життя – це, в першу чергу,

економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних та культурних потреб людини; якість життя – міра комфорту при задоволенні людських потреб; стиль життя характеризує особливості поведінки у житті людини, тобто певний стандарт, під який підстроюється психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія). Спосіб життя значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, в той же час багато в чому залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її психіки, стану здоров'я та функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальне розмаїття варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя сучасної людини характеризується урбанізацією, технологізацією, інтенсифікацією праці, гіподинамією, інформаційною завантаженістю, психоемоційною напругою, переїданням, зловживанням лікарськими препаратами, цілим рядом шкідливих звичок, іншими негативними структурними елементами, які погіршують здоров'я.

Спосіб життя сучасної молоді насичений цілим рядом чинників, які погіршують здоров'я: нерациональна праця; зниження рухової активності; надлишок інформації; значні навчальні й емоційні перенапруги, пов'язані з екзаменаційними стрес-факторами; хронічне недосипання; недостатнє й нерегулярне харчування; нестриманість у половому поведінні; шкідливі звички. За останній час ідентифіковано нові чинники ризику для здоров'я, котрі були несуттєвими в минулому, наприклад, збільшення темпу і ритму життя при скороченні терміну рекреації, підвищення емоційного навантаження при скороченні позитивних емоцій, формалізація міжособистісного спілкування внаслідок комунікативного перенасичення тощо [6].

Здоровий спосіб життя є чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнокуріння, вживання наркотиків та зловживання алкоголем. Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного.

Велика кількість досліджень у різних країнах світу, що присвячені здоровому способу життя, здійснюється у галузі фізичного виховання та широко впроваджується в практику у тісному взаємозв'язку з іншими найважливішими складовими здорового способу життя. На жаль, ці фактори в Україні враховуються недостатньо, про що свідчать численні офіційні дані авторитетних вітчизняних і міжнародних організацій.

Регулярні заняття фізичними вправами не вельми поширені і популярні серед українських дітей та молоді: лише 26 % займаються фізичними вправами регулярно, трохи більше половини (57%) роблять це час від часу, 14% – не займається ними взагалі. Дефіцит рухової активності школярів України складає від 60 до 75% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я та фізичної кондиції. Гіподинамія характерна для більшості людей працездатного та літнього віку. Лише 13% українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС – 40-60%, а в Японії – 70-80% [7].

Від ожиріння в Україні страждає 5% 13-літніх хлопчиків і 3% дівчинок, у той же час поширеність цієї недуги серед дорослих становить 7% серед чоловіків та 19% серед жінок [4].

Результати соціологічного дослідження "Здоров'я та поведінкової орієнтації учнівської молоді" проведеного Українським інститутом соціальних досліджень імені О. Яременка в межах міжнародного проекту "Health Behavior in School-Aged Children" (HBSAC), свідчить про недостатній рівень дотримання правильного режиму харчування: регулярно снідають лише 2/3 української учнівської молоді (64 %) у будні та по вихідним – 83 %. Решта харчується сніданками нерегулярно. Українська молодь схильна до вживання висококалорійної їжі, зокрема, пізно увечері [4].

Як демонструють дані соціологічного дослідження "Ставлення молоді України до здорового способу життя", проведеного Державним інститутом розвитку сім'ї та молоді за сприяння UNICEF особливо нездоровим є харчування підлітків, 28 % яких щонайменше один раз на день споживають солодкі газовані напої, 30 % – шоколадні вироби, 34 % – здобні вироби та тістечка, 14 % – чіпси та сухарики і 8 % регулярно харчується у фаст-фудах [4].

Викликає тривогу поширення шкідливих звичок серед молоді. Так, у віці 13-15 років курять близько 30% юнаків і дівчат. Кожний 4-й підліток викурює першу цигарку у віці 10 років. Майже половина споживачів тютюнових виробів помирає передчасно, куріння сприяє розвиткові багатьох хронічних захворювань [1].

Дані дослідження "Ставлення молоді до здорового способу життя" підтверджують інформацію про те, що найчастіше перша спроба алкогольних напоїв припадає на вік – 13-15 років. Популярними алкогольними напоями, які найчастіше вживає учнівська молодь України є пиво, слабоалкогольні напої та вино. Дослідження показали, що 3 % молоді вживають пиво щодня, ще 21 % – вживають пиво хоча б

раз на тиждень. Слабоалкогольні напої вживають хоча б раз на місяць 15 % української молоді, вино хоча б раз на місяць вживають 14 % респондентів. Міцні алкогольні напої вживають 8 % учнівської молоді. З віком зростає частота вживання алкогольних напоїв, зокрема міцних. Якщо серед підлітків біля 80 % взагалі не вживають таких напоїв, то серед молодих людей старше 25 років таких менш ніж третина [4]. Алкогольна залежність також омолоджується та "фемінізується". Гостру алкогольну інтоксикацію реєструють в 200 з 100 тисяч підлітків та в 4 з 100 тисяч дітей. Причиною цього є те, що вживання спиртних напоїв серед дітей та підлітків може призвести до серйозних та необоротних ускладнень здоров'я, таких як: порушення розвитку головного мозку у підлітків, що спричинює постійні проблеми з пам'яттю, стійкістю уваги та часом реакції; підвищення шансів ураження печінки в ранньому віці; порушення гормонального балансу необхідного для нормального розвитку органів, м'язів та кісток – зокрема в період статевого дозрівання.

Висновки. Враховуючи вищезазначене, виникає необхідність впровадження системи заходів оздоровлення школярів та студентської молоді з урахуванням усіх чинників, що формують здоровий стиль життя.

Передовий світовий досвід та відповідні результати наукових досліджень свідчать, що системоутворюючим фактором здорового способу життя є рухова активність оздоровчої спрямованості. Тому необхідним стає пошук нових форм та видів, обґрунтування кількісних та якісних характеристик рухової активності, що дозволить підвищити мотивацію зростаючого покоління до занять фізичною культурою та сформуванню в них потребу у здоровому способі життя.

Використані джерела

1. Балакірева О.М. Динаміка поширення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед учнівської молоді України / О.М. Балакірева, О.О. Яременко, О.Р. Артюх та ін. – К: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2003 – 174с.
2. Глобальне опитування дорослих щодо вживання тютюну (GATS): звіт за результатами дослідження, Україна, 2010.
3. Москаленко В.Ф. Концептуальні підходи до формування сучасної профілактичної стратегії в охороні здоров'я: від профілактики медичної до профілактики соціальної. / В.Ф.Москаленко. –К: Авіцена, 2009. – 240 с.
4. Соціологічне дослідження "Здоров'я та поведінкової орієнтації учнівської молоді" проведене Українським інститутом соціальних досліджень імені О. Яременка в межах міжнародного проекту "Health Behavior in School-Aged Children" (HBSAC), 2010
5. Соціологічного дослідження "Ставлення молоді України до здорового способу життя", проведеного Державним інститутом розвитку сім'ї та молоді за сприяння UNISEF, 2010
6. Яременко О.О. Формування здорового способу життя: стратегія українського суспільства./ О.О.Яременко, О.В.Вакуленко, Ю.М.Галустян та ін. – К: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український інститут соціальних досліджень, 2004 – Кн.1. – 164 с.
7. Eurobarometer Special Report on Sport and Physical Activity, 2010.

Dutchak M., Blagii O.

THEORETICAL ASPECTS OF LIFESTYLE INFLUENCE ON THE HEALTH OF YOUNG PEOPLE

The theoretical analysis of described in research publications approaches to definition of the matter of conception "lifestyle" and related terms was carried out. An analysis of current studies allowed to understand the peculiarities of lifestyle influence on the risk of chronic noninfectious ailments.

Key words: *lifestyle, health condition, youth.*

Стаття надійшла до редакції 30.08.2011

ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ РІЗНИХ РОКІВ

В статті представлені показники фізичного розвитку дівчат старших класів різних років. Порівнювалися результати здачі контрольних нормативів. Це надає можливість, певним чином, характеризувати стан здоров'я та систему освіти.

Ключові слова: фізичний розвиток, дівчата старших класів, фізичні якості.

Постановка проблеми. Катастрофічне зниження якості і рівня здоров'я населення в цілому, а особливо у дітей і підлітків – беззаперечний факт, який викликає тривогу у спеціалістів. Рівень здоров'я сучасних школярів викликає занепокоєння батьків, лікарів та педагогів. Темпи зростання загальної захворюваності серед дитячого населення є найвищим серед різних вікових груп. Кількість здорових дітей з кожним роком навчання у школі зменшується. За останні 5 років захворюваність дітей збільшилася на 25,4 %, підлітків – на 23,7 %. Згідно даних МОЗ України близько 90 % дітей шкільного віку мають відхилення у стані здоров'я, понад 59 % – незадовільну фізичну підготовленість [1, 2].

Дослідження підтверджують той факт, що велика частина учнів загальноосвітніх навчальних закладів не просто не має, але й нездатна досягти тих стандартів здоров'я, які відповідають затвердженому світовою науково-спортивною громадськістю рівню [3].

Проблема удосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, покращення рухової підготовленості молоді має життєво-важливе значення, адже саме від підростаючого покоління у найближчий час буде залежати матеріальний добробут нашого народу, прискорення науково-технічного прогресу та соціально-економічного розвитку суспільства.

Фізична підготовленість людини є одним з критеріїв здоров'я, а у практиці фізичного виховання школярів – основним критерієм його ефективності, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь та зміцнення здоров'я. З цього випливає, що, дитина, яка добре розвинута фізично, має більш високий рівень здоров'я ніж та, яка фізично не розвинута. Отже нагальним питанням сучасної системи освіти є необхідність її вдосконалення шляхом синтезування відомих освітніх систем та досягнення консенсусу відповідно до сучасних показників фізичного розвитку підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність впливає на стан здоров'я, розвиток моторики, фізичних якостей, працездатність, успішність з інших предметів, настроїв та довголіття [4, 5]. Але при сучасному стані суспільства, з його комп'ютеризацією та автоматизацією молоде покоління деградує в плані фізичного розвитку. Дуже мала кількість школярів виконує фізичні навантаження за територією школи, а отже на систему виховання покладаються обов'язки з фізичного розвитку підростаючого покоління.

Фізичне виховання – педагогічно організований процес розвитку фізичних якостей, навчання руховим діям і формування спеціальних знань. Фізичне виховання, як навчальний процес, займає почесне місце в системі освіти й виховання дітей, підлітків й студентської молоді [6].

Фізична культура, як шкільний предмет, дуже необхідна, адже встановлена її цінність для суспільства і особистості, а також виховне, освітнє, оздоровче та загальнокультурне значення. Окрім вищесказаного, це єдина навчальна дисципліна, що формує правильне ставлення до себе, свого тіла, сприяє розвитку волі та витривалості [7].

Після ряду трагічних випадків на уроках фізичної культури, було прийнято рішення відмінити виконання вправ, що визначають рівень розвитку таких фізичних якостей як витривалість та швидкість [8], а на далі зовсім планується відмінити здачу контрольних нормативів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження відповідає спрямованості наукової програми факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка, яка входить до загальноуніверситетської теми: "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом" (№ державної реєстрації 0108U000854 від 19 лютого 2008 року).

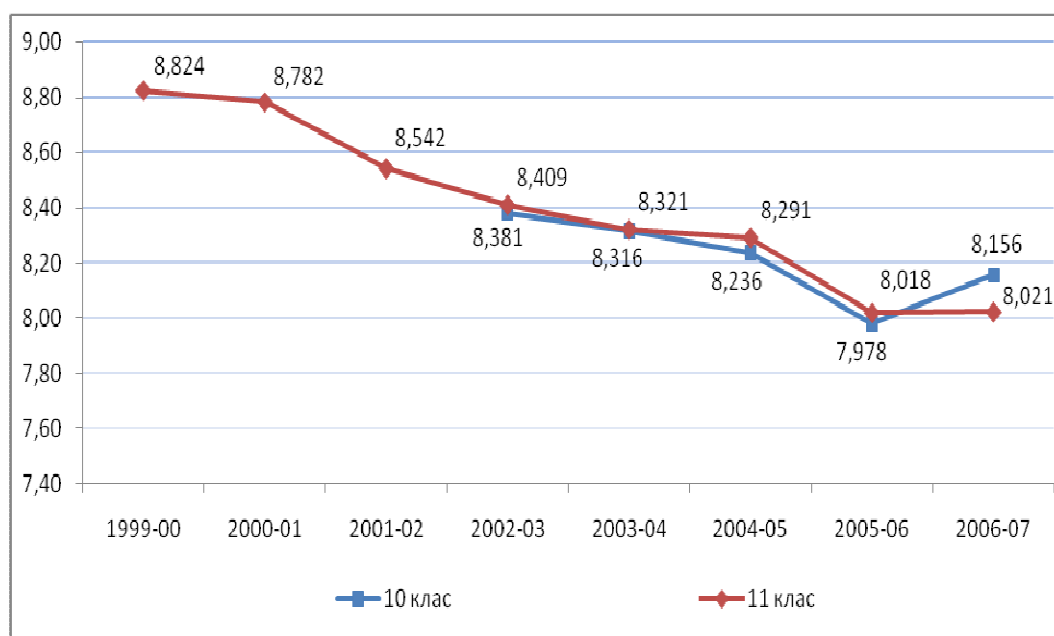
Мета нашого дослідження: порівняти і охарактеризувати показники фізичного розвитку дівчат старших класів.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання**:

1. Розглянути результати контрольних нормативів дівчат старших класів в різні роки.
2. Порівняти отримані дані.
3. Визначити, дівчата яких років мали кращі показники фізичного розвитку.
4. Зробити загальні висновки, щодо стану здоров'я і тенденції фізичного розвитку дівчат 16 та 17 років.

Результати дослідження. Через заборону здачі деяких контрольних нормативів з 2008-09 навчального року, ми вирішили дослідити показники дівчат саме до цього періоду. Методика тестування і оцінка фізичної підготовленості школярів проводилася за програмою Державних тестів [9] і відповідно до програми з фізичної культури, тестувалися п'ять фізичних якостей: витривалість, спритність, швидкість, сила та гнучкість [10], всього було проаналізовано результати здачі контрольних нормативів 1024 дівчат 10 та 11 класів загальноосвітніх навчальних закладів міста Чернігова.

Наступним етапом дослідження було визначення середнього балу з фізичної культури дівчат 16 та 17 років. Через відсутність даних за 1999-2002 навчальні роки для дівчат 10 класу графік починається з 2002-03 навчального року (мал. 1).

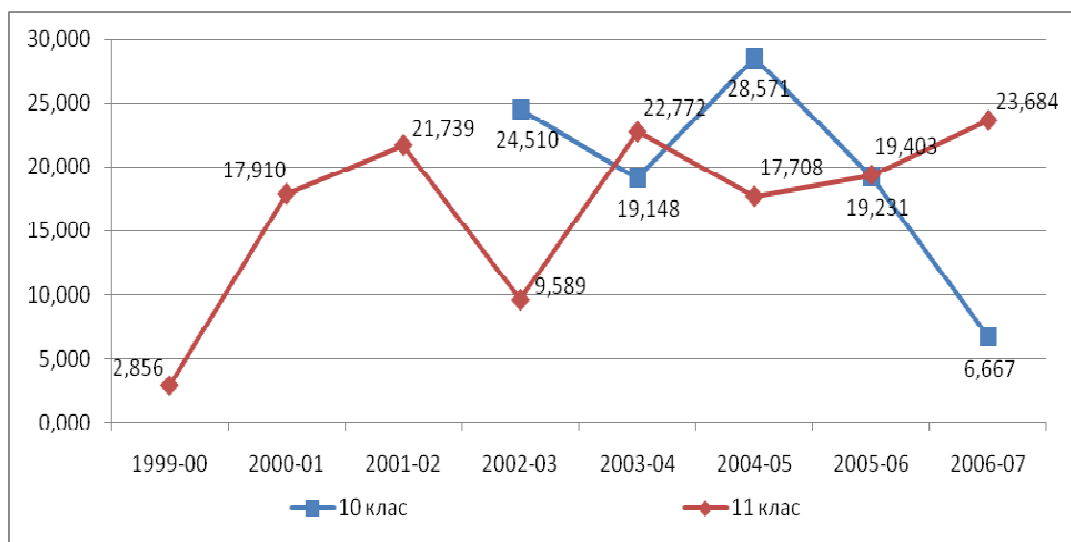


Мал. 1. Середній оцінка з фізичної культури дівчат 16 та 17 років в різні роки

Розглянувши графік, можна впевнено стверджувати, що рівень фізичного розвитку дівчат стабільно знижується з кожним роком, окрім останнього відрізка графіка. Де у дівчат 10 класу він підвищується з – 7,978, до 8,156, та незначний підйом у дівчат 11 класу з 8,018 до 8,021 відповідно. В цілому, у дівчат 10 класу за 5 років середній бал знизився на 0,225 бала, що не так катастрофічно, як ситуація у дівчат 11 класу, де середній показник зменшився на 0,803, що свідчить про дуже швидкі темпи зниження фізичного розвитку дівчат.

Ми також підраховали кількість дівчат 10-11 класів, що відносяться до спецгрупи та звільнені від занять фізичною культурою. Дані представлені на мал. 2.

Аналізуючи графік, простежується, що найменша кількість звільнених і тих, що знаходяться в спецгрупі була у 1999-2000 та 2002-2003 навчальних роках в 11-му класі – 2,856 % та 9,589 % відповідно, в 2006-2007 навчальному році в 10 класі – 6,667 %. Решта показників коливається в межах від 17 % до 29 % у різні роки.



Мал. 2. Відсоток звільнених від здачі контрольних нормативів дівчат від загальної кількості

Отримані результати свідчать про високий рівень хворих і не підготовлених до самостійного, продуктивного, здорового способу життя і продовження роду. Отримані дані не дають нам змоги стверджувати, що решта дітей повністю здорова.

Наступна частина нашого дослідження зводилась до виявлення молодих спортсменів в школах. Фіксувалися всі результати, які виконувалися в тестуваннях з бігу на дистанціях в 100 м та 1500 м, з показниками які відповідають рівню від III юнацького (вік 16-17 років) до спортивних розрядів (час розрядів представлений в таблиці 1).

Таблиця 1

Виконання розрядів в бігу на дистанціях в 100 м та 1500 м

	III	I юнацький	II юнацький	III юнацький
100 м	14,0	14,8	15,6	16
1500 м	5,45	6,05	6,30	7,10

В середньому на кожній паралелі було близько 10 школярів, які виконали розряди, як юнацькі так і спортивні. Але все ж таки простежується зниження відсоткового відношення дівчат, які виконали розряди, з кожним роком. Краще співвідношення простежується в 11 класі в 1999-2000 та 2000-2001 навчальних роках – 17,14 % та 14,93 % відповідно (мал. 3).

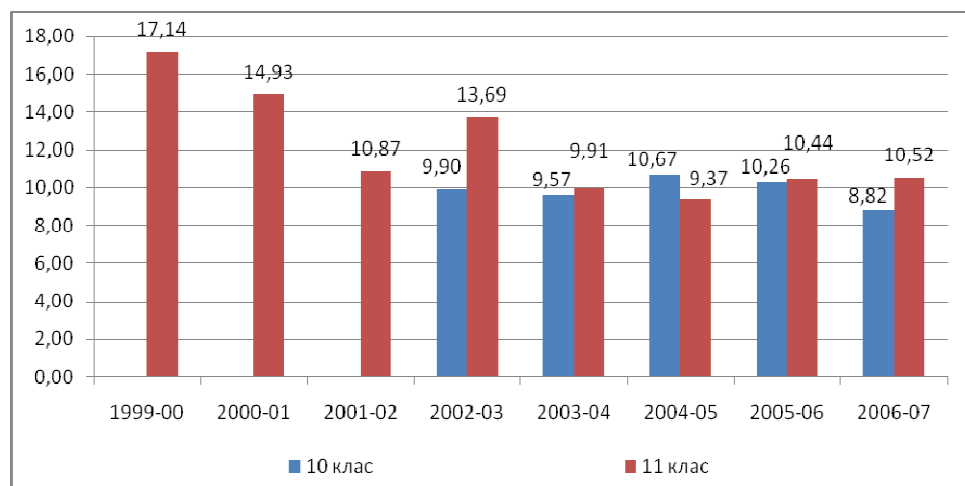
Аналізуючи отримані дані, можна зробити наступні **висновки**:

1. Фізичний розвиток підростаючого покоління, а особливо дівчат, вимагає негайного втручання, адже з кожним роком середній бал стабільно знижується, діти стають слабкіші, процес адаптації організму до навколишнього середовища та фізичних навантажень проходить дуже повільно з затратами великої кількості енергії.

2. Необхідно впровадити в шкільну програму курс для оздоровлення, який направлений на фізичний розвиток і попередження ряду захворювань спини, рук, очей і т.д для виконання його всіма без виключення тими, хто звільнений чи знаходиться в спецгрупі.

3. Відповідно до дослідження можна стверджувати, що частина дівчат фізично розвинута добре, про що свідчать середні бали та виконання дівчатами розрядів.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі: планується порівняти дані фізичного розвитку дівчат міської та сільської місцевості.



Мал. 3. Співвідношення дівчат-спортсменок в класі

Використані джерела

1. Доклад о состоянии здравоохранения в мире 2005 г. – Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения. – Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2005. – 153 с.
2. Трачук С. Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання / Сергій Трачук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2008. – №1. – С. 69–71.
3. Власенко А.Ф. Здоров'я України // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №11. – С. 11-12.
4. Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. – М.: Медицина, 1975. – 279 с.
5. Ильин Е.П. От культуры физической – к культуре здоровья // Теория и практика физической культуры. 1994. № 7. – С. 21-23.
6. Теория и методика физического воспитания: Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич: В 2 т. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т.1 – 390 с.
7. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. № 4. – С. 15-17.
8. Наказ МОН України від 06.11.2008 № 1008.
9. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Каб. Міністрів України. Постанова від 15.01.1996 р., №80. Київ, 1996. – 31 с.
10. Фізична культура I-XI класи. Комплексна програма середньої загальноосвітньої школи. – К.: Освіта, 1993.– 52 с.

Djagovets A.

COMPARISON OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF GIRLS THE SENIOR CLASSES OF DIFFERENT YEARS

In article the presented indicators of physical development of girls of the senior classes of different years. Results of delivery of control specifications were compared. It represents possibility, definitely, to characterize a state of health and an education system.

Key words: *physical development, girls of the senior classes, physical qualities.*

Стаття надійшла до редакції 29.08.2011

УДК: 796.011.3

Жуков С. М., Кузьміна М. І.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗМАГАЛЬНОГО МЕТОДУ

Змагальний метод підготовки використовується впродовж тренування у різних видах спорту. Це є корисним методом підготовки й під час проведення тренувальних занять зі студентами вищого навчального закладу в обраному виді спорту.

Ключові слова: , змагання, метод, підготовка, студент, тренування.

Актуальність проблеми. Вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів у на основі широкого впровадження у навчання змагального методу, що відбувається в умовах модернізації навчально-тренувального процесу з фізичного виховання, необхідно розглядати з сучасної позиції існуючого тренувального процесу, тільки тоді можна вдосконалити проведення занять з фізичного виховання студентів (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2009; М.Я. Виленский, 2001; Л.И. Лубышева, 1993, й інші).

Навчальний процес з фізичного виховання студентів у, тобто проведення навчально-тренувальних занять, спирається на широке використання методів підготовки, що проводиться із врахуванням індивідуальних особливостей розвитку й підготовленості всіх студентів [10].

У своїй навчальній діяльності учбові відділення з видів спорту здійснюють свою діяльність з наступними цілями:

- формування здоров'я студентів;
- розвиток фізичних й інтелектуальних здібностей;
- підвищення рівня фізичної підготовки і спортивних результатів із врахуванням індивідуальних особливостей студентів;
- розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом;
- забезпечення необхідних умов для особового розвитку, зміцнення здоров'я і професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців;
- адаптації студентів до режиму навчання [2, 3] й життя в суспільстві;
- формування загальної культури студентів;
- навчання організації дозвілля з використанням засобів фізичної культури і спорту.

Протягом проведення тренувальних занять з виду спорту використовуються різні методи навчання, застосування яких представляє собою обов'язкове завдання сучасної викладацької практики [7]. Однак, існує необхідність широкого впровадження інших методів навчання у підготовку студентів у навчальних відділеннях з видів спорту. Широке застосування в спортивній підготовці студентів змагального методу дозволить вдосконалити існуючий навчально-тренувальний процес, оскільки він є адекватним цілям фізичного виховання студентів в цілому.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – доцільність застосування змагального методу підготовки впродовж проведення навчально-тренувальних занять студентів в обраному виді спорту.

Результати дослідження. Фізична культура і спорт представлені в вищому навчальному закладі у вигляді учбової дисципліни "Фізичне виховання", це є найважливішим базовим компонентом формування загальної культури студентської молоді. На початку навчального року студенти обирають вид спорту за власним бажанням, проте теоретичні аспекти різних видів спортивної діяльності, обґрунтування цілеспрямованого використання її форм, засобів й методів індивідуалізації учбового процесу не знайшли досконалого теоретичного осмислення і практичного впровадження в освітньому процесі [8].

Позитивне відношення студентів до фізичного виховання і спорту є одною з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, подальшого розвитку і розширення масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи у вузі. В умовах модернізації процесу фізичного виховання, дуже гостро відчувається проблема вдосконалення проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах, сучасна система проведення тренувальних занять в і зводиться до підготовки, що відбувається із використанням обмеженої кількості методів навчання [4].

У зв'язку з цим слід вдосконалити існуючу модель проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання студентів у, яка б була здатна відповідати сучасній спортивній підготовці й дозволить вирішити головне завдання освітнього процесу з фізичного виховання – збереження й підвищення рівня здоров'я студентів.

Спортивна підготовка спортсмена представляє собою навчально-тренувальний процес в обраному виді спорту. Це використання спеціальних засобів й методів, що дозволяють здійснювати вплив на загальний розвиток спортсмена і забезпечують його у готовності до спортивних досягнень [6].

У теперішній час спорт розвивається за двома напрямками, які мають різну цільову спрямованість – спорт вищих досягнень і масовий спорт, цілі й завдання яких відрізняються один від одного. Фізичне виховання студентів у вищому навчальному закладі можна віднести до масового спорту, хоча методи у підготовці в навчальному відділенні з виду спорту у ВНЗ залишаються тіж самі, як і в загальній спортивній підготовці, принципово однаковою у спортивній підготовці студентів залишається і структура підготовки студента, яка включає технічний, фізичний, тактичний і психологічний компоненти.

У спортивному тренуванні під терміном "метод" слід розуміти спосіб вживання основних засобів тренування й сукупність прийомів і правил діяльності спортсмена і тренера (викладача). В процесі спортивного тренування використовуються дві великі групи методів:

1. Загальнопедагогічні, які включають словесні й наочні методи.
2. Практичні, що включають методи строго регламентованої вправи, ігровий і змагальний.

Змагання мають велике значення для подальшого вдосконалення техніки і тактики студента, набуття досвіду в боротьбі з різними противниками й у різноманітних умовах, проте в підготовці студентів-початківців в обраному виді спорту, змагальний метод слід застосовувати в обмеженій кількості – дуже важливим є приділяти велику частину навчального часу технічній і фізичній підготовці.

Змагальний метод – це проведення навчально-тренувальних занять або контрольного заняття в умовах, що є максимально наближеними до обстановки змагання [1]. Він характеризується наявністю в навчально-тренувальному занятті інтенсивності змагання і вимагає від спортсмена повної мобілізації всіх своїх можливостей, на різних етапах підготовки, цей метод може відігравати роль у заняттях різної спрямованості – змагання можуть проводитись в полегшених або ускладнених умовах (в порівнянні з проведенням офіційних змагань).

Змагальний метод передбачає спеціально організовану діяльність змагання, яка, в цьому випадку, виступає як оптимальний спосіб підвищення ефективності тренувального процесу. Використання даного методу у навчально-тренувальному процесі зі студентами пов'язане з наступним:

- високими вимогами до техніко-тактичних, фізичних і психічних можливостей студента;
- викликає глибокі зрушення в діяльності найважливіших систем організму;
- стимулює адаптаційні процеси, що відбуваються в організмі;
- забезпечує інтегральне вдосконалення різних сторін підготовленості студента.

При використанні змагального методу необхідно достатньо широко варіювати умови проведення навчально-тренувальних занять з тим, щоб максимально наблизити їх до вимог змагання, які у найбільшій мірі сприяють вирішенню поставлених завдань [5].

Проведення тренування з використанням змагального методу дозволяє студенту [9]:

- досягти високого рівня тренуваності й відіграти важливу роль в розвитку спеціальної підготовленості в обраному виді спорту;
- подальшого вдосконалення виконання техніко-тактичних елементів;
- виховання спеціальних морально-вольових якостей.

Одною з відмінних рис змагального методу проведення навчально-тренувального заняття від всіх інших методів навчання є ініціативність студентів у навчально-тренувальному процесі, яку стимулює викладач з позиції партнера-помічника. При цьому, проходження і результат тренування набуває особистої значущості для студента, як учасника навчального процесу і дозволяє розвинути у студента здатність самостійного вирішення проблеми (ігрової ситуації).

Слід відзначити, що впровадження змагального методу навчання в процес тренувального заняття з обраного виду спорту є одним із найважливіших напрямків вдосконалення спортивної підготовки студентів сучасного вузу.

Висновки

1. Навчальна діяльність студентів в учбових відділеннях з обраного виду спорту будується на принципах загальнодоступності й адаптивності проведення навчання до рівня і особливостей розвитку та підготовки студентів.

2. Необхідно зосередитись на використанні в навчально-тренувальному процесі студентів тих методів підготовки, які направлені на подолання існуючих проблем у процесі фізичного виховання.

3. Широке впровадження змагального методу в навчально-тренувальний процес студентів представляється одним із напрямків вдосконалення фізичної, спортивної і психоемоційної підготовки студента в сучасному вузі.

Потрібне проведення аналізу вдосконалення засобів спортивної підготовки студентів у з видів спорту.

Використані джерела

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006. – 528 с.
2. Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2007. – 21 с.
3. Буханов А. И. Адаптация студентов к обучению в вузе // Гигиена и санитария. – 1992. – № 7–8. – С. 53-55.
4. Грачев О. К. Физическая культура студента / О. К. Грачев. – Ростов-на-Дону: МарТ, 2005. – 464 с.
5. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 544 с.
6. Основы спортивной тренировки и методы контроля за состоянием организма студентов в вузе / под ред. Т. Г. Савкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 374 с.
7. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 478 с.
8. Физическая культура студента / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 445 с.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2009. – 480 с.

Zhukov S., Kuz'minova M.

**PERFECTION OF PHYSICAL EDUCATION EMPLOYMENTS WITH THE USING
OF COMPETITION METHOD**

Competition method of preparation uses during training in different kinds of sport. It is the useful method of preparation and during the conducting of trainings with high school students in the select kind of sport.

Key words: *competition, high school, method, preparation, student, training.*

Стаття надійшла до редакції 18.08.2011

УДК 796.342

Жуков С. М., Смовженко А. М.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У НАВЧАЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ ТЕНІСУ

Фізична підготовка є дуже важливою складовою для підготовки гравця в теніс, тому програма фізичної підготовки студентів відділення тенісу пов'язано із особливими вимогами цього виду спорту.

Ключові слова: розвиток, студент, теніс, фізична підготовка, якість.

Актуальність проблеми. Студенти із неспортивної спрямованості мають незначний час для засвоєння навчального матеріалу, що здійснює негативний вплив на виконання техніко-тактичних прийомів обраного виду спорту, фізичну працездатність й загальний стан здоров'я. Тенісисти відрізняються винятковою швидкістю рухів, міццю ударів й витривалістю, тому, однією з умов досягнення успіхів у тенісі є забезпечення високого рівня фізичної підготовленості спортсмена, особливо це стосується студентського спорту, про це відмічають автори В.В. Стригин, А.Ю. Петров (2004), А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов (1997).

Однією з найважливіших умов фізичної підготовки студента є її раціональна побудова на певних відрізках часу, враховуючи індивідуальні властивості студентів (вік, стать, стан здоров'я тощо) й вимог, що висуває теніс (необхідність виконувати певні рухові дії, техніко-тактичні прийоми і т.д.). Це тривалий процес формування рухових умінь й навичок, систематичного вдосконалення фізичних (рухових) якостей, підтримки рівня працездатності, збереження й зміцнення здоров'я [5, 8].

Характерними організаційно-методичними рисами фізичної підготовки студента-тенісиста є побудова процесу фізичної підготовки на основі принципів спортивного тренування й засвоєння обсягів тренувальних навантажень.

Зазначимо, що на етапі початкової підготовки студента-тенісиста повинна переважати базова загальна фізична підготовка (ЗФП) [1]. Використання засобів ЗФП для різносторонньої підготовки необхідна студентам у незалежності від їхньої підготовленості. Для ЗФП використовуються різні засоби, що є специфічними для тенісу, але при цьому не слід використовувати переважно спеціалізовані вправи – це емоційно збіднює процес фізичної підготовки й організм поступово адаптується до них, й, як результат – неефективність тренувального процесу. Існує необхідність системного чергування фізичних навантажень з відпочинком.

Фізична підготовка з тенісу включає:

- розвиток базових компонентів (витривалості, сили, швидкості, координації, гнучкості);
- спеціальні вправи, що адаптовані до тенісу;
- ігрова діяльність на корті, яка сфокусована на розвитку якостей, що є специфічними для тенісу (вибухова сила, швидкість реакції, спритність й ін.);
- вправи, які сприяють запобіганню виникненню травм.

Дослідження виконувались за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – характеристика фізичної підготовки студента у навчальному відділенні тенісу вищого навчального закладу.

Результати дослідження. Методично правильно організований процес фізичного виховання [3] так само, як і спортивного тренування, характеризується певною впорядкованістю своєї структури, що виражається в багаторівневій циклічності системи тренувальних впливів.

Спортивне тренування є спеціально організованим педагогічним процесом, що спрямований на досягнення спортивних результатів. Спортивне тренування організується в рамках системного використання фізичних вправ у поєднанні з відпочинком. Тренування може вважатись правильним лише в тому випадку, якщо воно викликає правильні позитивні анатомо-фізіологічні зміни в організмі.

Тренування у навчальному відділенні тенісу є формою підготовки студента, яке варто розглядати як тривалий педагогічний процес, що спрямований на використання всієї сукупності тренувальних засобів, методів, форм й умов, за допомогою яких забезпечується необхідний ступінь готовності. Готовність до досягнення спортивних результатів характеризується відповідним рівнем розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості й інших, ступенем володіння технікою й тактикою гри у теніс (техніко-тактична підготовленість), необхідним рівнем розвитку особистих властивостей (психологічна підготовленість) тощо.

Фізична підготовка представляє собою компонент загальної підготовки гравця у теніс й складається із загальної і спеціальної фізичної підготовки [4]:

– як засоби **загальної фізичної підготовки** у тенісі використовують біг, вправи з обтяженнями, гімнастичні вправи, спортивні ігри і т.д., таким чином, у процесі ЗФП необхідно розвивати фізичні якості й здатності, які значною мірою впливають на результативність діяльності;

– **спеціальна фізична підготовка** – це процес, що забезпечує розвиток фізичних якостей і формування рухових вмінь й навичок, які специфічні лише для тенісу, забезпечує виборчий розвиток

окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні спеціалізованих вправ, основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи з тенісу.

Співвідношення засобів й методів ЗФП і СФП залежить від індивідуальних особливостей студентів, їх індивідуальних характеристик, періоду тренувань й завдань, що розв'язуються в процесі навчальних занять [2].

Фізична підготовка дозволяє студенту-тенісисту наступне:
 відтягає момент втоми й дозволяє швидко відновлюватись після матчу;
 допомагає створити впевненість у собі;
 покращує виконання техніко-тактичних прийомів;
 знижує ймовірність травмування;
 зменшує час на відновлення, поліпшує загальний стан здоров'я [6, 7].

Тестування ЗФП й СФП слід проводити систематично, що дозволить аналізувати ефективність проведення занять з тенісу (табл.1, 2).

Таблиця 1

Контрольні нормативи з фізичної підготовки для студентів-юнаків першого року навчання

№	Норматив	Розвиток фізичної якості	Оцінка				
			1	2	3	4	5
1	Біг 30 м (с)	Швидкість	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
2	Біг 60 м (с)		9,9	9,8	9,5	9,2	9,0
3	Біг 500 м (хв., с)	Швидкісна витривалість	2,03	2,00	1,59	1,57	1,55
4	Біг 2000 м (хв., с)	Витривалість	11,40	11,30	11,00	10,30	10,00
5	Згинання-розгинання рук в упорі на підлозі (разів)		15	16	17	18	20
6	Підйом тулубу із положення лежачи за 1 хв (разів)		34	35	37	39	40
7	Човниковий біг 4х9 м (с)	Спритність	10,6	10,5	10,3	10,1	9,9
8	Стрибок у довжину з розбігу (см)	Силова швидкість	330	340	355	370	380
9	Стрибок у довжину з місця (см)		175	180	190	200	205
10	Стрибок вгору з місця (см)		38	39	40	42	44
11	Стрибки через скакалку за 1 хв (разів)		95	110	120	130	145
12	Метання м'яча 150 гр (м)		27	28	29	31	32
13	Згинання тулубу із положення стоячи (см)	Гнучкість	13	15	16	17	18

Висновки

Побудова фізичної підготовки ґрунтується на закономірностях спортивного тренування, які сформульовані в специфічних принципах.

Основним завданням фізичної підготовки є розвиток функціональних можливостей організму до рівня, що забезпечує збереження й зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість тощо), засвоєння рухових вмінь й навичок для гри у теніс.

Ефективною може бути лише така система фізичної підготовки, що забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями.

На заняттях з фізичного виховання обсяг навантажень й засоби залежать від рівня тренуваності, особливостей організму, віку та статі студентів.

Потрібне проведення розробки програми з фізичної підготовки для самостійних занять студентів навчального відділення тенісу вищого навчального закладу.

Використані джерела

1. Большой теннис / Современный спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 192 с.
2. Гороховский В. Л., Романовский В. Е. Большой теннис: для всех и для каждого / Планета Спорт. – Ростов-на-Дону: "Феникс", 2004. – 352 с.

3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 382 с.
4. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для вузов. Изд. 5 / Ю. Д. Железняк – М.: Академия, 2008. – 520 с.
5. Литовченко Г. О. Основи здорового способу життя: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – Чернігів: Черн. держ. пед. університет імені Т.Г. Шевченка, 2006. – 220 с.
6. Макинрой П., Бобо П. Теннис для "чайников". – М.: Вильямс, 2007. – 288 с.
7. Метцлер П. Теннис / Пер. с англ. В. Вашедченко, Ю. Яснева. – М.: "ФАИР", 1997. – 336 с.
8. Ткач П. М. Фізичне виховання студентів у: навчальний посібник. – Кн. I. – Луцьк: "Надстир'я", 1996. – 178 с.

Таблиця 2

Контрольні нормативи з фізичної підготовки для студентів-дівчат першого року навчання

№	Норматив	Розвиток фізичної якості	Оцінка				
			1	2	3	4	5
1	Біг 30 м (с)	Швидкість	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2	Біг 60 м (с)		10,1	9,9	9,7	9,5	9,2
3	Біг 500 м (хв., с)	Швидкісна витривалість	2,08	2,05	2,04	2,02	2,00
4	Біг 1500 м (хв., с)		8,25	8,20	8,10	8,00	7,50
5	Згинання-розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві (разів)	Сила	16	17	18	19	20
6	Згинання-розгинання рук в упорі на підлозі (разів)		11	12	13	14	16
7	Підйом тулубу із положення лежачи за 1 хв (разів)		34	35	37	38	39
8	Човниковий біг 4x9 м (с)	Спритність	10,8	10,7	10,6	10,5	10,3
9	Стрибок у довжину з розбігу (см)	Силова швидкість	330	340	350	360	370
10	Стрибок у довжину з місця (см)		170	175	185	195	200
11	Стрибок вгору з місця (см)		34	36	38	40	42
12	Стрибки через скакалку за 1 хв (разів)		90	105	115	125	135
13	Метання м'яча 150 гр (м)		24	25	27	29	30
14	Згинання тулубу із положення стоячи (см)	Гнучкість	14	15	16	18	20

Zhukov S., Smovzhenko A.

PHYSICAL PREPARATION IN EDUCATIONAL UNIT OF TENNIS

The physical preparation is very important part for preparation of tennisplayer, therefore program of students' physical preparation of tennis unit is connected to the special requirements of this kind of sports.

Key words: development, physical preparation, quality, student, tennis.

Стаття надійшла до редакції 12.09.2011

УДК 378:796.015.132

Жула Л.В.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

У статті представлені результати досліджень з вивчення особливостей якості координації вертикального положення тіла студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання та спорту з використанням методики стабілографії.

Ключові слова: стабілографічні характеристики, студентки.

Постановка проблеми. Однією з важливих ланок підготовки до життя у суспільстві є фізичне виховання дітей і молоді України, спрямоване на покращення їх фізичного й психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя та творчої професійної діяльності (Г.М. Арзютов, Е.С. Вільчковський, В.М. Вовк, С.С. Єрмаков, Л.В. Волков, А.М. Лапутін, М.О. Носко, Л.П. Сущенко, В.М. Платонов, В.І. Пліско, О.В. Тимошенко, Б.М. Шиян та ін.).

Фізичне виховання як складова частина загальної системи освіти в навчально-виховній сфері дітей та молоді повинно концептуалізуватися на зміцнення фізичного й психічного здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і рухових здібностей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення (Т.Ю. Круцевич, С.М. Дятленко та ін.).

Недостатній фізичний розвиток, низький рівень фізичної підготовленості і розвитку фізичних якостей студентів вимагають творчого переносу передових методик із великого спорту в практику фізкультурного виховання.

Найкращих результатів у фізичному розвитку студентів можна досягти при максимальному врахуванні індивідуальних рухових параметрів, соціально-психологічних факторів, морфофункціональних здібностей організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні методики реєстрації біомеханічних характеристик рухів студентів активно застосовують у фізичному вихованні та в різних видах спорту, на спортсменах різної кваліфікації та підготовленості. М.О. Носко [3, 4] наводить дані біомеханічних та стабілографічних характеристик опорних реакцій тіла спортсменів, студентів та молоді, що не займається регулярно фізичним вихованням та спортом. А.П. Кривенко [1] вивчав питання біодинаміки опорних взаємодій та статодинамічну стійкість тіла студенток ВНЗ на початковому етапі навчання при виконанні тестових завдань з різним рівнем гравітації.

Разом з тим треба відмітити, що у спеціальній літературі недостатньо висвітлено питання розвитку координаційних здібностей студенток різних ВНЗ.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці розвитку координаційних здібностей студенток які займаються фізичним вихованням та спортом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вивчення біомеханічних параметрів статодинамічної стійкості тіла студенток використовували методику стабілографії, яка дозволяє оперативно виконувати оцінку індивідуальної стійкості тіла до переміщення загального центру мас (ЗЦМ) у сагітальній та фронтальній площинах [2].

Для оцінки функції рівноваги студенток ми використовували звичайний тест Ромберга (довільна стійка, стопи паралельні одна одній, руки вперед, долоні донизу), який складався з двох проб – з відкритими та закритими очима.

Проби дозволяють оцінити якість координації вертикального положення тіла, рівень сформованості навичок рухової сенсорної системи по керуванню стійкістю тіла та характеризують якість нервово-м'язової активності.

У результаті досліджень було встановлено, що у студенток, розподілених за групами (студентки ВНЗ, студентки факультету фізичного виховання, студентки-волейболістки), при виконанні проби Ромберга із закритими очима спостерігалися достовірні зміни ($p < 0,05$) досліджуваних стабілографічних характеристик (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльні характеристики утримання рівноваги студентками в позі Ромберга з відкритими та закритими очима

№ з/п	Студентки	Позначення характеристик	Од. вимірів	Поза Ромберга (відкриті очі)	Поза Ромберга (закриті очі)	p	Приріст (%)
1	Студентки ВНЗ (студентки міжфаку)	$A_{\text{сер.}(x)}$	мм	1,25±0,70	0,86±0,98	<0,05	-45,34
		$f_{\text{сер.}(x)}$	Гц	0,85±0,49	0,67±0,25	<0,05	-26,86
		$A_{\text{max}(x)}$	мм	8,47±2,27	7,86±1,70	<0,05	-7,76
		$A_{\text{сер.}(y)}$	мм	1,85±0,43	2,33±0,54	>0,05	+25,94
		$f_{\text{сер.}(y)}$	Гц	1,37±0,48	1,63±0,59	>0,05	+18,98
		$A_{\text{max}(y)}$	мм	9,97±2,01	10,19±2,03	>0,05	+2,21
		$A_{\text{сер.}}$	мм	2,51±0,74	2,79±0,55	>0,05	+11,15
		$f_{\text{сер.}}$	Гц	1,11±0,42	1,15±0,31	<0,05	+3,6
		A_{max}	мм	13,25±2,67	12,99±2,58	>0,05	-2,0
2	Студентки факультету фізичного виховання	$A_{\text{сер.}(x)}$	мм	0,79±0,70	1,56±0,78	<0,05	+97,47
		$f_{\text{сер.}(x)}$	Гц	0,65±0,45	1,10±0,55	<0,05	+69,23
		$A_{\text{max}(x)}$	мм	8,21±1,71	9,96±2,77	<0,05	+21,32
		$A_{\text{сер.}(y)}$	мм	2,24±0,88	2,56±0,67	>0,05	+14,28
		$f_{\text{сер.}(y)}$	Гц	1,85±0,79	1,99±0,69	>0,05	+7,57
		$A_{\text{max}(y)}$	мм	10,06±2,26	11,18±2,86	>0,05	+11,13
		$A_{\text{сер.}}$	мм	2,59±1,10	3,23±0,79	>0,05	+24,71
		$f_{\text{сер.}}$	Гц	1,25±0,57	1,55±0,46	>0,05	+24,0
		A_{max}	мм	13,21±2,42	15,22±3,57	>0,05	+15,22
3	Студентки-волейболістки	$A_{\text{сер.}(x)}$	мм	1,58 ±0,97	2,20±0,68	<0,05	+39,24
		$f_{\text{сер.}(x)}$	Гц	2,18 ±1,39	3,59±2,59	<0,05	+64,68
		$A_{\text{max}(x)}$	мм	9,63±2,01	10,96±4,43	>0,05	+13,81
		$A_{\text{сер.}(y)}$	мм	2,72±0,11	3,09±0,91	>0,05	+13,6
		$f_{\text{сер.}(y)}$	Гц	4,45±1,40	5,98±3,29	<0,05	+34,38
		$A_{\text{max}(y)}$	мм	11,62±2,17	15,75±8,97	<0,05	+35,54
		$A_{\text{сер.}}$	мм	3,31±0,46	3,89±1,04	>0,05	+17,52
		$f_{\text{сер.}}$	Гц	3,32±1,37	4,78±2,85	<0,05	+43,97
		A_{max}	мм	15,18±2,93	19,39±9,92	>0,05	+27,73

При аналізі частотних коливань ЗЦМ студенток ВНЗ, було виявлено, що при виконанні тесту Ромберга з відкритими очима даний показник в сагітальній площині становив 0,85±0,49 Гц, а у фронтальній – 1,37±0,48 Гц, що на 61,17 % більше ніж в площині X. При виконанні даного тесту із закритими очима співвідношення частотних коливань ЗЦМ тіла студенток зберігалось і становило: в сагітальній площині 0,67±0,25 Гц, а у фронтальній – 1,63±0,59 Гц, що на 143,28 % більше, ніж в площині X.

При виконанні даного елемента з закритими очима частота коливань в площині X зменшується на 26,86 % (p<0,05), у площині Y збільшується на 18,98 % (p>0,05). Отже, регулювання пози статичної

рівноваги у студенток різних ВНЗ без участі зорового аналізатора сприяє зменшенню частоти коливань у сагітальній площині та збільшенню у фронтальній.

Аналіз стабілограми дозволив визначити середню та максимальну амплітуду коливань ЗЦМ тіла студенток ВНЗ при виконанні пози Ромберга з відкритими та закритими очима та зробити порівняльний аналіз.

Середня амплітуда коливань ЗЦМ тіла студенток при виконанні пози

Ромберга з відкритими очима менша на 48,0 % у сагітальній площині, ніж у фронтальній. При виконанні цього елемента з закритими очима даний показник на 170,93 % більший відповідно. Таким чином, утримання статичної рівноваги з відкритими та закритими очима викликає більші зрушення середньої амплітуди коливань ЗЦМ тіла студенток ВНЗ у фронтальній площині.

Максимальна амплітуда коливань ЗЦМ тіла студенток ВНЗ при виконанні пози Ромберга з відкритими очима більша на 17,71 % у фронтальній площині, ніж у сагітальній. При виконанні цього ж елемента із закритими очима даний показник також більше у фронтальній площині на 29,64 %. Таким чином, утримання статичної рівноваги з відкритими очима та без участі зорового аналізатора викликає збільшення максимальної амплітуди коливань ЗЦМ тіла студенток ВНЗ більше у передньо-задньому напрямку, ніж у боковому.

Максимальна амплітуда коливань ЗЦМ тіла студенток ВНЗ із закритими очима (порівняно з виконанням цього елемента з відкритими очима) зменшилась в сагітальній площині на 7,76 % ($p < 0,05$), а у фронтальній площині збільшилась на 2,21 % ($p > 0,05$). Середня амплітуда коливань із закритими очима (порівняно з виконанням цього елемента з відкритими очима) зменшилась у сагітальній площині на 45,34 % ($p < 0,05$), а у фронтальній збільшилась на 25,94 % ($p > 0,05$). Таким чином, утримання статичної рівноваги без участі зорового аналізатора здійснює більший вплив на збільшення середньої та максимальної амплітуди коливань тіла студенток ВНЗ у сагітальній площині.

При виконанні тесту Ромберга з відкритими очима у студенток факультету фізичного виховання показник частотних коливань ЗЦМ тіла у площині Х становив $0,65 \pm 0,45$ Гц, а у площині Y – $1,85 \pm 0,79$ Гц, що на 184,62 % більше, ніж у сагітальній площині. При виконанні даного тесту із закритими очима співвідношення частотних коливань ЗЦМ тіла студенток зберігалось і становило: у сагітальній площині $1,10 \pm 0,55$ Гц, а у фронтальній – $1,99 \pm 0,69$, що на 80,91 % більше, ніж в площині Х. При виконанні даного елемента із закритими очима частота коливань у сагітальній та фронтальній площині збільшується на 69,23 % ($p < 0,05$) та на 7,57 % ($p > 0,05$). Отже, регулювання пози статичної рівноваги у студенток факультету фізичного виховання без участі зорового аналізатора сприяє збільшенню частоти коливань у сагітальній площині, ніж у фронтальній.

Середня амплітуда коливань ЗЦМ тіла студенток при виконанні пози Ромберга з відкритими очима менша на 183,54 % у площині Х, ніж у площині Y. При виконанні цього елемента з закритими очима даний показник на 64,1 % більше у сагітальній площині. Отже, утримання статичної рівноваги з відкритими та закритими очима викликає більші зрушення середньої амплітуди коливань ЗЦМ тіла студенток факультету фізичного виховання у фронтальній площині.

Показники максимальної амплітуди коливань ЗЦМ тіла студенток факультету фізичного виховання при виконанні пози Ромберга з відкритими очима більша на 22,53 % у фронтальній площині, ніж у сагітальній ($p < 0,05$). При виконанні цього ж елемента з закритими очима даний показник також більший у площині Y на 12,25 % ($p < 0,05$).

Максимальна амплітуда коливань ЗЦМ тіла студенток факультету фізичного виховання із закритими очима (порівняно з виконанням цього елемента з відкритими очима) зменшилась у сагітальній площині на 21,32 % ($p < 0,05$), а у фронтальній площині збільшилась на 11,13 % ($p < 0,05$). Середня амплітуда коливань із закритими очима (порівняно з виконанням цього елемента з відкритими очима) збільшилась у сагітальній у площині на 97,47 % ($p < 0,05$), а у фронтальній на 14,28 % ($p > 0,05$).

Частотні показники коливань ЗЦМ тіла студенток-волейболісток при виконанні проби Ромберга з відкритими очима в сагітальній площині становили $2,18 \pm 1,39$ Гц, а у фронтальній – $4,45 \pm 1,40$ Гц, що на 104,13 % більше. Частотні показники коливань ЗЦМ тіла з закритими очима становили: в сагітальній площині – $3,59 \pm 2,59$ Гц, у фронтальній площині – $5,98 \pm 3,29$ Гц, різниця складає 66,57 %.

При виконанні даного елемента з закритими очима частота коливань в сагітальній та фронтальній площині збільшується на 64,68 % ($p < 0,05$) та на 34,38 % ($p < 0,05$). Таким чином, регулювання пози статичної рівноваги у студенток-волейболісток без участі зорового аналізатора більше сприяє збільшенню частоти коливань у сагітальній площині, ніж у фронтальній.

Середня амплітуда коливань ЗЦМ тіла студенток-волейболісток при виконанні пози Ромберга з відкритими очима більша на 72,15 % у сагітальній площині, ніж у фронтальній площині. При виконанні цього елемента із закритими очима даний показник на 40,45 % більше у сагітальній площині. Отже, утримання статичної рівноваги з відкритими та закритими очима викликає більші зрушення середньої амплітуди коливань ЗЦМ тіла студенток факультету фізичного виховання у площині Х.

Максимальна амплітуда коливань ЗЦМ тіла студенток-волейболісток при виконанні пози Ромберга з відкритими очима більша на 20,66 % у фронтальній площині, ніж у сагітальній. При виконанні цього ж елемента із закритими очима даний показник також більше у площині Y на 43,7 %.

Максимальна амплітуда коливань ЗЦМ тіла студенток-волейболісток із закритими очима (порівняно з виконанням цього елемента з відкритими очима) зменшилась у площині X на 13,81 % ($p > 0,05$), а у фронтальній площині збільшилась на 35,54 % ($p < 0,05$). При виконанні даного тесту із закритими очима співвідношення середньої амплітуди коливань ЗЦМ тіла студенток збільшилось: у сагітальній площині на 39,24 % ($p < 0,05$), а у фронтальній на 13,6 % ($p > 0,05$). Утримання статичної рівноваги без участі зорового аналізатора здійснює більший вплив на збільшення середньої та максимальної амплітуди коливань тіла студенток-волейболісток у сагітальній площині.

Збільшення максимальних та середніх амплітудних показників студенток-волейболісток при виконанні проби Ромберга із зоровим та без зорового контролю можна пояснити більш високими показниками зросту порівняно з студентками ВНЗ та факультету фізичного виховання, що, відповідно, ускладнює утримання вертикального положення тіла досліджуваних.

Збільшення частоти коливань ЗЦМ тіла студенток-волейболісток свідчить про збільшення чутливості м'язових рецепторів. Встановлено, що регуляція пози значно ускладнюється при впливі такого фактору як "вимикання" зору. Підвищення частотно-амплітудних показників у студенток-волейболісток значно нижчі, ніж у студенток ВНЗ та факультету фізичного виховання при виконанні проби Ромберга без зорового контролю. Це свідчить про кращій функціональний стан і функцію вестибулярного аналізатору.

Висновки. Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студенток може не тільки радикально змінити їх фізичний розвиток та фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної діяльності, що позитивно відобразиться на їхньому морфофункціональному стані та розвитку рухових дій.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним напрямком подальшого дослідження вбачаємо у вивчені шляхів підвищення ефективності визначення фізичної підготовленості студенток з застосуванням методик, які враховують індивідуальні рухові характеристики студенток та їх морфофункціональні здібності.

Використані джерела

1. Кривенко А.П. Ефективність комплексного застосування вправ з різним рівнем гравітаційного навантаження у фізичному вихованні студенток: Дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.01. / А.П. Кривенко. – Харків, 2007. – 212 с.
2. Лапутин А.Н. Практическая биомеханика / А.Н. Лапутин. – К.: Науковий світ, 2000. – 298 с.
3. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.09 / М.О. Носко. – К., 2003. – 430 с.
4. Носко М.О. Стабілографічні показники статодинамічної рівноваги, як один з критеріїв здоров'я школярів / М.О. Носко, М.М. Огієнко, О.М. Почтар // Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. Випуск 69. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 69. – С. 150–154.

Zhula L.

DEVELOPMENT OF CAPABILITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS IN THE PROCESS OF EMPLOYMENTS ON PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

In the article the results of researches are with the study of features of quality of coordination of vertical position of body of students of higher educational establishments in the process of employments on physical education and sport with the use of method of stabilography.

Key words: *stabilography descriptions, students.*

Стаття надійшла до редакції 01.10.2011

УДК 371.134: 796.071.4: 374 (045)

Захаріна Є.А.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПОЗАКЛАСНОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ

У статті зазначено, що перехід на нові концептуальні засади розвитку фізичної культури, орієнтація на сучасні тенденції розвитку вищої школи, соціальне замовлення на мобільного майбутнього учителя фізичної культури обумовлюють актуальність процесу професійної підготовки майбутніх учителів до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи.

Ключові слова: професійна підготовка, майбутні учителі фізичної культури, позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах підвищення соціальної значимості фізичної культури та розширення її функцій змінюються погляди на професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури, яка повинна забезпечити готовність студентів до діяльності щодо зміцнення та збереження здоров'я населення, профілактики захворювань, підвищення продуктивності праці, організації дозвілля, продовження творчої активності, формування навичок здорового способу життя та інші.

Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах розглядали вітчизняні вчені Р.П. Карпюк, О.С. Куц, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкретій та ін.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Традиційна система професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у сучасний період не здатна задовольнити вимоги соціального замовлення, тому питання підвищення якості освіти є одне із важливіших у діяльності вищих педагогічних навчальних закладах. Так, В.А. Сластьонін зазначає, що освіта розглядається через призму навчання, виховання і розвитку, але, будучи представлена як соціально організована система, вона орієнтується на підготовку людини до активного включення в суспільні процеси [10, с. 79].

Вчені тлумачать поняття "освіта" наступним чином: як категорію яка розкривається через процеси навчання, виховання і розвитку; як системно організоване соціальне явище, в основі якого в тому числі лежить поетапна підготовка підростаючого покоління до активної життєдіяльності (А.П. Матвеев) [8, с. 18]; як навчання, виховання та розвиток (Ю.К. Бабанський) [1, с. 25].

Л.Б. Лукіна визначає поняття "освіченість в галузі фізичної культури" як взаємозумовленість і вираженість компонентів особистої фізичної культури студентів: рівень грамотності, теоретичної і практично-методичної підготовленості, вплив її на сформованість потребнісно-мотиваційної сфери, рухової активності та індивідуальної фізкультурно-спортивної діяльності, а також рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості [7, с. 12]. Автор наголошує що рівень освіченості в галузі фізичної культури і практично-методичної підготовленості служить базовою основою який забезпечує можливість грамотно використовувати засоби фізичної культури в процесі фізичного самовдосконалення протягом усього індивідуального життя [7, с. 12].

А.П. Матвеев зазначає, що у загальній педагогіці поняття "освіта в галузі фізичної культури" не розглядається, замість нього використовується поняття "фізичне виховання", яке розкривається не в парадигмі власне виховання, а через процеси зміцнення здоров'я і фізичного розвитку, у результаті фізичне виховання поза конструкції освіти і поза орієнтації його цільових завдань починає сприйматися як яесь самостійне явище, що розвивається за своїми правилами, законами і цільовим установкам [8, с. 19].

Однак, до теперішнього часу, питання професійної підготовки майбутнього учителя фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи з учнями не стали ще предметом спеціального дослідження.

Формулювання цілей роботи. Проаналізувати стан проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи.

Завдання дослідження

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури та літератури з фізичної культури і спорту, інформації з мережі Інтернет щодо проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи.

2. Провести анкетування студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

Результати дослідження. Аналіз психолого-педагогічної літератури проведений автором, свідчить, що поняття "професійна підготовка" визначається по-різному. Його тлумачать: як послідовність етапів формування готовності до здійснення професійної діяльності (Є.Ф. Зєєр) [2, с. 55]; як сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей особистості, норм поведінки, які забезпечують можливість успішної праці за обраною спеціальністю (В.А. Сластьонін [9, с. 47]. Автор зазначає, що враховуючи специфіку професійної підготовки педагога доцільно трактувати професійну підготовку як систему педагогічних заходів, що забезпечують формування у студентів професійно спрямованих знань, умінь, навичок і професійної готовності до майбутньої педагогічної діяльності [9, с. 47].

О.В. Тимошенко відносить до загальних критеріїв оптимізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: "досягнення максимально можливих для конкретних умов результатів професійної підготовки фахівця; виконання нормативів часу, який відводиться на професійну підготовку в цілому і на проведення аудиторних занять зокрема; максимальна відповідність результатів соціально обумовленим цілям, поставлених суспільством перед вищою школою" [11, с. 24].

А.М. Кузьмін визнає поняття "педагогічна підготовка" як процес який являє собою організацію та управління навчальною діяльністю студентів у педагогічному спілкуванні та співробітництві з викладачами та методистами закладів [6, с. 25].

К.В. Короленко визначає основні положення професійної підготовки педагога з фізичної культури та спорту та відносить до них: засвоєння й реалізація в професійній підготовці нормативів праці та поведінки, вироблених у ході культурно-історичного розвитку суспільства; особистісно-професійний розвиток студента; наступність у формуванні різних рівнів самосвідомості особистості (професійного, духовного та фізичного); принцип самостійного вибору студентами кінцевого рівня освоєння професії [4, с. 236].

Зміст підготовки фахівців з фізичної культури до оздоровчої роботи як наголошує Ю.М. Кравченко, визначається "спрямованістю, стратегією, змістом і технологією процесу навчання й виховання у вищій школі, яка готує фахівців з фізичної культури; один з найефективніших шляхів розв'язання цієї проблеми – широке використання проблемних методів навчання" та вважає, що "сьогодні у вищих педагогічних навчальних закладах недостатньо високий рівень готовності майбутніх викладачів у галузі оздоровчої роботи" [5, с. 21].

Л.І. Іванова визначає поняття "підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів" як "результат професійної підготовки студента вищого навчального закладу, який виражений у здатності до формування особистої фізичної культури учнів і здійснення ролі координатора здоров'язберігаючої освіти в загальноосвітньому навчальному закладі, та забезпечується сформованістю мотивації, знань, умінь, комунікативних навичок та особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури" [3, с. 17].

О.А. Стасенко вважає, що підготовленість майбутніх учителів фізичної культури до позакласної діяльності має забезпечувати: "оволодіння навичками організації та проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в школі; набуття навичок організації та проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в школі; оволодіння навичками організації та проведення занять у фізкультурно-оздоровчих гуртках; якісне проведення уроків та занять у спеціальних медичних групах; оволодіння майбутніми вчителями практичними вміннями щодо проведення методичної роботи: навичками організаційно-методичної роботи з вчителями-предметниками" [10, с. 167].

З метою з'ясування рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи у процесі фахової підготовки нами було проведено анкетування студентів вищих навчальних закладів, у якому брало участь 332 особи. Респондентами виступили 59 студентів Бердянського державного педагогічного університету (БДПУ), 71 студент Запорізького національного університету (ЗНУ), 67 студентів Інституту здоров'я, спорту і туризму Класичного приватного університету м. Запоріжжя (КПУ), 25 студентів Львівського державного університету фізичної культури (ЛДУФК), 72 студента Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (НПУ імені М.П. Драгоманова), 38 студентів навчально-наукового Інституту фізичної культури, спорту та здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (ЧНУ імені Богдана Хмельницького).

Результати відповідей на запитання "Наскільки Ви володієте знаннями про форми позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи учителя фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах?" показали, що із 332 студентів повністю володіють знаннями про форми позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи учителя фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах – 23,80% студентів, частково володіють – 25,61% опитаних, не володіють – 39,46% студентів; важко відповісти – 11,15% опитаних.



Рис. 1. Результати відповідей студентів, опитаних щодо володіння знаннями про форми позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів (%)

Так, повністю володіють знаннями про форми позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи учителя фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах 20,34% опитаних студентів БДПУ, 25,36% – ЗНУ, 22,39% – КПУ, 32,00% – ЛДУФК, 23,62% – НПУ імені М.П. Драгоманова; 23,69% – ЧНУ імені Богдана Хмельницького; частково володіють 30,51% опитаних студентів БДПУ, 25,36% – ЗНУ, 29,85% – КПУ, 20,00% – ЛДУФК, 19,45% – НПУ імені М.П. Драгоманова, 26,32% – ЧНУ імені Богдана Хмельницького; не володіють 40,68% опитаних студентів БДПУ, 40,85% – ЗНУ, 37,32% – КПУ, 36,00% – ЛДУФК, 40,28% – НПУ імені М.П. Драгоманова, 39,48% – ЧНУ імені Богдана Хмельницького. Важко відповісти – 8,48% опитаних студентів БДПУ, 8,45% – ЗНУ, 10,45% – КПУ, 12,00% – ЛДУФК, 16,67% – НПУ імені М.П. Драгоманова, 10,53% – ЧНУ імені Богдана Хмельницького (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл студентів, опитаних щодо володіння знаннями про форми позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів (%)

Назва ВНЗ	Повністю володіють знаннями	Частково володіють знаннями	Не володіють знаннями	Важко відповісти
БДПУ	20,34	30,51	40,68	8,48
ЗНУ	25,36	25,36	40,85	8,45
КПУ	22,39	29,85	37,32	10,45
ЛДУФК	32,00	20,00	36,00	12,00
НПУ імені М.П. Драгоманова	23,62	19,45	40,28	16,67
ЧНУ імені Богдана Хмельницького	23,69	26,32	39,48	10,53

Відповіді на запитання "Наскільки Ви володієте знаннями про методи позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів?" розподілилися наступним чином, із 332 студентів повністю володіють знаннями про методи позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів 25,00% опитаних; частково володіють знаннями про методи – 20,18% студентів; не володіють знаннями – 39,16% студентів; було важко відповісти – 15,67% студентам.

Відповіді студентів опитаних щодо володіння знаннями про методи позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів розподілились наступним чином володіють знаннями про методи позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах 16,95% опитаних студентів БДПУ, 28,17% – ЗНУ, 25,38% – КПУ, 24,00% – ЛДУФК, 27,78% – НПУ імені Н.П. Драгоманова, 26,32% – ЧНУ імені Богдана Хмельницького (рис. 2).

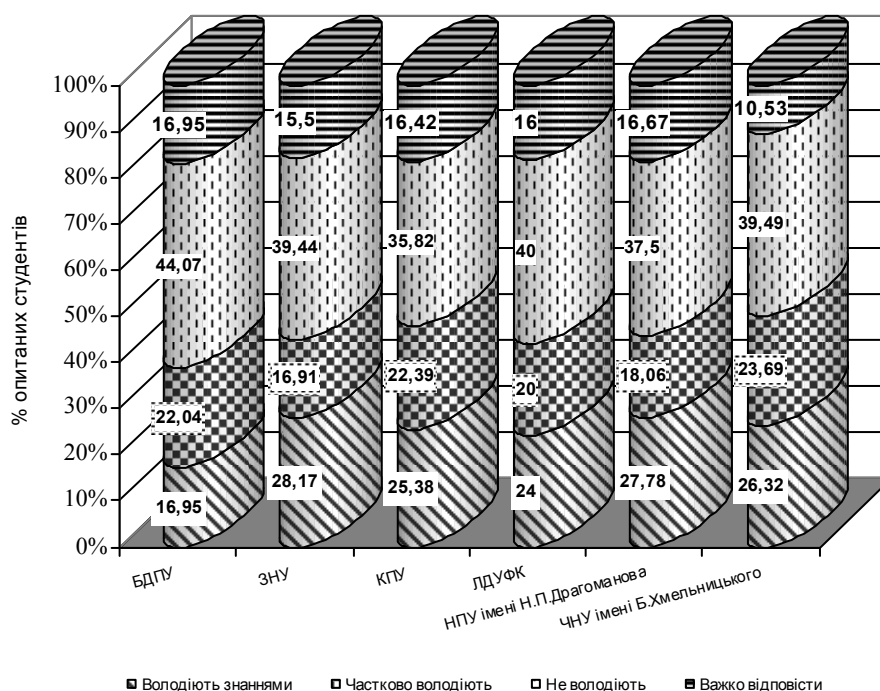


Рис. 2. Результати відповідей студентів щодо володіння знаннями про методи позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи учителя фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах (%)

Частково володіють знаннями про методи 22,04% опитаних студентів БДПУ, 16,91% – ЗНУ, 22,39% – КПУ, 20,00% – ЛДУФК, 18,06% – НПУ імені М.П. Драгоманова, 23,69% – ЧНУ імені Богдана Хмельницького; не володіють знаннями про методи 44,07% опитаних студентів БДПУ, 39,44% – ЗНУ, 35,82% – КПУ, 40,00% – ЛДУФК, 37,50% – НПУ імені М.П. Драгоманова, 39,49% – ЧНУ імені Богдана Хмельницького. Важко відповісти – 16,95% опитаних студентів БДПУ, 15,50% – ЗНУ, 16,42% – КПУ, 16,00% – ЛДУФК, 16,67% – НПУ імені М.П. Драгоманова, 10,53% – ЧНУ імені Богдана Хмельницького.

Висновки. Аналіз психолого-педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та спорту, та результати анкетування студентів вищих педагогічних навчальних закладів, свідчать, що актуальною проблемою сьогодення є підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи.

Перспектива подальших досліджень вбачаємо у розробці науково-методичного забезпечення процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи.

Використані джерела

1. Бабанский Ю. К. Избранные педагогические труды / Ю. К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1989. – 559 с.
2. Зеер Э. Ф. Личностно ориентированное профессиональное образование: теоретико-методологический аспект / Э. Ф. Зеер. – Екатеринбург : изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 2001. – 51 с.
3. Иванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук спец. : 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / Л.І. Иванова. – Київ, 2006. – 24 с.
4. Короленко К. В. Формування готовності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристичної роботи до професійної діяльності // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / редкол. : Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін. – Запоріжжя. – 2010. – Вип. 8 (61). – С. 235-239.
5. Кравченко Ю. М. Підготовка майбутніх учителів до професійного розв'язування педагогічних задач : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Ю. М. Кравченко. – К., 2006. – 21 с.
6. Кузьмин А. М. Профессиональная подготовка будущих специалистов к согласованному принятию решений : / автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 – "Теория и методика профессионального образования" / А. М. Кузьмин. – Саратов, 2007. – 23 с.
7. Лукина Л. Б. Педагогическая модель самообразования и самосовершенствования студентов в области физической культуры : автореф. дис. на соис. ученой степени канд. пед. наук : спец 13.00.04. "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Л. Б. Лукина – Майкоп, 2007. – 25 с.
8. Матвеев А. П. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре школе / А.П. Матвеев // Физическая культура. – №6. – 2005. – С. 18-20.
9. Сластенин В. А. Педагогика / В. А. Сластенин – М. : Школа-Пресс, 2000. – 512 с.
10. Стасенко О. Сучасний стан підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями загальноосвітніх шкіл / О. Стасенко // Молода спортивна наука України. – Львів, 2009. – Т. 2. – С. 166-172.
11. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / О. В. Тимошенко. – К., 2009. – 38 с.

Zakharina E.

ACTUAL PROBLEMS OF TRAINING FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE TO THE EXTRA-CURRICULAR RECREATIONAL AND EDUCATIONAL ACTIVITIES

The article noted that the transition to a new conceptual framework for development of physical culture, a focus on contemporary trends in higher education, social order for the mobile future teachers of physical culture cause the relevance of the training of future teachers for extra-curricular recreational and educational activities.

Key words: *training, future teachers of physical culture, extra-curricular recreational and educational activities.*

Стаття надійшла до редакції 14.08.2011

УДК 159.9

Звоников В.М., Масленникова Е. И.

СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ОБРАЗОВ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье представлена новая методика для оценки уровня развития психических образов на основе стабилотрии. Используемый подход, в отличие от существующих методов субъективной оценки образной сферы человека, позволяет получать количественные и качественные характеристики вторичных психических образов, оценивать их временные и пространственные параметры, а также дает возможность оценивать динамику формирования вторичных психических образов в процессе совершенствования профессионального и спортивного мастерства.

Ключевые слова: психический образ, стабилотрия, функция равновесия тела, центр давления тела, идеомоторные действия, моторный компонент.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. К проблеме изучения образной сферы человека, которая принадлежит к числу фундаментальных, обращались практически все видные ученые – психологи. Теоретическая концепция образного отражения разработана в трудах Б.Г. Ананьева [1,2], С.В. Кравкова [8], А.Н. Леоньева [9], С.Л. Рубинштейна [12], А.А. Смирнова [14], Б.М. Теплова [16] и их последователями. Значительный вклад в исследование психологии вторичного образа внес А.А. Гостев. В своих работах он отмечал наличие противоречия между актуальностью изучения вторичных образов и состоянием освоения проблемы. Несмотря на растущее внимание к образной проблематике самых разных областей психологии и смежных наук, приходится констатировать отставание в изучении образной сферы человека по сравнению с другими психическими процессами. Современное научное знание природы и функционирования вторичных образов характеризуется терминологической неоднозначностью, неполнотой, "размытостью" [3].

Исследование образной сферы человека имеет важное значение для решения прикладных задач, особенно, когда речь идет о психологическом обеспечении процессов обучения человека, формировании и совершенствовании его спортивно-технического мастерства.

Понятия "образ полета", "образ фигуры", "зрительный образ" издавна применялись при обучении летчиков и курсантов летных училищ. В частности, Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко в определении подхода к изучению образных компонентов летной деятельности руководствовались методологией исследований, одним из важнейших принципов которой, является принцип единства сознания и деятельности. Этот принцип требует при анализе психических процессов рассматривать их не как изолированно существующие явления, а изучать их в контексте реальной (или моделируемой в условиях эксперимента) деятельности. Выявлены некоторые особенности формирования образа, адекватного задачам человека в конкретных ситуациях полета. Показано, что при обучении основной эффект дает не столько отработка исполнительских действий до уровня навыка, сколько формирование образа ситуации. О содержании психического образа не удастся судить только по внешним показателям поведения. Структура, свойства, функции образа – внутренние составляющие деятельности, ее интимные механизмы. Для их выявления необходимо комплексное изучение и всесторонняя регистрация параметров поведения, а также состояния человека, с тем чтобы на основании системы признаков, прямых и косвенных, но объективных показателей действий получать данные, которые позволяли бы судить о содержании образа [5].

А.Ц. Пуни [10] и Е.Н. Сурков [15] установили, что существует связь образной сферы человека и моторных компонентов при организации целостной психической деятельности, что является важным при формировании и совершенствовании его спортивного мастерства.

Дальнейшее развитие связи образной сферы и моторных компонентов в профессиональной деятельности получило отражение в исследованиях и разработках Л.П. Гримака, В.М. Звоникова, А.И. Скрыпникова. В данных исследованиях было показано, что использование идеомоторной тренировки в сочетании с модифицированными приемами аутогенной тренировки позволяют значительно ускорить процесс формирования летных навыков у курсантов, ускорить процесс обучения и снизить эмоциональную напряженность при освоении новых элементов пилотирования [4, 6].

Как правило, исследования образной сферы человека осуществляются с помощью методов субъективной оценки образов человека. В своей работе Дж.Т.Э. Ричардсон писал о "внутренней образности" (например, яркости, четкости или контролируемости), а также степени структурного соответствия между мысленными образами и отображенными в них физическими объектами, подробно рассматривал методы субъективной оценки образов человека. К ним относятся "Опросник на мысленные образы" (ОМО) Шихана (Sheehan), "Опросник на яркость зрительных образов" (ОЯЗО) Маркса (Marks), "Опросник на яркость двигательных образов" (ОЯДО) Айзака, Маркса и Рассела (Issaac, Marks, Russel), тесты на пространственную способность и др. [11].

Организация и методы исследований. В представляемой методике оценка сформированности психического образа осуществляется путем сравнения характеристик произвольных моторных действий, сопровождающих реальную сложнокоординированную деятельность (отслеживание маркером – прицелом контуров геометрических фигур "КРУГ" и "ВОЛНА" путем изменения положения собственной вертикальной позы) с характеристиками действий при выполнении задания с закрытыми глазами и их идеомоторным выполнением.

В качестве инструментария был использован стабиланализатор компьютерный с биологической обратной связью "Стабилан-01" производства ЗАО "ОКБ "РИТМ" г. Таганрог, Россия. Компьютерный стабیلграфический комплекс включает в себя ПЭВМ, стабилплатформу и комплект датчиков для съема физиологических параметров (при соответствующем исполнении). К этой платформе, на которой в положении стоя располагается человек, крепятся датчики силы, с помощью которых измеряются реакции опор, а затем вычисляются координаты центра давления (ЦД), оказываемого человеком на силовоспринимающую поверхность стабилплатформы.

Основой компьютерных стабیلграфических исследований является оценка биомеханических показателей человека в процессе поддержания им вертикальной позы в положении стоя. Функция равновесия тела человека является одной из базисных и интегральных функций в организме. Ее качество индивидуально для каждого человека. В обеспечении позы человека участвует значительное количество мышц, активность которых согласованно регулируется не только в условиях спокойного стояния, но и при осуществлении произвольных движений [7, 13].

Для проведения данного исследования была использована стабیلграфическая проба, которая позволяет оценить психомоторные функции человека при различных ментальных, в том числе и идеомоторных актах.

Было разработано и использовано приспособление в виде маркера – прицела, которое крепится на голове испытуемого с одновременной фиксацией шейного и поясничного отделов позвоночника.

В задачу испытуемых, находящихся на стабилплатформе, входило, с помощью изменения вертикального положения тела, отслеживание маркером – прицелом контура геометрических фигур, нарисованных на плакатах. Плакаты были размещены на уровне глаз на расстоянии двух метров от стабилплатформы.

Испытуемые отслеживали две геометрические фигуры "КРУГ" и "ВОЛНА". Каждый из экспериментов включал три этапа:

I этап (фоновый) предназначен для оценки индивидуальных параметров вертикальной позы человека, включал в себя две пробы – стоя спокойно с открытыми и закрытыми глазами. Пробы проводились последовательно, одна за другой. В каждой пробе производилась запись сигнала, длительность которого составляла 20 секунд.

II этап предназначен для оценки изменений в поддержании вертикальной позы при отслеживании с помощью маркера – прицела контура сложной геометрической фигуры "КРУГ".

III этап состоял в отслеживании с помощью маркера – прицела контура геометрической фигуры "ВОЛНА".

Выполнение II и III этапов состояло из 3-х проб.

Первая проба заключалась в отслеживании маркером – прицелом контура заданной фигуры путем произвольного изменения вертикальной позы. Вторая проба выполнялась с закрытыми глазами и заключалась в, как можно более точном, воспроизведении реального отслеживания фигуры, произведенного в первом задании. Третья проба выполнялась с закрытыми глазами и включала в себя идеомоторное (без реальных произвольных движений) мысленное воспроизведение первой пробы.

Перед началом эксперимента испытуемым была дана возможность тренировочного отслеживания фигур.

Были обследованы две группы – спасатели – парашютисты МЧС России (21 человек), и студенты Московского гуманитарного университета (58 человек).

Группа спасателей – парашютистов – это люди разного уровня профессиональной подготовленности, но в основном, имеющих достаточно высокий уровень профессионального мастерства. Психический образ предстоящей деятельности у спасателей – парашютистов достаточно сформирован и

заключається в складнокоординированных действиях, которые не встречаются в реальной жизни. Данная группа взята в качестве эталона.

Оценка динамики моторных компонентов при выполнении всех проб осуществлялась на основании изменений ЦД позы испытуемых по значениям X в миллиметрах (фронталь) и Y в миллиметрах (сагиталь). Статистическая обработка результатов проводилась с помощью методов вариационной статистики и корреляционного анализа с использованием программы Statistica 6. В рамках данной работы корреляционный анализ проводился индивидуально для результатов каждого испытуемого. При этом в качестве своеобразного эталона использовались значения X и Y при выполнении проб "КРУГ" и "ВОЛНА" с открытыми глазами. Анализ изменений параметров ЦД испытуемых осуществлялся ежесекундно. Среднее время по группам при выполнении эталонных проб составляло $20 \pm 4,2$ сек, т.е. для анализа использовалось от 15 до 25 пар значений ЦД испытуемых по X и Y. Таким образом, для каждого испытуемого вычислялся своеобразный коэффициент синхронии между эталоном – качеством выполнения задания с открытыми глазами и качеством того же задания при его выполнении с закрытыми глазами, а также при его мысленном представлении, критическими значениями g считались показатели, обеспечивающие $p < 0,001$.

Результаты исследований. Анализ результатов проведенных экспериментов позволил установить достаточно высокий процент лиц, имеющих выраженные достоверные корреляционные связи между моторными компонентами (по X и Y) при выполнении реальных действий по отслеживанию контуров фигур "КРУГ" и "ВОЛНА", при воспроизведении отслеживания с закрытыми глазами, а также при идеомоторном воспроизведении заданий.

Как видно из данных, представленных в таблице, наиболее большой процент лиц с выраженной синхронией параметров ЦД по X отмечается при выполнении задания "ВОЛНА" с закрытыми глазами. При выполнении задания "КРУГ" процент лиц, точно воспроизводящих задание достоверно, ниже. Так в группе спасателей по значению X он ниже в 1,9 раза, а в группе студентов в 1,5 раза. Обратная картина отмечается при оценке процента лиц с выраженной синхронией результатов по значению Y. Здесь, как у спасателей, так и у студентов наибольший процент лиц с высокой синхронией результатов по Y отмечается при выполнении пробы с закрытыми глазами во время выполнения задания "КРУГ". У спасателей при выполнении пробы "ВОЛНА" в 4,5 раза, а у студентов в 2,6 раза. Данные различия свидетельствуют о разной роли управляющих движений по каналам X и Y при выполнении заданий "КРУГ" и "ВОЛНА". Однако, в целом процент лиц с высоким уровнем синхронии выше при выполнении заданий с закрытыми глазами, чем при выполнении мысленного представления тех же заданий.

Таблица 1

Количество испытуемых (в %) с высокоточным воспроизведением фигур "КРУГ" и "ВОЛНА" в группах студентов и спасателей – парашютистов при выполнении заданий с закрытыми глазами и идеомоторно

Группы испытуемых	Задание "КРУГ"				Задание "ВОЛНА"			
	Отслеживание контура с закрытыми глазами		Мысленное представление отслеживания		Отслеживание контура с закрытыми глазами		Мысленное представление отслеживания	
	X	Y	X	Y	X	Y	X	Y
Спасатели	47,6	42,9	33,3	14,3	90,5	9,5	47,6	14,3
Студенты	53,4	53,4	13,8	13,8	81,0	20,7	25,9	5,2

Проба с закрытыми глазами в большей степени направлена на тестирование мышечной памяти, хотя, безусловно, включает и образный компонент. Интересно, что по результатам этой пробы, процент лиц с высоким уровнем синхронии у студентов даже выше, чем у спасателей, особенно по значениям Y. Так при выполнении задания "КРУГ" процент лиц с высокой синхронией у студентов больше в 1,2 раза, а при выполнении задания "ВОЛНА" – в 2,2 раза.

В целом при выполнении заданий с закрытыми глазами отсутствуют достоверные различия между группами студентов и спасателей по выраженности уровня синхронии. Это обусловлено, прежде всего тем, что преобладающий в данной пробе компонент мышечной памяти в большей степени генотипичен и на его характеристики практически не влияет уровень профессионального мастерства и опыт предшествующей деятельности.

Несмотря на отсутствие выраженного мышечно-моторного компонента при идеомоторном выполнении заданий (рис. 1-4), изучение характеристик идеомоторных движений позволило установить достаточно высокий процент лиц, и прежде всего среди спасателей – парашютистов, имеющих высокий уровень синхронизации реальных и идеомоторных движений, как при выполнении задания "КРУГ", так и выполнении задания "ВОЛНА" (см. табл. 1).

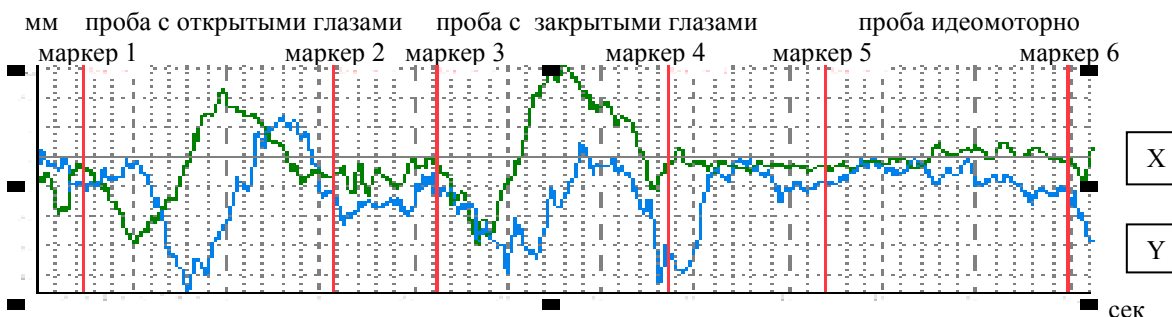


Рис. 1. Стабилограмма испытуемого, имеющего наибольшее количество корреляционных связей между реальными действиями и идеомоторными при отслеживании с помощью маркера – прицела траектории геометрической фигуры "КРУГ".

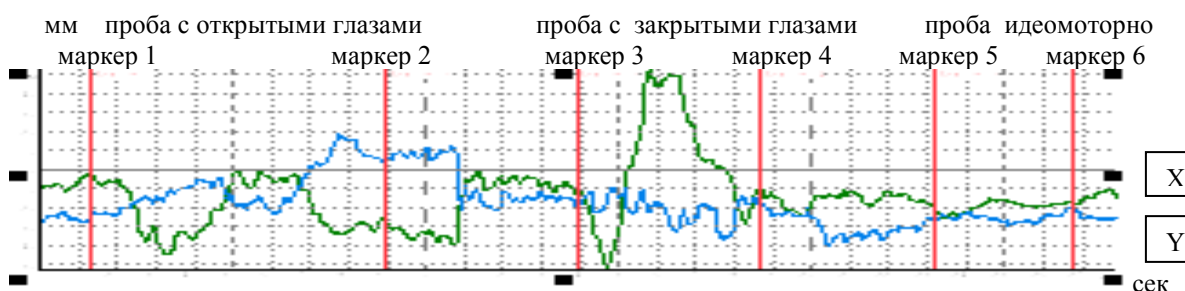


Рис. 2. Стабилограмма испытуемого, имеющего наименьшее количество корреляционных связей между реальными действиями и идеомоторными при отслеживании с помощью маркера – прицела траектории геометрической фигуры "КРУГ".

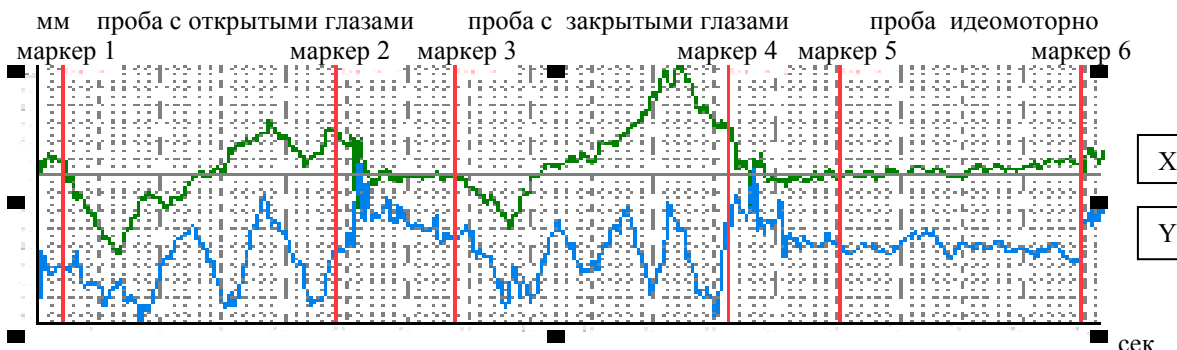


Рис. 3. Стабилограмма испытуемого, имеющего наибольшее количество корреляционных связей при отслеживании с помощью маркера – прицела траектории геометрической фигуры "ВОЛНА"

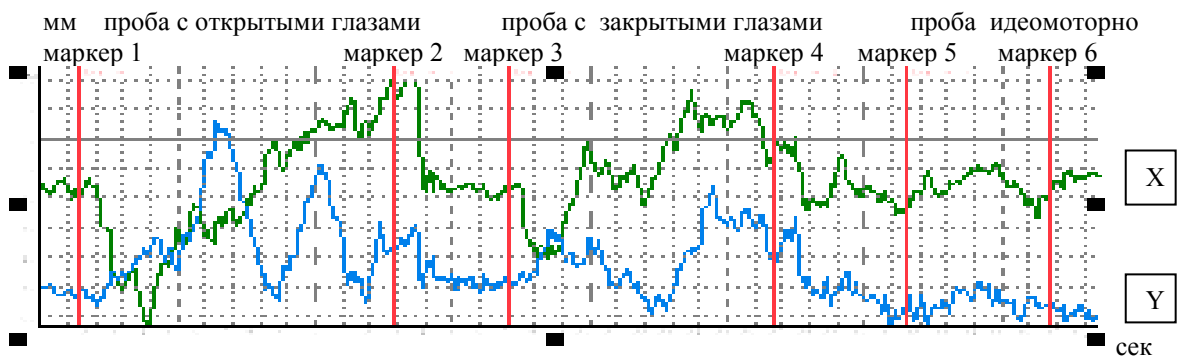


Рис. 4. Стабилограмма испытуемого, имеющего наименьшее количество корреляционных связей при отслеживании с помощью маркера – прицела траектории геометрической фигуры "ВОЛНА"

Так, по всем изучаемым параметрам синхронизации, отмечаются достоверные различия между группами, свидетельствующие о более быстром и точном формировании психического образа в группе спасателей, чем у студентов, за исключением значений по параметру Y при выполнении задания "КРУГ", где различия недостоверны.

Обращают на себя внимание различия между выполнением заданий с закрытыми глазами и идеомоторным выполнением заданий. Так, если в группе спасателей количество лиц с высоким уровнем синхронии при идеомоторном выполнении задания по параметру X по сравнению с выполнением задания с закрытыми глазами снижается в 1,4 раза ("КРУГ") и в 1,9 раза ("ВОЛНА"), то в группе студентов количество лиц уменьшается соответственно в 3,9 раза ("КРУГ") и в 3,1 раза ("ВОЛНА").

Полученные данные позволяют заключить, что профессиональная деятельность спасателя – парашютиста вырабатывает навыки по формированию и управлению вторичными психическими образами, которые могут эффективно их использовать и в деятельности, не связанной с основной профессией.

Выводы

1. Стабилометрия позволяет фиксировать и объективно оценивать динамические идеомоторные характеристики психического образа при представлении реальной или моделируемой деятельности.

2. Уровень развития образной сферы человека может изучаться не только с помощью субъективного психометрического шкалирования, но и с помощью фиксации объективных характеристик идеомоторных движений в процессе стабилометрии.

3. Профессиональная деятельность способствует выработке навыков по формированию и использованию психических образов.

Использованные источники

1. Ананьев Б.Г. Психология чувственного познания. М.: Изд-во ЛГУ, 1960. – С. 486.
2. Ананьев Б.Г. Теория ощущений. Л.: Изд-во ЛГУ, 1961. – С. 456.
3. Гостев А.А. Психология вторичного образа. М.: Институт психологии РАН, 2007. – С. 510.
4. Гримак Л.П., Звоников В.М., Скрыпников А.И. Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности. – М.: Наука, 1983. – С. 150-167.
5. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. М.: Наука, 1986. – С. 174.
6. Звоников В.М. Использование идеомоторной тренировки на фоне релаксации в процессе летного обучения курсантов. // Военно-медицинский журнал, 1979. № 12. – С. 48-49.
7. Звоников В.М., Люцкий И.М., Усачев В.И., Слива С.С. Возможности компьютерной стабилографии в оценке функционального состояния человека. // Сборник статей по стабилографии. Отв. ред. С.С. Слива. Таганрог: ЗАО "ОКБ "РИТМ", 2005. – С. 88-89.
8. Кравков С.В. Взаимодействие органов чувств. М.: Изд-во АН СССР, 1948. – С. 128.
9. Леонтьев А.Н. Психология образа // Вести. МГУ. Психология. Сер. 14, 1979. № 2. – С. 3-13.
10. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 88.
11. Ричардсон Дж.Т.Э. Мысленные образы. Когнитивный подход. М.: Когнито-Центр, 2006. – С. 174.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Учпедгиз, 1946. – С. 704.
13. Слива С.С. Отечественная компьютерная стабилография: технический уровень, функциональные возможности и области применения // Медицинская техника, 2005. – № 1. – С. 32-36.
14. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. М.: Просвещение, 1966. – С. 422.
15. Сурков Е.Н., Пуни А.Ц., Захарянц Ю.З. Электромиографическое исследование представления движений при овладении гимнастическими упражнениями. // Вопросы психологии. – 1961. – № 4.
16. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. – С. 535.

Zvonikov V., Maslennikov E.

STABILOMETRICESKY ESTIMATION OF A LEVEL OF DEVELOPMENT OF MENTAL IMAGES OF THE PERSON IN THE COURSE OF DEFINITION OF READINESS FOR PROFESSIONAL WORK

In article the new technique for an estimation of a level of development of mental images on a basis stabilometry is presented. The used approach, unlike existing methods of value judgment of figurative sphere of the person, allows to receive quantitative and qualitative characteristics of secondary mental images, to estimate their time and spatial parameters, and also gives the chance to estimate dynamics of formation of secondary mental images in the course of perfection of professional and sports skill.

Key words: a mental image, stabilometry, function of balance of a body, the pressure center body, ideomotor actions, a motor component.

Стаття надійшла до редакції 17.09.2011

ЦІННІСНІ ПРІОРИТЕТИ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

У статті розглянута проблема підвищення професійної підготовки студентів педагогічних вищих навчальних закладів та розглянуті ціннісні пріоритети у структурі професійної культури майбутнього вчителя початкових класів.

Ключові слова: цінність, пріоритет, культура, духовність, професійність.

Постановка проблеми. Важливим аспектом у контексті підвищення професійної підготовки майбутніх вчителів початкових класів, є визначення системи ціннісних пріоритетів. Ми виходили з того, що вищезазначена система має певну специфіку. До складових ціннісної системи вчителів відносимо професійну культуру як ядро системи ціннісних орієнтацій. Специфіка ціннісних пріоритетів вчителя полягає в конкретній реалізації моральних принципів щодо завдань й умов педагогічної діяльності; в ставленні вчителя до учня з позиції виховання особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі професійної підготовки майбутнього вчителя було присвячено праці таких науковців, як А. Алексюк, І. Багаєва, Є. Барбіна, І. Богданова, М. Букач, Л. Гребенкіна, Н. Гузій, В. Гриньова, І. Зязюн, І. Ісаєв, Н. Кузьміна, І. Підласий, О. Пехота, О. Рудницька, В. Синенко, В. Сластьонін, С. Сисоєва, А. Щербаков та інші. Питаннями педагогічної аксіології займалися: Н. Асташова, Б. Бім-Бад, М. Богусловський, В. Вершловський, Р. Вульф, В. Пнецинський, І. Ісаєв, Б. Лихачов, З. Равкін, М. Нікандров, Є. Шиянов та інші. Проте питання щодо вивчення цінностей у структурі професійної культури майбутнього вчителя мають бути уточнені й узагальнені.

Формулювання мети та завдань роботи. У статті досліджуємо проблему підвищення професійної підготовки студентів педагогічних вищих навчальних закладів. Також, розглядаємо цінності, ціннісні пріоритети у структурі професійної культури майбутнього вчителя початкових класів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У даній статті ми розглядаємо цінності як один з основних компонентів професійної культури майбутнього вчителя, яка є цілісною, сутнісною, інтегральною характеристикою особистості педагога-професіонала і є умовою й передумовою ефективної професійної діяльності, узагальненим показником професійної компетентності викладача й метою професійного самовдосконалення. В. Сластьонін зазначає, що фундаментом професійної культури є інтеріоризація гуманістичних цінностей педагогічної діяльності [9]. До її базових засад можна віднести такі цінності: загальнолюдські – учень (студент) як головна педагогічна цінність і педагог, здатний до його розвитку, до соціального захисту та підтримки творчої індивідуальності; духовні – загальний педагогічний досвід людства, відображений у педагогічних теоріях і способах педагогічного мислення; практичні – способи педагогічної діяльності, педагогічні технології й перевірені практикою освітньо-виховні системи; особистісні – педагогічні здібності, індивідуальні характеристики педагога як суб'єкта педагогічної культури, педагогічного процесу й особистісного життєвого досвіду. З. Равкін [7] вважає, що цінності, які розуміють як мету, умову, засаду розвитку освіти в цілому, взаємопов'язані між собою й утворюють фундамент педагогічної системи. Б. Лихачов виокремлює виховні цінності, які "...становлять духовну основу, базисний духовний компонент особистості, визначають сутність її внутрішнього світу [5, с.6]". Духовне ядро особистості виявляється у спрямованості та світогляді людини, у її знаннях, уміннях і життєвій силі, яскраво виступаючи особистісною характеристикою в соціально зумовлених відносинах, діяльності та спілкуванні.

Ціннісні орієнтації у трактуванні К. Абульханової-Славської пов'язуються з основами стратегічного напрямку життя людини, автор розглядає цінність як сенс життя у широкому аспекті, що відбиває процес вироблення, присвоєння й здійснення цінностей, а також у здатності людини "переживати цінність життя, задовольнятися нею", "переживати цінність життєвих проявів своєї особистості [1, с.73]". На думку автора, саме розвинені почуття становлять сенс життя людини й виступають основою для активних духовно-інтелектуальних пошуків.

Визначаючи як підсумковий результат педагогічної освіти формування у майбутнього вчителя професійної культури, В. Сластьонін дефінує її як особливу систему загальнолюдських ідей, професійно-ціннісних орієнтацій і якостей особистості, універсальних способів пізнання та гуманістичних технологій педагогічної діяльності. Про важливість аксіологічного компонента у структурі професійної культури майбутнього вчителя зазначає В. Семиченко, яка припускає, що одним з її компонентів є "оптимізація індивідуальної системи життєвих і професійних цінностей" [8, с.61].

Зупинимося на визначенні поняття "аксіологія" як науки про цінності та провідних характеристиках аксіологічної системи. Поняття "аксіологія" було запропоновано французьким філософом П. Лапі, яке позначало галузь філософії, що досліджує ціннісну проблематику. Важливі методологічні позиції, засновані на вивченні цінностей вченими різних філософських шкіл, дозволяють вибудувати основи сучасної аксіологічної освіти: цінності мають велику силу та сприяють створенню нового світу культури (Г. Лотце); питання про призначення людини і сенс її життя можуть бути вирішені у світлі визначених цінностей (В. Віндельбанд); цінність є універсальною системно-смыслоутворювальною філософською категорією (Г. Рекерт); "емоційність" – центральне методологічне поняття аксіологічної системи

(М. Шелер); пізнання цінностей – це акт переваг, у процесі якого встановлюються "ранги" цінностей (М. Шелер); теорія цінностей допоможе людині пізнати себе, свої найбільш значущі цілі, прагнення (Р. Перрі); цінність є цінністю, доки вона визнається і є значущою (М. Хайдеггер). Методологічно важливими є ідеї М. Вебера, Е. Дюркгейма у межах ціннісної проблематики, які підкреслюють роль цінностей у визначенні цілей і норм поведінки людей, ідеалів як головних двигунів життєдіяльності особистості. Цінності, на думку Т. Парсона, є вищими принципами, і, відокремивши поняття "ціннісна орієнтація", визначає його як найважливіший компонент внутрішнього світу людини, в якому відображено світоглядні та моральні позиції особистості.

Класифікуючи цінності, С. Анісімов відокремлює вищі цінності (людина й людство), цінності матеріального життя, цінності соціального життя й цінності духовного життя та культури. До останнього належать наукові знання, філософські, моральні, естетичні й інші уявлення, ідеї, норми й ідеали, покликані задовольняти духовні потреби людей. Дослідник розглядає духовні цінності як смислотворювальний момент життя людини [2].

М. Каган, який дає оцінку поняттю "цінності", зазначає про його емоційно-рефлексивну й регуляторну функції. "Цінність – це внутрішній, емоційно освоєний суб'єктом орієнтир його діяльності, і тому вона сприймається ним як його власна духовна інтенція [4, с 164]". Роль цінностей у суспільному й культурному житті, на думку М. Кагана, двовимірна, вона виявляється у суб'єктно-об'єктних та міжсуб'єктних відносинах. Цінності скеровують, орієнтують, регулюють стосунки людей. Таким чином, можна зробити висновки, що мають значення для розкриття поняття "цінності" у структурі професійної культури майбутнього вчителя: поняття "цінність" розглядається неоднозначно, зокрема в аспекті значущості предмета або явища для людини. У своєму дослідженні ми розглядаємо цінності як один з основних компонентів професійної культури майбутнього вчителя, яка є цілісною, сутнісною, інтегральною характеристикою особистості педагога-професіонала і є умовою й передумовою ефективної професійної діяльності, узагальненим показником професійної компетентності викладача й метою професійного самовдосконалення.

І. Ісаєв [3, с. 77] відокремлює такі рівні існування педагогічних цінностей: суспільно-педагогічні, професійно-групові й індивідуально-особистісні. Суспільно-педагогічні цінності відображають соціальний рівень і сконцентровані в суспільній свідомості. Ці цінності подано у вигляді ідей, норм і правил, що регламентують виховну діяльність у межах суспільства. Професійно-педагогічні цінності охоплюють концепції, норми й ідеї, що лежать в основі професійно-педагогічної діяльності й регулюють її. Це цілісна система, що має відносну стабільність й повторюваність та є орієнтиром для певних професійних груп. Індивідуально-особистісні цінності є складним соціально-психологічним утворенням, що відбиває цільову й мотиваційну спрямованість. Сукупність ціннісних орієнтацій подано системою когнітивних утворень у поєднанні з емоційно-вольовою складовою. Ця система виступає як внутрішній орієнтир особистості, асимілюючи суспільно-педагогічні та професійно-педагогічні цінності.

Аналіз педагогічних цінностей дозволяє відокремити дві площини їхнього існування: вертикальну (суспільно-педагогічні, професійно-педагогічні й індивідуально-особистісні) та горизонтальну (цілі, цінності-засоби, цінності-знання, цінності-відносини, цінності-якості). Горизонтальна площина педагогічних цінностей подана І. Ісаєвим і В. Сластьоніним наступними групами: 1. Цінності, що розкривають значення й зміст цілей діяльності педагога (цінності-цілі): концепція особистості студента-професіонала в її різноманітних проявах у різних видах діяльності та концепція Я-професійне як джерело й результат професійного самовдосконалення. 2. Цінності, що розкривають значення способів і засобів здійснення професійно-педагогічної діяльності (цінності-засоби): концепції педагогічного спілкування, педагогічної техніки й технології, педагогічного моніторингу й інноватики тощо. 3. Цінності, що розкривають значення й зміст відносин як основного механізму функціонування цілісної педагогічної діяльності (цінність-відносини): концепція власної професійної позиції, що включає ставлення вчителя до учнів, до себе, до своєї професійної діяльності, інших учасників педагогічного процесу. 4. Цінності, що розкривають значення й зміст психолого-педагогічних знань у процесі здійснення педагогічної діяльності (цінності-знання): теоретико-методологічні знання про формування особистості й діяльності, знання провідних ідей і закономірностей педагогічного процесу. 5. Цінності, що розкривають значення й зміст якостей особистості педагога (якості-цінності): різноманітні взаємопов'язані індивідуальних, особистісних, комунікативних, статусно-позиційних, діяльнісно-професійних і зовнішньо-поведінкових якостей особистості викладача як суб'єкта професійно-педагогічної діяльності, що виявляються у спеціальних здібностях [9]. Отже, система педагогічних цінностей має синкретичний характер, тобто її функціонування залежить від переплетення всіх її складових. Запропонована система педагогічних цінностей утворює стрижень професійної культури педагога й визначає архітектоніку аксіологічної тканини освітнього простору.

У логіці наших міркувань особливого значення набуває професійно-педагогічна спрямованість педагога, що може розглядатися як емоційно-ціннісне ставлення до професії вчителя, схильність до тих видів діяльності, які втілюють специфіку професії (А. Деркач, Н. Кузьміна, Я. Коломийський, Г. Томілова, С. Зімічева й інші); як професійно значуща якість особистості вчителя або компонент педагогічних здібностей (Ф. Гоноболін, А. Щербаков, В. Сластьонін, О. Леонтєв, О. Бодальов й інші); як рефлексивне керування розвитком учнів, де педагогічна діяльність виконує функції метадіяльності (Ю. Кулюткін, Г. Сухобська, С. Вершловський, І. Фастовець та інші). У нашому розумінні поняття "професійно-педагогічна спрямованість" вчителя є більш широким, ніж "педагогічна спрямованість", яка є її частиною.

Професійно-педагогічну спрямованість майбутнього вчителя початкових класів доцільно розглядати в контексті загальної спрямованості особистості. У загальнопсихологічних теоріях особистості спрямованість виступає як якість, що визначає її психологічний склад. У різних концепціях ця

характеристика розкривається по-різному: як "динамічна тенденція" (С. Рубінштейн), "сміслоутворювальний мотив" (О. Леонтьев), "основна життєва спрямованість" (Б. Ананьев), "динамічна організація "сутнісних сил" людини" (С. Прангшвілі), система стійко домінуючих мотивів (Л. Божович) тощо. Ми поділяємо думку Л. Мітіної, яка визначає "педагогічну спрямованість" (у широкому значенні) "...як систему ціннісних орієнтацій, яка задає ієрархічну структуру домінуючих мотивів особистості педагога, що спонукає вчителя до її утвердження в педагогічній діяльності й спілкуванні [6, с 67]". Ціннісні орієнтації, які розглядаються у психологічній площині, є змістовним шаром спрямованості та становлять внутрішній механізм, що впливає на ставлення людини до навколишнього світу і його діяльності.

Рівень суб'єктивізації цінностей є показником особистісно-професійного розвитку майбутнього вчителя, його професійної культури як ступеня реалізації ідеально-ціннісного, трансформації потенційного в актуальне. Суб'єктивне ставлення майбутніх випускників педагогічного ВНЗ до загальнолюдських культурно-педагогічних цінностей визначається багатством особистості, спрямованістю професійної діяльності, професійно-педагогічною самосвідомістю, індивідуальним стилем діяльності й відображає, таким чином, їх внутрішній світ. Ступінь присвоєння особистістю цінностей залежить від стану професійної свідомості, оскільки факт з'ясування цінності педагогічної ідеї або педагогічного явища відбувається у процесі їх оцінки. Професійна свідомість учителя виконує складну регулятивну функцію: структурує навколо єдиного особистісного "ядра" все різноманіття засвоєваних і виконуваних способів навчальної, методичної, виховної, науково-педагогічної, суспільно-педагогічної діяльності.

До аксіологічного компоненту професійної культури майбутнього вчителя ми відносимо сукупність стійких професійних і педагогічних цінностей професійної діяльності, опановуючи які вчитель об'єктивує їх, робить особистісно значущими. Присвоєння цінностей визначається багатством його особистості, загальною і професійною культурою, педагогічною компетентністю, досвідом роботи, розвиненим педагогічним і науковим мисленням, наявністю власної педагогічної системи й відображає, таким чином, внутрішній світ, утворюючи систему ціннісних орієнтацій. Зазначимо, що до аксіологічного компоненту відносяться такі основні поняття, як: "цінності", "ціннісна свідомість", "ціннісне відношення", "ціннісне ставлення", "ціннісна орієнтація", "ціннісна поведінка".

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Необхідність формування професійної культури студентів педагогічних ВНЗ зумовлена зростаючими вимогами до рівня загальнокультурної, спеціальної і педагогічної підготовки випускників, потребами в постійній професійній самоосвіті й самовихованні, підготовкою майбутніх фахівців до професійного компетентного входження до ринку праці, що потребує готовності й умінь майбутніх вчителів утілювати в життя гуманістичні ідеї, становлення системи сучасних і соціально значущих цінностей у структурі особистості, здатності створювати й передавати цінності. Виявлення й оцінка ціннісних пріоритетів сучасного педагога, розвиток його аксіосфери, аксіологізація професійно-педагогічної діяльності, розробка інваріантного ядра ціннісноорієнтаційних якостей особистості майбутнього вчителя, дає змогу зробити певний висновок, про те, що цінності утворюють основу професійної культури педагога й визначають архітектоніку аксіологічної тканини освітнього простору.

Використані джерела

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Анисимов С.Ф. Духовные ценности: производство и потребление/ С.Ф. Анисимов. – М.: Мысль, 1988. – 178 с.
3. Исаев И. Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя : учебн. пособие / И. Ф. Исаев. – М.: Издательский центр "Академия", 2004. -208 с.
4. Каган М. С. Философская теория ценностей / М. С. Каган. – СПб. : ТОО ТК "Петрополис", 1997. – 205 с.
5. Лихачев Б. Т. Философия образования / Б.Т. Лихачев. – М. : Прометей, 1995. – 282 с
6. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: учебное пособие / Л.М. Митина. – М. : Издательский центр "Академия", 2004. – 320 с.
7. Равкин З. И. Конструктивно-генетическое исследование ценностей образования – одно из направлений развития современной отечественной педагогической теории / З. И. Равкин // Образование: идеалы и ценности (историко-теоретический аспект). – М.: ИТОиП РАО, 1995. – С. 4-12.
8. Семиченко В.А. Пути повышения эффективности изучения психологи / В.А. Семиченко. – К. : Магістр-S, 1997. – 124 с.
9. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Общая педагогика: Учебн. пособие / Под ред. В.А. Слостенина: В 2-х ч. – М., 2002.

Zozulja K.

VALUABLE PRIORITIES IN STRUCTURE OF PROFESSIONAL CULTURE OF THE FUTURE TEACHER OF INITIAL CLASSES

In article the problem of increase of vocational training of students of pedagogical higher educational institutions is considered and valuable priorities in structure of professional culture of the future teacher of initial classes are considered.

Key words: value, a priority, culture, spirituality, professionalism.

Стаття надійшла до редакції 08.09.2011

УДК 796.01

Ібрагімов М.М.

"ФІЛОСОФІЯ СПОРТУ" В ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ОНТОЛОГІЧНІЙ ПРОБЛЕМАТИЦІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАУКОЗНАВСТВА

В статті розглядається місце і роль філософії спорту в системі фізкультурно-спортивного наукознавства і пропонується в якості її методології для медико-біологічного напрямку започаткувати формування екзистенційного в поєднанні з діалектичною логікою пантеїстичного бачення "спортивного тіла" як певної соціально-культурної практики.

Ключові слова: філософія спорту, екзистенція, пантеїзм, діалектика, нетрадиційна медицина, біотехнології.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Сучасні світові тенденції глобалізації, інтелектуалізації, інформатизації і врешті – сцієнтизації (наукове проникнення, наукозація) не тільки не оминають, а і посилюють фізкультурно-спортивну сферу життєдіяльності кожного суспільства. В Україні за відносно короткий проміжок часу зусиллями тепер уже провідних вчених В.О. Дрюкова, А.М. Лапутіна, М.М. Линця, М.О Носко, В.М. Платонова, В.В. Петровського, Є.Пристапи, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна, А.В. Цьося та інших склалася вітчизняна систематизована наукознавча фізкультурно-спортивна база із притаманними їй своєрідними школами, понятійно-категоріальним апаратом і термінологічно-мовними уподобаннями.

Про зрілість наукової системи фізкультурно-спортивної галузі знань свідчать також і деякі теоретичні розбіжності в інтерпретації спорту, фізичного виховання і фізичної культури, що відображають історичні західноєвропейські і радянські традиції, (а інколи і більш широкі українські геополітичні амбіції) філософського осмислення їх суспільно-цільового призначення. З ними в основному і пов'язані особливості становлення сучасної філософії спорту в загальному так і фізкультурно-спортивному наукознавстві.

Позитивним досягненням в цьому процесі є те, що завдяки виокремлення із природничих і гуманітарних наук і об'єднання їх навколо спорту як соціально-культурного явища і фізичного виховання як соціально-педагогічного процесу дало значний поштовх у розробці методик вдосконалення і підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої і навчально-тренувальної систем.

Сучасна фізкультурно-спортивна наука, як відомо, постає у вигляді трьох взаємопов'язаних напрямків: 1) медико-біологічні, фізико-математичні, механіко-фізіологічні, біомеханічні та інші природничі науки, які вивчають спортсменів і їх спортивну діяльність з точки зору навантажень на природний організм людини під час змагань і підготовки до них з метою використання потенціальних його фізичних властивостей і здібностей; 2) спеціально-прикладні науки, які вивчають загальні проблеми рухової активності людини, широкий загал оздоровчих тілесних вправ від навчання дошкільнят, учнівської і студентської молоді, а також різних категорій населення, а згодом – до ЛФК, реабілітації, рекреації і до сучасного фітнесу. В цілому цей напрямок носить назву "теорія і методика фізичного виховання", який виділився із загального педагогічного процесу та "теорії спорту", яка ґрунтує методики спеціальної фізичної підготовки згідно виду спорту і назване "тренуванням"; 3) гуманітарний або суспільствознавчий напрямок, котрий складають історія, соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент тощо. Вони, здебільшого за термінологією фахівців, виконують роль "забезпечення" або "супроводу" фізкультурно-спортивної діяльності і допомагають учителям "фізкультури" і спортивним тренерам у вдосконаленні їх педагогічної і професійної майстерності.

Згідно діалектико-матеріалістичної методології перший напрямок можна віднести до *емірично-натуралістичного* рівня пізнання, другий – до *теоретично-систематизованого* і звернутого до практики у вигляді рекомендацій і складає серцевину фізкультурно-спортивної науки, бо в ньому концентруються всі інші галузі знань, а третій – до *філософсько-узагальнюючого* рівня, поза як "світ природи" та "природний соціум" в тому числі і людської тілесності, з притаманною їй системою рухової активності, інстинктів, рефлексів та їх "комплексів" завжди розглядається через "світ людини", а саме: в дискурсі духовно-практичної проблематики суспільно-індивідуального цілепокладання смисложиттєвих її потреб та інтересів.

Наведена структуралізація носить дещо умовний характер, оскільки кожний із напрямків містить в собі обидва ґносеологічні рівні: знання і навички з буденної практики, досягнення базових наук і загального природничого-гуманітарного наукознавства.

В цілому можна констатувати, що вітчизняна фізкультурно-спортивна наука досягла того рівня, коли для завершення своєї самобутньої повноцінності потребує не лише "спортивної філософії", яка

обстоє логіку корпоративного інтересу галузі серед інших соціальних практик, а і "філософії спорту" як окремого міждисциплінарного знання, що зосереджує увагу на з'ясуванні суті спорту і протиріччях між гуманістичним його смислом і реальним існуванням. Сенс буття будь якого феномену завжди прихований і викристалізується лише в початкових і кінцевих його параметрах, а тому філософія парадигмально обіймає спорт своїми абстрактними категоріями мислення і таким чином включає в суцільну палітру життєтворчої діяльності людства.

Отже, виникає питання: яке місце займатиме нова "філософія спорту" в системі фізкультурно-спортивного наукознавства і в чому полягає її теоретико-практична доцільність?

Роботу виконано в межах планової теми НДР № 1.2.7.5п кафедри соціально-гуманітарних дисциплін НУФВСУ: "Сучасна соціально-філософська парадигма фізичного виховання і спорту" (державний реєстраційний номер 0108U000908).

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що у вітчизняній, російській і світовій літературі у відповідності з викликами епохи гостро постало питання про збереження, вдосконалення і перспективи розвитку людської тілесності. Фізична культура і спорт як її еталонний вид в такому контексті постають чи не найважливішими конструктами культурно цивілізаційного процесу. А тому у науковому аналізі постійно посилюється філософсько-культурологічна методологія, хоча не здають свої позиції і ті, хто заперечує їх смисложиттєву цінність. Вони пишуть про відмирання спорту (Крістофер Леш), про те, що спорт в майбутньому збережеться, але прийме антигуманні і потворні форми. Американський філософ і футуролог Роберт Ачер на початку ХХІ ст. писав, що "що з розвитком генної інженерії спортсменам можна буде надавати будь-які "конфігурації" і розміри. Обеднувати їх буде два моменти: невелика кількість головного мозку і "термінаторська" спрямованість на результат" [17].

Проти такого бачення спорту як і фізичної культури в цілому виступили російські вчені, які запропонували умовно три методологічні засади їх розуміння: 1) діяльнісно-мотиваційний (В.М.Видрін, Л.П.Матвеев та ін.); 2) культурологічний (В.К.Бальсевич, В.І.Столяров, Л.І.Лубишева та ін.); 3) аксіологічний (Г.Абульханова-Славська, І.М.Биховська, М.М.Візітей та ін.). Найбільшого розвитку на пострадянському просторі здобув культурологічний підхід, оскільки він вирішував давню проблему співвідношення соціальної значущості спорту в історико-цивілізаційному процесі.

Але, як пишуть М.Д.Шимін і А.М.Шиміна, "в современном обществе спорт и спортивная деятельность стали настолько сложным явлением, что не представляется возможным ограничиваться исключительно культурологическим подходом" [18]. Стала очевидною необхідність перегляду висхідних світоглядно-методологічних засад фізкультурно-спортивної науки, оскільки попередня марксистсько-ленінська філософія втратила своє панівне положення як "єдино правильної наукової методології". "По нашему мнению, – пише В.С.Жабаков, – главная причина недостаточной разработанности теоретико-методологических основ физической культуры – отсутствие фундаментальных трудов, раскрывающих глубинные интегративные проблемы физической культуры" [6]. При цьому він особливо наголошує на те, що в теорії фізичної культури недостатньо враховується *єдність* біосоціальної, соматопсихічної та соціокультурної природи людини [там само]. Тобто, підводить до думки про необхідність вироблення нової філософсько-світоглядної методології спортивної науки і практики.

В Україні сучасні дослідники в галузі фізкультурно-спортивного наукознавства поступово відходять від моно-статичної діалектико-матеріалістичної системи мислення і намагаються перейти до плюралістичної ідеології, що відповідає сучасній постмодерністській філософії. Вони дорікають марксистській філософії у її "заідеологізованості, політизованості", від якої "потерпає як теорія, так і практика фізичного виховання, оскільки за таких умов задаються жорсткі рамки для мислення науковців і практиків, що спричиняє його односторонність, обмеженість, догматичність, відсутність права на нестандартні для певної історичної, політичної і духовної системи ідей" [4].

У вітчизняній літературі все більш помітніше започатковується філософсько-парадигмальне бачення людської тілесності, виявлення її можливостей у спорті і пошуку шляхів удосконалення її в процесі фізичного виховання (О.В.Андреева, В.Ф.Бойко, О.Гомілко, В.Й.Григор'єв, М.А.Колос, В.А.Косяк, Ю.А.Компанієць, Т.Ю.Круцевич, І.Й.Малинський, Б.М.Мицкан, В.В.Петровський, О.Я.Футойма).

Особливо слід акцентувати в концепті нашої роботи намагання вчених медико-біологічному напрямку самотужки сформувати світоглядно-методологічні засади у відповідності власного предмету дослідження, чим підтверджують позитивістське кредо М.Гартмана про те, що "кожна наука сама собі є філософія і виробляє свою систему методів і вчення про них". Кожне наукове знання завжди обумовлено (у висхідних і кінцевих параметрах) потребами практики, а тому має філософсько-онтологічний зміст. В такому дискурсі медико-біологічні науки у фізкультурно-спортивному знанні складають *онтологію спорту*, як складову загальної філософії спорту. Так, "для створення методів аналізу та корекції природних, професійних (трудова) та спортивних рухів з середини 90-х років В.О.Кашуба під керівництвом А.М.Лапутіна почав розробляти новий науковий напрям у вивченні рухових можливостей людини – дослідження динаміки змін її геометрії мас в онтогенезі [2].

Нажаль, ще не здобув широкого розповсюдження екзистенціалістська методологія в українському фізкультурно-спортивному наукознавстві, хоча підходи до неї започатковуються. Так, С.В. Могильова (Харків) розглядає сучасний спорт в стилі екзистенційної філософії, підкреслюючи, що тілесність є одним із рівнів людської сутності, є ноумен людини, "річ-у-собі" і "для-себе" [13].

Мета та завдання роботи: схематично стисло окреслити можливість застосування екзистенційної діалектико-пантеїстичної методології "філософії спорту" в медико-біологічному напрямку фізкультурно-спортивного наукознавства і таким чином показати її специфіку як міждисциплінарної галузі знань. При цьому обґрунтувати онтологічний зміст поняття "спортивне тіло" як центральної, об'єднуючої категорії різнопрофільних фізкультурно-спортивних досліджень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Попередньо зауважимо, що не всяка філософська теорія, в тому числі і філософія спорту претендують на науковий статус знання. Особливо це стосується екзистенціального світогляду, в світлі якого ми будемо розглядати філософію спорту [8]. Як нотують сучасні підручники: "Філософія розкриває у певній парадигмальній формі *спосіб взаємодії людини зі світом*. Тому принципово хибними є спроби видати філософію за науку, як це прагнула зробити т.зв. "марксистсько – ленінська філософія (згадаймо сталінське "визначення" філософії як "науки про найбільш загальні закони природи, суспільства і мислення.") [16]. Екзистенціалізм як один із філософських напрямків ХХ ст. вважає, що філософія не була, не є і не має бути наукою, яка втомлює людину від пізнання закономірностей навколишнього світу. Вона, на їх думку, має заспокоювати людину в пошуках сенсу життя, спираючись на власні внутрішні сили.

Спорт наочно демонструє їх і тому він завжди екзистенційний. Обираючи проблему **свободи людини** як головну в її життєдіяльності і визначаючи її як **примару**, що ніколи не завершується і не здійснюється, але до якої завжди прагне людина (боже покарання), філософи-екзистенціалісти розвивають ідею жертвності буття. Прикладом такої жертвності є спортивна діяльність, з чим пов'язані його ушлявлення і героїзація.

Спортсмен завдяки невіргодних зусиль і обмежень в повсякденному житті віддає своє тіло на показ оточуючим його глядачам потаємні фізичні сили, чим демонструє супротив (природі чи богам) "заготовленою" йому долі. "**Спортивне тіло**" – це соціокультурний феномен виходу людини в момент змагальної діяльності за межі своїх природних, фізичних можливостей і миттєве поєднання з душею (*екстазу*), чим трансцендентує (відкриває) закладену космосом ідею його створіння. Спорт намагається вирішити довічну проблему співвідношення душі і тіла, яку поставив ще Платон, за піфагорейським принципом потроюючи (незавершеність роботи Творця) світ на *сому* (тіло), *сему* (душа) та об'єднуючу їх недосяжний *ейдос* (ідею). Неоплатонік Григорій Сковорода розглядав існування у Всесвіті двох натур (природної і душевної) і трьох світів, який він вбачав в дієвості мікрокосмосу (духовні властивості) й макрокосмосу (фізичний порядок), що мають "один початок і кінець, загальний корінь, що тлумачиться як божа сутність" [9].

В такому дискурсі філософія спорту відноситься до "ейдосу", є спортивним цілепокладанням поруч із спортивною діяльністю, яка завжди має свою "ідею", а тому в практичній площині не може виписувати рекомендації щодо вміння досягти рекордів чи будь яких інших високих показників в *агоні*. Філософія можливо здібна лише поради лише вгамувати людські пристрасті у відчайдушному прагненні до вічності перебуття в навколишньому світі, а спортсменів – у "світі спорту". В екзистенціалістському розумінні філософія спорту має розкривати проблему взаємозв'язку *сутності* та конкретно історичного *існування* спорту в концепті пізнавально – практичної діяльності людини. А тому неможливо досягти якоїсь "правильної", "єдиної" чи "наукової методології фізкультурно-спортивного знання", до якої так вперто на основі діалектико-матеріалістичної методології прагнуть деякі сучасні вчені [14].

Звичайно, діалектико-матеріалістичний світогляд ніколи не може втратити свого методологічного значення і, як показало життя, воно найбільш ефективне в емпіричних дослідженнях. Але обмежуватися в філософії спорту лише методами діалектичної логіки – значить втрачати всебічне бачення сутності предмету, до якого вона закликає. Філософія спорту досліджує **граничні основи** його буття і таким способом презентує в якості культурологічної цінності. Якщо розглядати філософію спорту як міждисциплінарну галузь знань, то в першому медико-біологічному напрямку вона виступає в *екзистенційно-онтологічному* змісті як діалектико-пантеїстична методологія; в другому – розглядається в *екзистенційно-антропологічній* проблематиці, а в третьому – як *екзистенційно-аксіологічній* вимір, що стимулює через систему ідеалів (ідеології) різні категорії населення до занять фізичною культурою і спортом. В аспекті нашої роботи підкреслимо, що мова йде про органічно-цілісне поєднання душевно-тілесних рухів спортсмена як людини. А виявити такий підхід можливо завдяки поєднанню діалектики і пантеїзму в екзистенціалістській методології.

Назване автором бачення проблеми вимагає ще досконалої аргументації, а тому обмежимося акцентуацією того, що вже назвали теоретичні і практичні передумови їх аналізу і зосередимо увагу на екзистенційно-онтологічному змісті фізкультурно-спортивної науки.

Прискорені темпи інтеграційно-дифіраційних процесів в сучасному наукознавстві дозволяють стверджувати про *гуманітаризацію* природничих і *натуралізацію* гуманітарних досліджень. В фізкультурно-спортивній науці, медицині, педагогіці, фізіології та інших дослідники намагаються побачити не лише фізичне, тілесне в людині, а і навпаки – людське у фізичному.

Яскравим прикладом такого явища є виникнення "**біомеханіки спорту**", що, по свідченню її засновника А.М. Лапутіна, "є результатом накопиченого значного педагогічного та лабораторного досвіду аналізу рухів людини, починаючи від фізичного виховання і спорту, медицини, прикладної ергономіки, професійної рухової дидактики і закінчуючи підготовкою військовослужбовців та підготовкою космонавтів" (*курс. – М.І*) [3]. В названому навчальному посібнику А.М. Лапутін, Т.О. Хабінець та М.О. Носко аргументують нову методологію біохімічного аналізу тіла людини, що в нашому випадку є підтвердженням виокремлення "спортивного тіла" в якості центральної категорії філософії спорту, хоча вони при цьому наполягають на механістичному-матеріалістичному, а не екзистенційному стилі мислення. Але, якщо говорити про діалектико-пантеїстичну методологію філософії спорту, то засновник української кінезології А.М. Лапутін підкреслював: "Кинезиология – наука о мышцах и выполняемых ими движениях, но если говорить о психологическом аспекте, то это понятие гораздо шире – это наука о движении наших чувств, мыслей и мышц" [11].

Це означає, що в будь яких *вимірюваннях* необхідно враховувати психологічний мотив діяльності людини, як не передбачуваної і не прогнозованої не лише живої, біологічної, а головне – соціальної істоти, суб'єкта і об'єкта історичного процесу. Спортсмен, як *суб'єкт* спортивної діяльності в антропологічному розумінні є *особою гравця*, в чому виявляється індивідуальна соціальна значущість його сутності. Як називають поети, його "величність **випадок**" може зіграти вирішальну роль у завершальному етапі змагання в досягненні перемоги. "*Арете*", яке є егоцентричним наміром переваги над "Іншим" домінує в "*агоні*", що здавна слугувало приводом для всіляких негативістських спекуляцій навколо культурологічної цінності спорту. Професор Стенфордського Х.У. Гумбрехт в роботі "Хвала красі спорту": пише: "Арете означає прагнення до перевершення, в наслідок якого (без яскраво вираженої цілі) той чи інший тип видовищосні досягає своїх індивідуальних чи колективних меж" [5]. Біомеханіка спорту, претендуючи на роль наукового знання, має враховувати і механізми впливу на індивідуальні якості особи спортсмена в тілесній його поставі підчас змагань емоційного впливу глядачів, про що нерідко пишуть автори даної галузі знань. Адже для спортивної діяльності і оздоровчої фізкультури важливий і сьогодні заклик Ф. Бекон про потребу практики всебічного вивчення взаємодії між тілом і душею, враховуючи не тільки те, яким чином фізичний стан організму впливає на душу, а і те, "каким образом страсти и восприятия души изменяют тело и влияют на него"[1].

Про необхідність розвитку нової діалектико-пантеїстичної методології говорять трансформаційні процеси, які відбуваються в медико-біологічному знанні. Моральні цінності і цілі перестають бути чимось зовнішнім по відношенню до нього і виконують конструктивні функції, що перестають виступати в традиційній ролі інституціонально оформлених і закріплених обмежень. Спочатку вони були розроблені в таких галузях знання як біотехнологія, генна інженерія, комп'ютерні технології, а тепер набувають статусу загальнонаукових. Це особливо помітно в розвитку фізіології людини, що є прецедентом для філософських міркувань в галузі *спортивної фізіології*. Для покращення спортивних показників на Заході робляться спроби використання досягнень генної терапії, фармакогенетики з застосуванням в практиці створення клітин, що стає недосяжним для будь-яких допінгових програм. В наслідок розшифровки генома людини постала проблема "некодийованих" ДНК, адже із 32000 генів, що ідентифіковані на сьогодні, лише 5% їх об'єму вже відомі, а 95% належать до молекулярних залишків вірусів і бактерій, функціональна роль котрих в організмі людини є загадковою.

Наукова спільнота стурбована масштабами і збільшенням ефективності генетичного тестування, яке має не тільки позитивні, а і руйнівні наслідки для людини. Виникає ряд етичних та юридичних питань щодо геномних досліджень, які не можуть бути використаними для дискримінації або з метою доказу біологічної переваги окремих індивідів чи груп. Спорт в такому випадку не може виступати полігоном для подібних випробувань [7].

Звичайно, ніякі заборони не можуть призупинити біотехнологічний процес розвитку медико-біологічної науки, а тому вчені закликають до єдності парадигмальних змін у критично-рефлексивному аналізі даної області та дослідження філософських і логіко-методологічних передумов (Л.В. Кулініченко), що безпосередньо стосується філософії і онтології спорту. В такому ракурсі в медицині все більший акцент робиться в бік її гуманітаризації і боротьби з агресивною фармакотерапією. А це означає, – як пишуть Л.В. Фесенкова, А.Т. Шаталов, – що "основа традиційної медицини – наукова картина світу. Основу ж нетрадиційної медицини складає міфологічна (біоенергетична) картина світу і людини, котра повністю знаходиться в залежності від космічних законів" [15]. І далі наголошують: "Если традиционная медицина имеет своим мировоззренческим основанием МАТЕРИАЛИЗМ, то медицина нетрадиционная, как правило, оеринтирована на ПАНТЕИЗМ" [Там само].

Аналогічні думки висловлюють деякі українські автори. Так, доктор біології Богдан Мицкан (Ів-Франківськ), говорячи про нову галузь досліджень – психоневроімунологію, пише, що спеціалісти із США дійшли висновку, в якому стверджується, що "імунна система має власний "мозок", свідомість немовби поділена між тілом і психікою, і часом навіть важко сказати, чия то справа. Можливо, – пише він, – це відкриття зробить революцію у доказовій медицині, котра досі має інший погляд на фізіологію людини". І далі професор заявляє: "Отже, живий організм є чудово заінтригованою системою", а тому "природовідповідна медицина бере свої ліки з велетенської й різномірної "Божої аптеки", тобто з природи, спираючись своїми засадами на прадавні біблійні поради" [12]. Г.Власюк, Л.Терешко (Луцьк) в питанні про діалектику духовного і матеріального у фізичному вихованні пишуть, що етнографічна фактографія повинна бути пов'язана з усім матеріалом, "що стосується східних філософських і релігійних систем", бо "ми просто все ще не маємо навіть найменшого поняття про те, що ж таке насправді наша "душа" і як вона пов'язана із тілом" [4]. В.А. Косяк (Суми) розглядає тілесні основи культури і пише: "Ми невтомно ратуємо за пріоритет духовного, підсвідомо відчуваючи страх перед всім тілесним [10].

Таким чином, сучасні вимоги до *індивідуалізації* спортивної підготовки передбачають також *цілісне* бачення тіла спортсмена, тобто "спортивного тіла", в цілепокладанні котрого є орієнтація на екстремальну ситуацію у виступах на змаганні, в якому він виявляє індивідуально-особистісні риси, свій талант, морально-вольові якості. Під час змагань "спортивне тіло" – екзистенціальне і пантеїстичне, бо не може розглядатися лише в розрізі медико-біологічного чи будь-якого іншого природничого аспекту. "Спортивне тіло" випробовує на собі болісну насолоду *екстазу*, цілеспрямованого до перемоги стану *експресії*, а під впливом оточуючих суперників стає *експансивним*. У виступах спортсменів наглядно фіксується творча демонічна сила їх тіла і цим виявляється, за словами Ж.-П.Сартра, його свобода.

Висновки і пропозиції

1. Діалектико-пантеїстична методологія могла б подолати обмеження матеріалістично-натуралістичного прямолінійного світосприйняття (матерія – свідомість) та ідеалістично-психологізаторського його розуміння, оскільки в центр ставить дію, дієвість тіла як духовно-природного творіння.

2. "Філософія спорту" належить до філософсько-антропологічної проблематики і має збагатити загальне наукознавство висновками з досліджень про соціально-гуманістичну сутність спорту, незважаючи на суперечливі тенденції в його історичному розвитку. "Філософія спорту" – це міждисциплінарна галузь знань про сутність та існування спорту як соціокультурного феномену, котрий в образах фізичної культури демонструє способи перевтілення, удосконалення і конкретно-історичні межі людських тілесних практик.

3. Провести Всеукраїнську науково-теоретичну конференцію з обговорення світоглядних і методологічних засад наукових досліджень спорту і фізичної культури, де б були проаналізовані основні тенденції їх сучасного розвитку, процеси зміни соціально-філософської парадигми і кризові явища в практичному їх здійсненні, а також організаційно згуртувати зацікавлених фахівців навколо існуючих проблем.

4. В фізкультурно-спортивній науці доцільно було б виокремити як окремий елемент філософсько-культурологічну характеристику "спортивного тіла", що в ситуаційно-миттєвих, просторово-часових, феноменологічних параметрах демонструє живу індивідуальну плоть спортсмена, його енергетику і красу.

Використані джерела

1. Бекон Ф. Соч. в 2 т М.: Мысль. – 1972. – Т.2.– С 256.
2. Біомеханіка спорту./За заг. ред. А.М. Лапугіна, К. – Олімпійська література, – 2005. – С. 7, 15.
3. Біомеханіка спорту./За заг. ред. А.М. Лапугіна, К. – Олімпійська література, – 2005. – С. 4.
4. Власюк Галина. До питання про діалектику духовного і матеріального у фізичному вихованні / Галина Власюк, Любов Терешко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк. – 2008. – Т.1. – С. 24.
5. Гумбрехт Х.У.Похвала красоте спорта / Пер. с англ. В. Фещенко. – М.: Новое литературное обозрение. – 2009. – С. 48.
6. Жабаков В.Е. Культурологический подход как методологическое основание процесса подготовки специалиста в сфере физической культуры / В.Е.Жабаков // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 3. – С. 228.

7. Этические принципы проведения геномных исследований человека и связанных с ними медицинских процедур // Генетика. – 1999. – Т.35. – № 10. – С 14-37.
8. Ибрагимов М.М. Философия спорта в дискурсе категорий телесности, здоровья и жизнеспособности / М.М.Ибрагимов // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2011. – № 105. – С. 57-63.
9. Історія філософії України. За заг.ред. М.Ф.Тарасенко. – К.: Либідь. – 1994. – С. 184.
10. Косяк В.А. Человек телесный в контексте культуры / В.А. Косяк // Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту: матеріали Всеукраїнської наукової конференції. – Суми: СДПУ. – 2000. – С. 3-10.
11. Лапутин А.Н. Кинезиология – учение о двигательной функции организма человека /А.Н Лапутин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – №4. – С. 3-18.
12. Мицкан Богдан, Природа та здоров'я людини: дієтика душі й тіла, Вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. Т 1. – С 84-85.
13. Могільова С.В. Сучасний спорт в екзистенціальному та соціально-комунікативному вимірах: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд..філософ. наук: спец. 09.00.03 / С.В. Могільова. – Харк. нац.ун-т ім. В.Н.Каразіна. – Х. – 2008. – 18 с.
14. Передельский А.А. Философия науки. Часть I. Общие проблемы философии науки. – М., 2010. – 576 с.
15. Фесенкова Л.В., Шаталов А.Т., Мировоззренческий и научный статус валеологии (к проблеме построения общей теории здоровья) – В сб. Шаталов А.Т. Философия здоровья. – РАН, Институт философии – М.,2001. – С 254.
16. Філософія як історії філософії.: Підручник / За заг. ред. Ярошовця В.І – К.: Центр учбової літератури. – 2010. – С. 7.
17. Философия и социология спорта в XXI веке // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С.47.
18. Шимин Н.Д. Идолы и идеалы в спорте / Н.Д.Шимин, А.Н.Шimina // Культура физическая и здоровье. – 2007. – № 1. – С. 70-72.

Ibragimov M.M.

**THE PHILOSOPHY OF SPORT
IN THE EXISTENTIAL-ONTOLOGICAL PERSPECTIVE OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS SCIENCE RESEARCH**

Article is proposed as the methodology for medical and biological areas of existential form in conjunction with the dialectical logic of pantheistic vision of "sports body" as defined socio-cultural practices.

Key words: *philosophy of sport, existence, pantheism, dialectic, alternative medicine, biotechnology*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2011

УДК 796.012.1

Иванова Г.П., Биленко А.Г.

ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТЕ

В работе представлены результаты многолетних исследований ударных действий в спорте. Показаны особенности организации движений многозвенных цепей тела и мышечной активности непосредственно в фазе соударения.

Ключевые слова: биомеханика, ударное взаимодействие, спорт.

Постановка проблемы. Научную деятельность профессора А.Н. Лапутина пронизывал устойчивый интерес к биологической организации многозвенных кинематических цепей. Данное исследование в некоторой мере созвучно с научными мыслями основателя спортивной биомеханики в Украине.

Человек, как и все его предшественники по эволюционной лестнице, при выполнении любого двигательного действия последовательно включают определенное количество подвижно соединенных звеньев. В каждом виде двигательных проявлений существует своя, свойственная именно этой группе действий, цепочка последовательных элементарных движений, приводящих к нужному конечному результату.

Взаимосвязь и взаимовлияние движений отдельных звеньев в целостном двигательном акте – крайне сложный биомеханический процесс, к раскрытию которого в биомеханике подходят (Бернштейн Н.А., 1990, Донской Д.Д., 1995) с позиций системно-структурного анализа, содержанием которого в настоящем исследовании будет:

- определение кинематических и динамических характеристик движения каждого звена, как функции времени и положения;
- поиск оптимальных взаимосвязей в движении (межзвенной и межмышечной координации) отдельных элементов цепи;
- нахождение эффективных способов поведения живой системы при контакте с внешней средой.

В данной работе, **целью** которой было всестороннее изучение удара многозвенной биомеханической цепи, реализовывался именно этот подход, т.е. системный биомеханический анализ и синтез ударных действий.

В качестве **объекта** изучения был выбран удары в спорте по мячу, совершаемые рукой (волейбол), ногой (футбол) или ударником (теннисной ракеткой). Каждая группа ударов исследовалась на статистически значимых выборках. Изучались закономерности формирования структуры ударных действий:

- под влиянием обучения и совершенствования;
- в специальных моделируемых экстремальных условиях выполнения;
- при переменных эргономических показателях соударения.

Для решения поставленных задач использовались **экспериментальные методики исследования** движений, описанные ранее (Лукирская Г.П., 1967; Иванова Г.П. 1972, 1991):

- высокоскоростная киносъемка (от 600 кадров в секунду до 4000к/с) с последующей обработкой и расчетом пространственных, временных и пространственно-временных характеристик движения отдельных звеньев биомеханической системы;
- трехплоскостная запись ускорения: акселерография трех звеньев ударной системы;
- регистрация опорной реакции тела человека во время выполнения удара (тензодинамография).

Результаты исследований. Все выше упомянутые методики реализовывались в естественных условиях и, можно считать, что экспериментальная ситуация существенно не нарушала структуры двигательных действий.

Кинематическая структура ударных действий

1. Пространственный анализ

По последовательным кадрам киносъемки ударов по мячу построены и проанализированы траектории движения точек, соответствующих проекциям центров масс звеньев тела на сагиттальную плоскость. Сагиттальная плоскость выбрана в качестве ведущей, так как сообщение скорости ударнику происходит преимущественно в этой плоскости, она совпадает с плоскостью дальнейшего полета мяча.

Анализ полученных траекторий отдельных точек свидетельствует о вытягивании их в направлении удара, что говорит о присутствии поступательной составляющей сил и о построении движения от

ближних к опоре звеньев к дальним, дистальным звеньям открытой биокинематической цепи, каковой является в любом из ударов по мячу многозвенное тело человека после отталкивания от опоры. Сначала перемещается опорная нога, как при ударе в футболе, или обе ноги, как при подаче в теннисе или в волейболе. Далее, на фоне уже движущихся верхних точек конечностей, скажем тазобедренных суставов, траектория которых вытянутая в направлении удара и несколько поднимающаяся вверх линия, просматривается собственное, созданное мышцами, перемещающими торс, движение туловища.

В процессе обучения на возрастающую по амплитуде траекторию движения туловища накладывается движение верхних конечностей. Необходимо отметить, что в создании длины траектории ударника, то есть того пути, на котором может быть развита скорость, ведущую роль играет величина перемещения нижних, ближних к опоре звеньев. Яркой иллюстрацией этого наблюдения может быть выполнение спортсменами ударов не на опоре, а в безопорном продвижении тела вперед на мяч. При подаче сильнейшие волейболисты уходят далеко за заднюю линию и ударяют по мячу после разбега, выпрыгивая вперед-вверх.

Изменение, под влиянием опыта, пространственной структуры движения всего тела при ударах в теннисе, как взаимно сложившихся отношений в движении звеньев, показано на рис. 1.

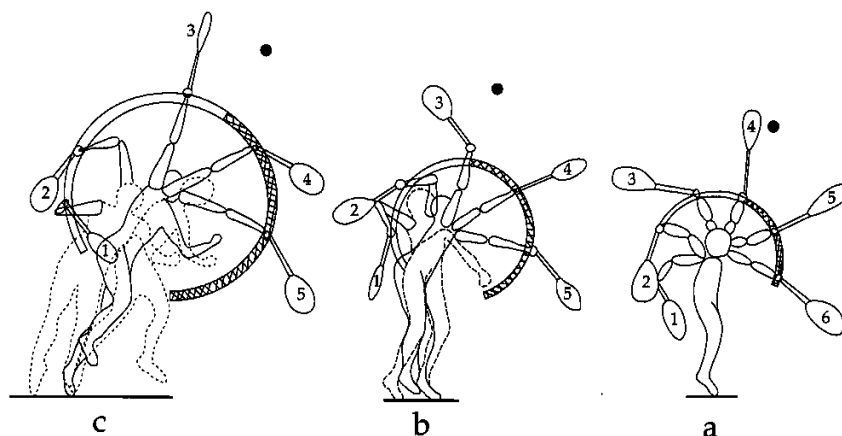


Рис. 1. Промер удара по мячу в теннисе: мастер спорта (с), квалифицированный юный теннисист (b), начинающий ребенок (a)

Анализ киноматериалов различных ударных действий позволяет рассматривать пространственную структуру построения удара как интегральное следствие их скоростно-силовых проявлений.

2. Скоростная структура удара

В работах Н.А. Бернштейна (1923, 1926 гг.), посвященных циклографическому исследованию ударов молотком, впервые показан механизм развития скорости конечного звена. В них отмечено, что движение будет экономным только в том случае, когда скорость ударника совпадает с направлением будущего перемещения ударяемого тела. Для создания высоких ударных скоростей биомеханическая система притормаживает ниже расположенные звенья для передачи "живой силы" /по Н.А. Бернштейну/ к следующему звену. Без этого механизма развиваемые скорости дистальными звеньями будут низкими.

В ударных действиях у человека всегда есть цель. При ударах по мячу для достижения эффективности удара решаются одновременно две противоположные двигательные задачи: 1 – развитие максимальной предударной скорости звена, 2 – получение предельной точности попадания мяча в площадку противника.

Решение этих задач сопряжено с доконтактным прогнозированием:

1 – направления вектора скорости, учитывая, что отклонение на 1 градус в угле вылета мяча приводит к ошибке его попадания на стороне противника на 2 м (по расчетам В.А. Голенко для теннисной подачи).

2 – точки удара, которая влияет на траекторию полета (В.Н. Тутевич, 1969; В.А. Голенко, 1997);

3 – величины самого модуля скорости.

В современных теннисных ударах ракетка к моменту контакта с мячом имеет горизонтальную скорость свыше 40 м/с, а мяч вылетает со скоростью до 240 км/час. Как же создаются такие высокие скорости?

Развитие скорости ударника. Движения в суставах тела человека близки к вращательным. От наложения в определенной последовательности вращательных суставных движений звеньев к моменту контакта создается необходимый по величине и направлению вектор горизонтальной скорости ударника. Эта двигательная задача относится к крайне сложным координационным заданиям. На формирование стабильной и надежной структуры такого движения затрачивается по теннисной статистике от 10 до 13 лет.

Начинают создание скорости в направлении удара ноги путем смещения центра масс тела над площадью опоры. Таз, благодаря такому движению, приобретает при подаче в теннисе скорость в пределах 2 м/с. В футболе, волейболе, где разрешается при подаче делать разбег, горизонтальная скорость таза спортсмена при выпрыгивании вперед составляет около 4 м/с. Далее имеет место активное перемещение плечевого пояса относительно таза. Примером может быть теннисная, волейбольная подачи или рубка "трудных" дров, где замах делается с сильным прогибом назад. В результате скорость плечевых суставов в теннисной подаче доходит до 4 м/с, а в волейболе, где была уже скорость таза, даже до 6 м/с.

В момент достижения максимума скорости туловища резко возрастает скорость движения плеча, учитывая, что его линейная скорость зависит от угловой скорости вращения и длины конечности. В период падения горизонтальной скорости плеча начинается быстрый рост скорости предплечья, при падении скорости предплечья возрастает скорость кисти, а далее при торможении кисти резко увеличивается скорость ракетки в направлении будущего удара.

Аналогичные исследования скоростной структуры были проведены на футболистах Л.В. Чхаидзе (1990), Б.В. Сычев, (1977), а в волейболе Фетисовой (1978) и найдены общие с теннисом закономерности последовательного включения звеньев.

В.Н. Тутевич (1969) изучил механизм развития скорости конечного звена в бросках и метаниях на основе механической модели трех масс, соединенных пружинами разной жесткости и длины. Он доказал, что последовательное включение масс приводит к более полной передаче количества движения по системе звеньев и достижению наибольшей скорости конечного звена при броске. Подтверждение теоретической мысли можно найти в экспериментальной работе С.И. Дорохова (1983), в которой сравнивался бросок единой жесткой рукой с выбросом мяча при последовательных суставных движениях по типу хлыста. Скорость кисти при хлыстообразном броске оказалась значительно выше.

В случае последовательного включения звеньев ударной цепи происходит передача количества движения по системе от более массивных звеньев к легким, дистальным. Этому способствует торможение нижнего звена цепи, количество движения которого по закону сохранения импульса переходит к оставшимся более легким звеньям, но по причине их малой инертности и короткого времени торможения ускорение дистальных звеньев резко возрастает, что выражается в большом росте скорости.

Рассчитано количество движения звеньев (mv) в теннисном и футбольном ударе в исполнении мастеров. Оказалось, что при ударе по мячу стопа футболиста имеет лишь 22,7% импульса силы туловища, а от звена к звену передается около 60% количества движения смежного звена. В теннисном ударе от туловища к плечу переходит только 20% импульса, до ракетки же доходит всего 14% количества движения туловища, а от тяжелого звена к легкому звену передается в лучшем случае до 85% количества движения проксимальных звеньев. О чем же это говорит? Как формируется это умение?

Построение ударного действия в процессе обучения. На первом этапе предплечье и плечо работают, как единое целое, а скорость ударника развивается кистью. Лишь к третьему году обучения ребенка теннисной подаче происходит освоение ударного действия настолько, что скоростная структура его приобретает черты, свойственные мастерскому движению: увеличивается число степеней свободы ударной цепи, возникает последовательность проявления максимумов скоростей от опоры к ударнику, правда из-за меньших размеров тела ребенка, величины линейных скоростей остаются небольшими. В ударе приобретается хлыстообразность и имеет место передача количества движения по звеньям.

Для раскрытия сути механизма передачи количества движения в биокинематических цепях при ударах и становления его в процессе обучения были зарегистрированы составляющие ускорения звеньев в направлении удара. Определены экстремумы ускорений по величине и времени их появления у людей разной квалификации. Результаты измерений приводятся в таблице 1.

Таблица 1

Максимальные значения линейных ускорений звеньев руки теннисиста, время проявления экстремумов до момента встречи с мячом в зависимости от уровня мастерства человека

Квалификация	Ускорение-"a"(м/с ²) / Время -"t" (мс)			
	ракета	кость	предплечье	плечо
мастер	575 / 25	277 / 33	92 / 66	41 / 83
средней квалификации	340 / 37	150 / 55	140 / 77	30 / 10
начинающий	132 / 55	46 / 0	18 / 55	7,6 / 16

Из данных таблицы очевидно, что величина предельных ускорений звеньев значительно выше на более легких дистальных звеньях. Максимумы их ближе к моменту удара у мастера. Это означает, что мастера способны быстрее тормозить, ибо нулевое ускорение всех звеньев совпадает с моментом касания мяча, и это справедливо, т.к. в такой ситуации, согласно дифференциальным зависимостям, максимальная скорость будет приходиться точно на момент контакта. При нулевом ускорении в

направлении удара не будет возникать сил, рассогласовывающих систему, и будет более полная передача количества движения по инерции к своему дистальному соседу.

Однако способ расчета ускорения по промеру, даже при хорошо организованной съемке движения, может иметь погрешности до 10%. Поэтому для более высокой достоверности проведено экспериментальное (акселерографическое) исследование ускорений при ударах, подтвердившее достоверность того, что к моменту контакта с мячом у мастеров действительно ускорение всех звеньев в направлении удара равно нулю.

Для изучения организации **программы силовой структуры** во времени была смоделирована экстремальная ситуация, в которой спортсмену предлагалось удерживать в хвате ракетку в момент попадания на ее струнную поверхность мяча, летящего с большой скоростью. Время подготовки к хвату регулировалось расстоянием до теннисной пушки и скоростью вылета мяча. Скорости вылета мяча были столь высоки, что предварительной статической фиксирующей работы мышц хвата было недостаточно для удерживания ракетки. Лишь взрывная импульсная активность мышц кисти и пальцев обеспечивала успешность захвата ручки в хвате. Известно по данным тензодинамографии (D.Knudson, S.White, 1989), что нагрузка на различные части кисти при соударении с мячом – до 309 Н. Учитывая этот факт, нами была создана такая ситуация, при которой спортсмен без программирования взрывной активности мышц хвата, не удержал бы ракетку для целевого ответа. Было установлено, что минимальное время с момента вылета мяча до создания необходимой жесткости хвата у мастеров равно 88 мс (Ivanova G.,1997). О жесткости хвата удалось судить по послеударной частоте колебаний ракетки. В силовых ударах имела место частота колебаний обода ракетки после отхода мяча свыше 100 Hz.

Энергетические характеристики механической волны, распространяющейся по бицепсам от опоры сверху и наоборот, от соударения вниз, зависят от жесткостных свойств ударника. В биомеханике в отличие от классической механики может использоваться коэффициент, аналогичный статической жесткости, который можно найти, как отношение послеударного ускорения линейного нижерасположенного звена к вышерасположенному относительно сустава. Например, коэффициент статической жесткости К_{ст. лучезап. суст.} при условии постоянства величины действующего импульса равен:

$$K_{\text{ст. лучезап. суст.}} = a_{\text{предплечья}} / a_{\text{кисти}}$$

Критерием оценки жесткости вращения – К_{вр.} в суставе нами принято отношение угловой скорости звена после удара к доударной угловой скорости:

$$K_{\text{вр.}} = \omega_{\text{после}} / \omega_{\text{до}}$$

Таблица 2

Коэффициенты жесткости локтевого сустава в фазе соударения для различных групп испытуемых при ударном импульсе от 2,2 до 3,4 Нс

Вид спорта	Тип и кол-во ударов	Классиф. испыт.	К _{ст.} (Н/м)	К _{вр.}
Волейбол	Подача			
	n = 37	высшая	146000	0.74
	n = 18	низшая	37000	0.22
Теннис (зал)	Подача			
	n = 15	высшая	122000	0.61
	n = 9	низшая	12000	0.26
Теннис (лаборатория)	Справа			
	n = 21	высшая	17200	
	Слева			
	n = 17	высшая	26000	

Результаты анализа акселерографических исследований ударов расширили представление о жесткости сустава в статике и динамике, показали различие средних параметров жесткости суставов в фазе контакта у мастеров и мало квалифицированных спортсменов. У мастеров жесткость лучезапястного сустава выше, чем у начинающего в 7 раз, а локтевого сустава в 4 раза. Интересно то, что у мастеров при ударах в естественных условиях жесткость локтевого сустава в фазе контакта равнялась 20000 Н/м. При ударе на той же скорости мяча, но при статически фиксированной руке, как в описанном ранее лабораторном эксперименте, жесткость была при ударе справа лишь 17200 Н/м, а при ударе слева 26000 Н/м. Полученные результаты жесткости суставов перекликаются с данными работы Р. Viviani, С. Terziolo (1973), в которой продольная жесткость мышц предплечья при ударе равна 86400 Н/м.

Жесткость в суставе – величина, программируемая напряжением мышц с учетом параметров движения. Как связана жесткость сустава со скоростью перемещаемого звена? Существует ли

зависимость величины суставной жесткости и угловой скорости движения звена? Как жесткость сустава влияет на послеударную скорость вылета мяча?

Ответ на поставленные вопросы был отчасти найден благодаря применению статистического анализа. Связь жесткости сустава с угловой скоростью ударного звена и линейной скоростью вылета мяча показала, что податливость сустава увеличивается с ростом скорости вращения ударника и скорости вылета мяча, когда скорость более 15 м/с. Это вероятно целесообразно для обмена энергии между телами. Возможно, что в области 15 м/с лежит предельно допустимая нагрузка на мышцы плеча при работе в режиме, близком к изометрическому. Далее мышца переходит в эксцентрический режим работы, и растягивание ее сопровождается накоплением потенциальной энергии, которая при правильно организованном движении может перейти в кинетическую в период восстановления формы мяча и, тем самым, увеличить скорость вылета мяча.

Удар мастера, кроме высокой эффективности, отличается надежностью, то есть стабильностью в переменных условиях повторения, а это значит, что коэффициент передачи энергии в серии ударов должен быть постоянным. Так ли это? В поисках ответа исследованы статистические связи скорости вылета мяча с другими параметрами удара. Результаты представлены в таблице 3.

Высокая корреляционная зависимость скорости вылета мяча с угловой скоростью – "ω" (предплечья до и после удара), – "а" (линейным ускорением кисти и предплечья) у мастеров-волейболистов и полное отсутствие статистической связи с жесткостью сустава доказывает, что именно жесткость мышц является ведущим регулируемым в контакте параметром на высшем уровне мастерства. У новичков – волейболистов статистически значимые связи просматриваются, наоборот, между скоростью вылета мяча и жесткостью.

Таблица 3

Коэффициенты корреляции между скоростью вылета мяча – V (в диапазоне до 15 м/с) и характеристиками ударного действия у волейболистов

Классиф.	V	ω пр. до	ω пр. после	а кисти	а пр.	К ст.
высшая	V	0,922	0,854	0,921	0,958	0,092
низшая	V	0,786	0,375	0,3	- 0,351	- 0,527

Эти факты говорят о том, что у мастера совершенство управления скоростью вылета мяча связано с регулированием жесткостными показателями удара, они переменны, за счет этого получается постоянство связи до и послеударных характеристик. У мастеров управление передачей энергии в контактной фазе становится настолько надежным фактором, что между скоростью вылета мяча и доударной скоростью предплечья устанавливается почти функциональная связь ($r = 0,922$), в то время, как у спортсменов более низкого мастерства при тех же ударах "r" равен 0.786. Ускорение кисти и предплечья перед соударением у мастера полностью определяют скорость вылета мяча ($r = 0,921 - 0,958$), а у новичков эта связь очень разноречива ($r = 0,3 - 0,8$).

Анализ скоростей тел в фазе соударения

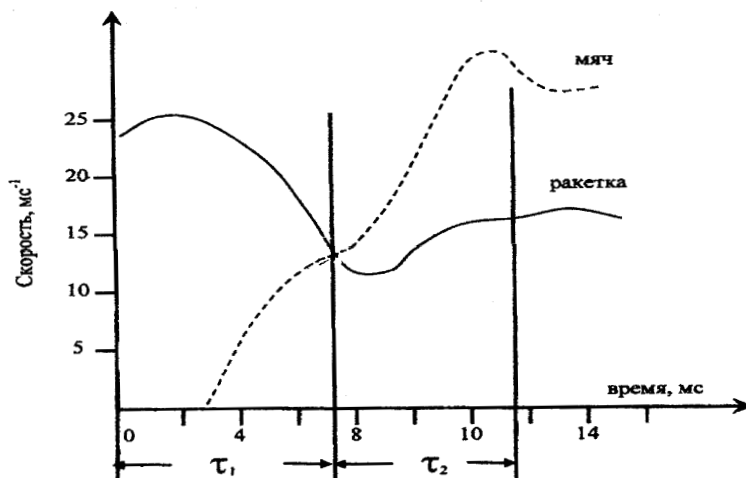


Рис. 2. Зависимость скорости мяча и ракетки от времени в период соударения: τ₁ – фаза деформации мяча, τ₂ – фаза восстановления формы мяча

Рассмотрим удар ракетки по мячу, имеющему в начале контакта нулевую скорость в направлении удара.

В ударе, показанном на рисунке 2, время взаимодействия ракетки с мячом равно 11,5 мс. Его можно разделить на две фазы: 1 – деформации тел и 2 – восстановления формы. Если скорость середины обода ракетки за время деформации тел уменьшается от 25 м/с до 12 м/с, то мяч к этому моменту, деформируясь вместе со струнами, приобретает такую же скорость. За период 2-ой фазы струны восстановят исходную форму, а мяч после отскока от струн имеет уже скорость полета 30 м/с. Обод же ракетки продолжает движение со скоростью 16 м/с.

Кинетическая энергия тел до контакта – 219 Нм, а после – 144 Нм, что позволяет рассчитать коэффициент восстановления при ударе. Он равен 0,65, что существенно больше, чем экспериментально определяемый для современных ракеток – 0,5 (J. Groppe, J-S. Shin, J. Tomas, J. Gregory, 1987). Этот факт доказывает наличие в фазе контакта работы сил неударного происхождения на пути совместного перемещения тел. Путь совместного движения тел при ударах по мячу может быть в пределах 0,1-0,3 м. Полученные экспериментальные данные говорят об отличии соударений биосистемы от ударов в неживой природе, об открытости, не консервативности процессов, происходящих в биосистеме в фазе контакта тел и о возможности управления энергией в фазе контакта. Как же организовано управление потоками энергии в фазе взаимодействия?

Энергетика ударного взаимодействия

В естественных условиях исполнения удара опытными спортсменами определены кинематические, динамические и энергетические характеристики движения биосистемы "нога-мяч" в футболе или "рука – мяч" в волейболе непосредственно в фазе соударения для того, чтобы показать на механическом уровне отличие биомеханической системы от механической. В ударе живой системы имеет место совместное конечное перемещение тел и конечное время. Движущие силы, действующие на мяч со стороны ударника, на пути совместного перемещения тел совершают работу в пределах 75 Нм. За время совместного перемещения тел мяч приобретает дополнительный импульс силы, например, в футболе равный 7 Нс, что создает коэффициент восстановления скорости в ударе 0,7, вместо 0,2 при лабораторном определении, когда мяч падал бы с высоты на неподвижную ногу спортсмена. Доля вклада энергии живой системы в удар зависит от проявления жесткостных свойств ноги в фазе контакта. Жесткость влияет на приведенную массу ударника и, естественно, на энергию вылетающего мяча.

Исследована механика соударения при разной жесткости тел в период и на пути совместного движения с ногой жесткого и мягкого мячей при одинаковых условиях проявления начального ударного импульса. В ударе с малой деформацией мяча скорость его вылета – 35 м/с, а при большой деформации – лишь 26 м/с.

В поиске экспериментального ответа на вопрос о роли жесткости тел при соударении была графически определена работа сил деформации, как функция перемещения мяча. Допускаем, что величина деформации мяча пропорциональна силам, в качестве которых могут выступать, как ударные, так и программно – организованные силы для перемещения конечности волейболиста. График показал, что работа сил деформации меньше, чем работа сил восстановления формы мяча. Для механических систем – это парадокс. Откуда берутся силы для дополнительной работы?

В классических ударных системах такого результата быть не может. В рассмотренных нами случаях превалирование работы сил восстановления формы по отношению к работе сил деформации доказывает факт подвода энергии неударных сил в системе в период взаимодействия. Почему же скорость вылета мяча в случае большей жесткости тел выше?

Во-первых, большая деформация сопряжена с возникновением бесполезных, безвозвратных трат энергии, а во-вторых, сила удара в динамике зависит от скорости деформации, которая в мягком ударе ниже, как для самого мяча, так и мышечно-суставных образований руки при большей продолжительности фазы восстановления. Отношение времени действия неударных сил к времени проявления непосредственно упругих ударных сил в контакте с мячом при подачах в волейболе равно от 8 до 25%. При ударе по тяжелому мячу это отношение доходит до 80%.

Возникновение добавочной энергии на пути совместного перемещения тел в контакте, по-видимому, обязано, кроме организации суставной жесткости, еще и программируемой заранее силе на пути поступательного перемещения системы тел в направлении удара в фазе соударения.

Выводы. Сложность двигательного действия человека при ударе по мячу создает многозначность ударной биосистемы, неоднозначность передачи механических импульсов по биокинематическим цепям, многообразие мышечных комбинаций при создании результирующего момента силы в суставе, разнохарактерность программирования мышечной активности.

Путь к идеальному, т.е. экономному, с меньшими затратами энергии живой системой, двигательному проявлению в целенаправленном ударе проходит ряд этапов. Сначала – упрощение пространственной сложности и уменьшение числа степеней свободы биосистемы. Затем, использование механической энергии все большего числа движущихся массивных звеньев цепи приводит к освобождению мышц от бесполезных трат и формированию процесса управления мышечным ансамблем

при короткой, но сильной и своевременной активности мышц в роли пайщиков в результирующем силовом моменте. Наконец наступает этап в освоении движения, когда мышца становится анализатором-прогнозистом, импровизатором ситуации на основе высочайшего развития сенсорной чувствительности. Возникает способность наиболее полного, практически бесконтрольного, включения запасов механической энергии движения звеньями цепи при строжайшей антиципирующей программе коррекции точности передачи механического импульса мячу в фазе контакта.

Признаком мастерства в сложнокоординированном, многосвязном ударном действии становится почти линейная связь между скоростью ударника и ударяемого тела.

Использованные источники

1. Бернштейн Н.А. Исследование по биомеханике удара с помощью световой записи // Исследование центрального института труда. – М., 1923. – Т.1, вып. 1. – С. 19-79.
2. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. – М.: Наука, 1990. – 495 с.
3. Бернштейн Н.А. Биомеханика для инструкторов. – М.: Новая Москва, 1926. – С. 166 – 183.
4. Голенко В.А. Исследование кинематической структуры теннисной подачи // Теория и практика физ. культ. – 1973. – № 3. – С. 16.
5. Голенко В.А. Теннис. Внутренние механизмы. – М.: Изд. Магистр. – 1997. – 97 с.
6. Иванова Г.П. Биомеханика ударных взаимодействий в спорте. Дис. док. Биол. Наук. – СПб., 1991.
7. Иванова Г.П. Особенности биодинамики ударных движений и управления ими. Ученые записки. Вып. XVI. – Л., 1972. – С. 106-115.
8. G.P. Ivanova. On a motion program of tennis players in racket-ball impact. International symposium "Brain and movement", St.-Petersburg – Moscow, Russia, 6-10 July, 1997, p. 95-96.
9. Дорохов С.И. Методика начального обучения броскам мяча в ворота на основе их биомеханического анализа. Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Л., 1983. – 24 с.
10. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. М., ФИС, – 1968. – 175 с.
11. Донской Д.Д. Строение действия. – М.: ГАФК, – 1995. – 70 с.
12. Лукирская Г.П. О работе мышц – антагонистов в ударном движении / на примере теннисных ударов / Проблемы физиологии спорта., Сб. трудов инст. физ. культ. – М., Фис. 1967. – С.37-42.
13. Першин А.Н. Биомеханическое обоснование использования технических средств обучения ударным действиям. Дис. кан. пед. наук. – Л., 1987.
14. Фетисова С.Л. Биомеханическое исследование подачи в волейболе. – Биомеханические аспекты управления движениями в спорте. – Сб. научн. трудов ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, – Л., 1978. – С.26 – 37.
15. Тугевич В.Н. Теория спортивных метаний. – М.: ФИС, 1969. – С.148-165.
16. Groppel J., Shin In-Sik, Tomas J., Gregory J. The effects of String Type and Tension on Impact Midsizes and Oversizes tennis Raquets // International Journal of Sport Biomechanics. – 1987. V. 3. – P. 40 – 46.
17. Knudson D., White S. Forces on the Hand in the tennis forhand drive: application of force sensing resistors // Int. J. of sport biomechanics. – 1989. – V. 5. – №3. – P. 324-331.

Ivanova G., Bilenko A.

BASIS OF THE BIOMECHANICS OF THE STROKE SPORTIVE MOVEMENTS

In the present paper the results of several years researches of stroke sportive movements are presented. The peculiarities of multi-joint movement organization and muscle activities during the contact phase are discussed.

Key words: *biomechanics, stroke interaction, sport.*

Статья поступила в редакцию 15.09.2011

УДК 37.091.12:796:616-056.2

Іванова Л.І.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З УЧНЯМИ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

У статті, на основі проведеного опитування викладачів розкрито стан впровадження в навчальний процес вищих навчальних закладів знань та умінь майбутніх учителів фізичної культури, які визначають особливості занять з учнями з відхиленнями у стані здоров'я.

Ключові слова: майбутні учителя фізичної культури, спеціальні медичні групи, учні з відхиленнями у стані здоров'я

Постановка проблеми. В умовах сьогодення, коли констатується значне погіршення здоров'я школярів, завдання, що стоять перед вищою педагогічною школою, вимагають перегляду концептуальних підходів до підготовки вчителів фізичної культури для системи освіти. Особливу актуальність сьогодні набуває проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з дітьми з відхиленнями у стані здоров'я, яких за даними різних авторів стає все більше.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На думку І. Омеляненко, "аналіз стану здоров'я учнівської молоді України свідчить про зростаючу з року в рік кількість школярів і студентів, які за результатами медичного огляду направляються для занять фізичними вправами до спеціальних медичних груп. Останніми роками їх збільшилось на 41 %." [2]. Є.А. Стрикаленко, І.І. Панченко та О.Г. Шалар зазначають, що "практично здоровими закінчують школу 5-7% учнів. Тому збереження здоров'я дітей – головна мета суспільства, бо саме вони визначають майбутнє благополуччя країни, подальший економічний і духовний розвиток, рівень життя, культури, науки" [5]. Виходячи з цього педагогічна діяльність учителів фізичної культури повинна мати особливу значимість.

В.К. Валієва зазначає, що формування готовності майбутніх фахівців до проведення роботи з оздоровлення учнів і навчання їх здоровому способу життя жадає від них поглибленого й усвідомленого освоєння методичних і дидактичних засад професійної діяльності, які дозволили б їм звернути учнів в активних учасників освітнього процесу [1, с. 74].

М.І. Сентизова та Ц.К. Гармаєв зазначають, що підходи до проблеми збереження і розвитку здоров'я школярів характеризуються рядом суперечностей між: потребою суспільства у формуванні здорового покоління і реальними умовами життя і навчання учнів; низьким рівнем стану здоров'я учнів і недостатньою підготовленістю працівників освітньої установи до збереження і зміцнення здоров'я дітей; необхідністю підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної роботи і недостатньою теоретичною і практичною спрацьованістю умов її реалізації [4].

За висновками науковців (Г.Л. Апанасенко, Е.Г. Булич, О.Д. Дубогай, І.В. Мурахов, В.М. Мухін, В.С. Яз ловецький та ін.), головне, що відрізняє заняття фізичними вправами здорових підлітків та учнів спеціальних медичних груп – це забезпечення різного підходу до учнів залежно від особливостей захворювання (тобто володіння різними методиками занять та знаннями особливостей впливу фізичних вправ на організм хворої дитини).

Мета дослідження – визначити стан впровадження в навчальний процес вищих навчальних закладів знань та умінь майбутніх учителів фізичної культури, які визначають особливості занять з учнями спеціальних медичних груп.

Завдання дослідження:

1. Визначити ставлення викладачів вищих навчальних закладів до необхідності оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури знаннями щодо впливу фізичних вправ на профілактику захворювань та нормалізацію порушених функцій організму.

2. Визначити ступінь спрямування зусиль викладачів вищих навчальних закладів на формування у студентів знань та умінь, необхідних для проведення занять з учнями спеціальних медичних груп.

Результати дослідження. З метою визначення стану впровадження в навчальний процес вищих навчальних закладів знань та умінь майбутніх учителів фізичної культури, які визначають особливості занять з учнями спеціальних медичних груп, було проведено опитування у якому взяли участь 143 викладачі з 12 вищих навчальних закладів (11 вищих навчальних закладів України та Щецинського університету (Польща), а саме: Бердянський державний педагогічний університет (25 викладачів),

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (9 викладачів), Запорізький національний університет (10 викладачів), Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка (10 викладачів), Луганський національний університет ім. Тараса Шевченка (10 викладачів), Луцький інститут розвитку людини Університету "Україна" (11 викладачів), Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова (18 викладачів), Слов'янський державний педагогічний університет (10 викладачів), Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського (10 викладачів), Черкаський національний університет ім. Богдана Хмельницького (9 викладачів), Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т.Г. Шевченка (10 викладачів), Інститут фізичної культури Щецинського університету, Польща (10 викладачів).

Аналіз відповідей викладачів на питання "Чи вважаєте Ви необхідним оволодіння студентами знаннями щодо впливу фізичних вправ на профілактику захворювань та нормалізацію порушених функцій організму?" свідчить про те, що відповідь "так, вважаю" надали 93,7% викладачів, відповідь "ні, не вважаю" – 2,8% викладачів, важко було визначитись з відповіддю 3,5% викладачів (рис. 1).

У процесі навчання в педагогічному вищому навчальному закладі майбутні вчителі фізичної культури повинні оволодіти цінностями фізичної культури на такому рівні, який би забезпечив не тільки можливість навчання школярів руховим навичкам, але й забезпечувати зміцнення здоров'я школярів, особливо тих, хто має відхилення у стані здоров'я.

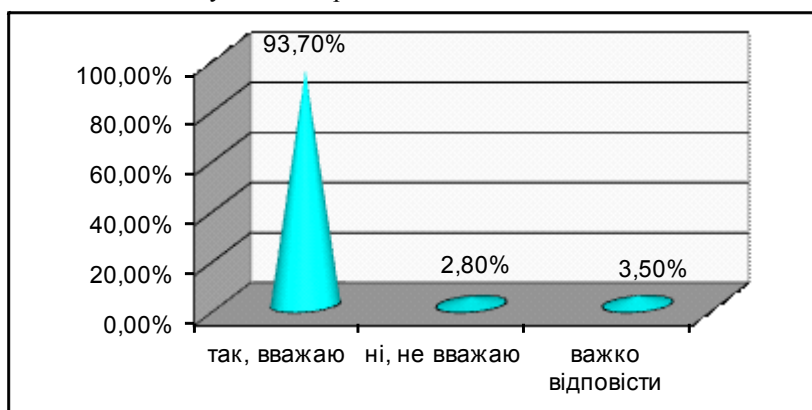


Рис. 1. Розподіл відповідей викладачів опитаних щодо необхідності оволодіння студентами знаннями впливу фізичних вправ на профілактику захворювань та нормалізацію порушених функцій організму (%)

На запитання "Чи здійснюєте Ви підготовку майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я?" 61,5% опитаних викладачів дали стверджуючу відповідь, відповідь "ні, не здійснюю" надали 23,1% опитаних викладачів, "важко відповісти" – 15,4% опитаних викладачів (рис. 2).

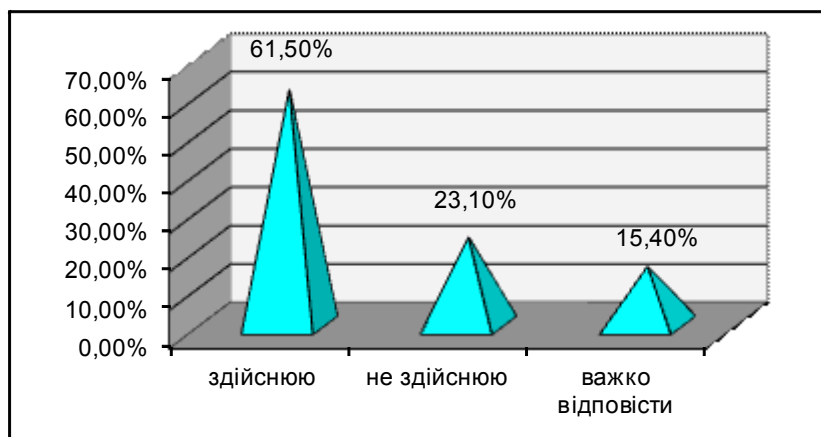


Рис. 2. Розподіл відповідей викладачів опитаних щодо здійснення підготовки до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я

В.К. Бальсевич, М.Я. Виленський, К.М. Дурай-Новакова, В.А. Слатьонін, В.Н. Запорожець та ін. розглядають професійну підготовку як цілісний процес формування системи загальних, психологічних, педагогічних, соціальних та методичних знань і вмінь [у Валиевой 28; 30; 61; 90; 107; 266].

На запитання "Чи спрямуєте Ви свої зусилля на навчання студентів алгоритму побудови програм для проведення занять з учнями з відхиленнями у стані здоров'я?" зі 143 викладачів відповідь "так, спрямовую" надали 45,5%, відповідь "ні, не спрямовую" – 34,3% викладачів, важко було визначитись з відповіддю 20,2% викладачів (рис. 3).

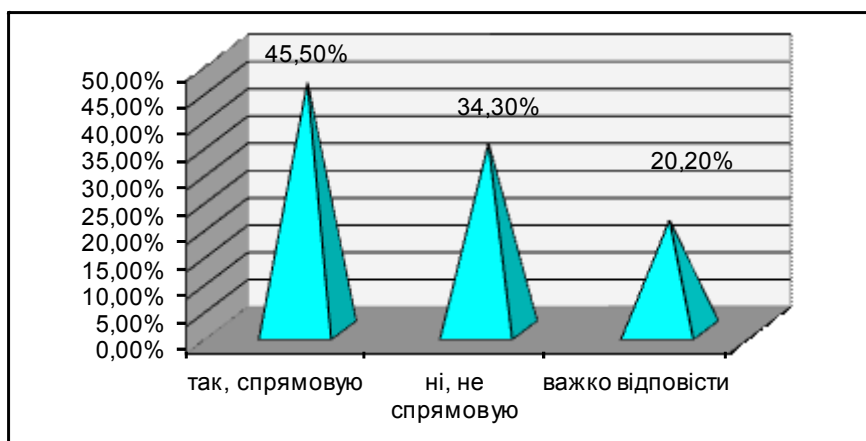


Рис. 3. Розподіл відповідей викладачів опитаних щодо спрямування зусиль на навчання студентів алгоритму побудови програм для проведення занять з учнями з відхиленнями у стані здоров'я

П.Е. Решетников вважає, що ґрунтом підготовки вчителів фізичної культури є оволодіння досвідом професійної діяльності. Навчально-виховна професійна діяльність студентів виступає у якості інтегруючого фактора всієї системи підготовки. Логіка освітнього процесу будується за схемою – від практики, суб'єктивного досвіду до теоретичних узагальнень.

Досвід майбутніми вчителями фізичної культури набувається шляхом участі студента в практичній професійній діяльності, у тому числі, за допомогою різного роду практик. Педагогічна практика є невід'ємною частиною змісту підготовки майбутнього учителя фізичної культури.

Аналіз відповідей викладачів вищих навчальних закладів на питання "Чи вважаєте Ви за доцільне виокремити навчальні години під час проведення навчальної практики для оволодіння майбутніми учителями фізичної культури навичками роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я?" були отримані наступні відповіді: відповідь "так, вважаю" надали 67,1% опитаних викладачів, відповідь "ні, не вважаю" – 17,5% опитаних викладачів, важко було відповісти на дане питання – 15,4% опитаних викладачів (рис. 4).

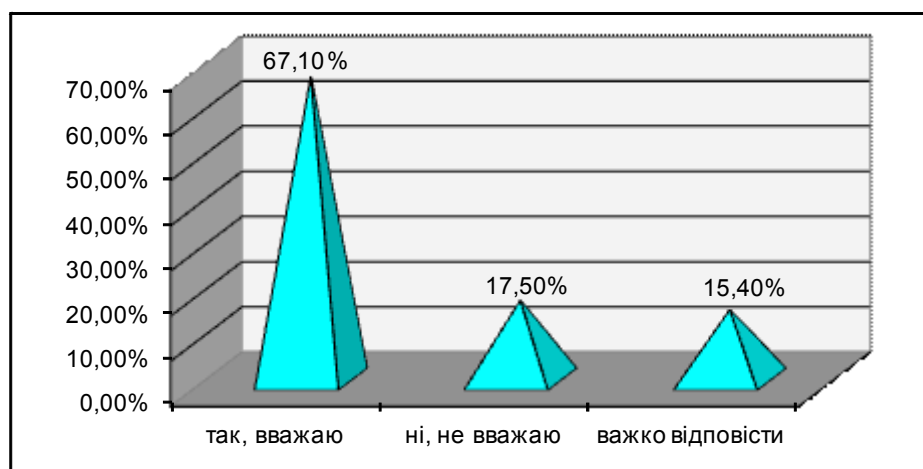


Рис. 4. Розподіл відповідей викладачів опитаних щодо доцільності виокремлення навчальних годин під час проведення практики для оволодіння майбутніми учителями фізичної культури навичками роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я

Висновки. Результати аналізу даних, що були отримані в результаті проведення опитування викладачів вищих навчальних закладів щодо особливостей підготовки майбутніх учителів фізичної культури до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я дозволили зазначити, що важливість оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури знаннями щодо впливу фізичних вправ на профілактику захворювань та нормалізацію порушених функцій організму у школярів з відхиленнями у стані здоров'я відмічають майже всі опитані викладачі (93,7%), але здійснюють таку підготовку тільки 61,5% опитаних викладачів; спрямовують свої зусилля на навчання студентів алгоритму побудови програм для проведення занять з учнями з відхиленнями у стані здоров'я 45,5%, вважають доцільним виокремлення навчальних годин під час проведення практики для оволодіння майбутніми учителями фізичної культури навичками роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я 67,1% опитаних викладачів.

Таким чином можна зробити висновок, що незважаючи на розуміння необхідності проведення цілеспрямованої роботи з майбутніми вчителями фізичної культури щодо забезпечення їх підготовки до роботи з учнями з відхиленнями у стані здоров'я, у вищих навчальних закладах не забезпечується формування належних знань, вмінь та практичних навичок які б сприяли подальшій здатності майбутніх учителів фізичної культури здійснювати таку роботу.

Перспективи подальших досліджень. На підставі аналізу результатів дослідження, вважається доцільним удосконалення змісту підготовки майбутніх вчителів фізичної культури, з метою підвищення рівня їх готовності до роботи з учнями загальноосвітніх шкіл з відхиленнями у стані здоров'я (кількість яких з року в рік зростає).

Використані джерела

1. Валиева В.К. Формирование готовности студентов педов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.08 / Валиева Валентина Кузьминична. – Чебоксары, 2006. – 180 с.
2. Омеляненко І. Дозування фізичних навантажень в спеціальних медичних групах / Інна Омеляненко // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації [зб. наук. праць] – Херсон: Видавництво ХДУ, 2009. – 203 с. – С. 140-144 .
3. Решетников П.Е. Нетрадиционная технологическая системаподготовки учителей: Рождение мастера [книга для преподавателей высшихи средних педагогических учебных заведений] / П.Е. Решетников. – М.: Владос, 2000. – 304 с.
4. Сентизова М.И. Педагогическое обеспечение здоровьезберегающей среды в региональной системе школьного образования / М.И. Сентизова, Ц.К. Гармаев // Вестник Моск.гос.областного ун-та. Сер.: Педагогика. – 2008. – № 1. – С. 110-115.
5. Стрикаленко Є.А. Моніторинг стану здоров'я учнів великоолександрівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №2 / Стрикаленко Є.А., Панченко І.І., Шалар О.Г. // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації [зб. наук. праць] – Херсон: Видавництво ХДУ, 2009. – 203 с. – С. 165-167.

Ivanova L.

FEATURES OF THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE TO WORK WITH STUDENTS WITH DISABILITIES IN HEALTH STATUS

The article, based on our survey of teachers of higher educational institutions, patency introduction in educational process of higher education institutions knowledge and skills of future teachers of physical culture, defining features of classes with students with disabilities in health status.

Key words: *future teachers of physical culture, special medical teams, students with disabilities in health.*

Стаття надійшла до редакції 25.09.2011

УДК: 615.835

Іванюта Н. В., Толмачова С. Є.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ

Заняття аеробікою – один із ефективних засобів формування привабливої постави або виправлення її порушень. Це прекрасний засіб впливу на естетичне й моральне виховання, виховання корисних звичок і навичок особистої гігієни. Під її впливом формується гарна фігура, енергійна хода й гарні рухи.

Ключові слова: аеробіка, вправа, здоров'я, кисень, людина, навантаження.

Актуальність проблеми. Аеробіка представляє собою рухову діяльність, що виконується під музику, вона стимулює роботу різних систем організму (серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату тощо). Існує необхідність більш широкої характеристики занять аеробікою в контексті сприятливого здоровому способу життя (В.А. Ростова, М.О. Ступкіна, 2003; К. Купер, 1989 й інші).

Аеробіка зміцнює м'язи, розвиває рухливість у суглобах, що сприяє формуванню правильної постави й статури, впливає на формування гарної фігури, залучає до занять своєю емоційністю і доступністю, це засіб отримати гарне самопочуття, відмінний настрій і врятуватись від зайвої ваги [3]. Як правило, під час занять можна одержати консультацію викладача про недоліки своєї постави й способах її усунення.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – характеристика занять аеробікою як засобу фізичної культури. Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Термін "аеробіка", відносно різних видів рухової активності, має виражену оздоровчу спрямованість, її запропонував відомий американський лікар Кеннет Купер. Термін "аеробний" запозичений з фізіології, він використовується для характеристики хімічних й енергетичних процесів, що забезпечують роботу м'язів. Відомо, що обмін речовин при порушенні м'яза супроводжується низкою складних хімічних реакцій – процеси розщеплення складних молекул на більш прості поєднуються із процесами синтезу (відновлення) багатих енергією речовин. Один із цих процесів може відбуватись тільки в присутності кисню, тобто в аеробних умовах. Аеробні процеси характеризуються значно більшою кількістю енергії, що виробляється, ніж впродовж анаеробних реакціях, але уступають їм за потужністю [1]. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду під час аеробного способу вироблення енергії й легко видаляються з організму за допомогою дихання й поту.

Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, при яких затребується велика кількість кисню впродовж тривалого часу, тому, ці вправи пред'являють організму високі вимоги, змушуючи його збільшувати споживання кисню [4]. У результаті цього відбуваються сприятливі зміни у дихальній, серцево-судинній й інших системах. Можна сказати, що регулярні заняття аеробікою підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний кровоток, при цьому, кров ефективніше здійснює одну зі своїх основних функцій – транспортування кисню.

До видів рухової активності, що стимулюють підвищення споживання кисню під час занять аеробікою, відносяться різні циклічні рухи, що виконуються із невисокою інтенсивністю достатньо тривалий час.

У широкому змісті слова до аеробних фізичних вправ можна віднести: ходу, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді й інші види рухової активності, які виконуються з невисокою інтенсивністю. Виконання загальрозвиваючих й танцювальних вправ, об'єднаних у комплекс, також стимулює роботу всіх систем організму, це й дало підставу розуміти під терміном "аеробіка" використання вправ різноманітних програм, що виконуються під музичний супровід й мають танцювальну спрямованість [6], тому цей напрямок оздоровчих занять одержав величезну популярність в усім світі.

У зв'язку зі специфічними цілями й завданнями, що вирішуються у різних напрямках сучасної аеробіки танцювальної спрямованості, в цей час використовується наступна класифікація аеробіки [5]: оздоровча; прикладна; спортивна.

Оздоровча аеробіка – один із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Над розробкою й популяризацією різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ танцю й музики для широкого кола тих, хто займаються, активно працюють різні групи фахівців. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, впродовж якої підтримується на певному рівні робота кардіореспіраторної системи. В оздоровчому виді аеробіки можна виділити достатню кількість різновидів, що відрізняються за змістом й побудовою заняття.

Спортивна аеробіка – це вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високоінтенсивний комплекс вправ, що включають поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи структурних груп й взаємодію між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки базові аеробні кроки й їхні різновиди.

Прикладна аеробіка одержала поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту.

Оздоровчі програми з аеробіки залучають широке коло тих, то займається, своєю доступністю, емоційністю й можливістю змінювати зміст заняття в залежності від їх інтересів й рівня фізичної підготовленості. Основу будь-якого заняття складають різні вправи, що виконуються впродовж ходи, бігу й стрибків, а також вправи на силу й гнучкість, які виконуються із різних вихідних положень.

У загальному виді заняття аеробікою складається із наступних основних фаз: розминка, аеробна фаза, заминка й силове навантаження [2].

1. Розминка. Розминка має велике значення, але, на жаль, її часто ігнорують, результатом чого є розтягіння м'язів.

У розминці дві мети: *по-перше*, розігріти м'язи спини, кінцівок тощо; *по-друге*, викликати деяке прискорення темпу серцевих скорочень так, щоб плавно підвищувати пульс до значень, що відповідають аеробній фазі.

При розминці виконують легке навантаження впродовж 2-3 хвилин, велике значення мають вправи на розтягування, наприклад наклони – впродовж розминки використовують комплекс вправ для розтягування, що сприяє запобіганню виникненню травм у попереку.

2. Аеробна фаза. Друга фаза тренування є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті вправи, які становлять програму аеробіки. При цьому, що стосується обсягу навантаження, не обов'язково займатись п'ять разів на тиждень, нерозумно викладатись так часто, тому що стомлення може привести до травм м'язів й суглобів.

Дуже важливо правильно виконувати аеробні вправи, мова йде про безпеку занять – аеробіка це фізичні навантаження, які збільшують частоту дихання й серцевих скорочень, не порушуючи рівноваги між споживанням і використанням кисню, при цьому навантаження виконуються з максимальними зусиллями протягом досить тривалого періоду часу. Для того щоб домогтись більшого ефекту, необхідно займатись із інтенсивністю, що забезпечує частоту серцевих скорочень 65-80 % від максимальної.

Потрібно навчитись визначати пульс й знати максимальну частоту серцевих скорочень: для двадцятилітньої дівчини це 200 уд/хв., при цьому, оптимальний пульс для занять аеробікою становить 140-160 уд/хв. Таку частоту пульсу необхідно підтримувати безупинно принаймні 20 хвилин занять для досягнення позитивного тренувального ефекту. Якщо займатись з такою інтенсивністю 4 рази на тиждень, то досить швидко відчувається тренувальний ефект: покращиться підготовленість й функціональний стан організму. Відмінним засобом перевірки інтенсивності фізичного навантаження є тест "розмовою": якщо під час заняття аеробікою той, хто займається, може підтримувати розмову, у такому разі, інтенсивність є припустимою, якщо той, то займається, збивається у диханні й не здатен підтримувати спілкування – навантаження є вище допустимим.

3. Заминка. Третя фаза занять аеробікою займає мінімум п'ять хвилин; впродовж усього цього часу варто продовжувати рухатись, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень. Найважливіше після заняття аеробікою – продовжувати рухатись, щоб кров могла циркулювати від ніг до центральних судин, той, хто різко припиняє виконання напруженої фізичної вправи, наражає на небезпеку свою серцево-судинну систему – діяльність серцево-судинної системи може порушитись, оскільки кровоток сповільнюється скоріше, ніж скорочення серця. От чому необхідна правильна заминка після кожного заняття аеробікою – падіння артеріального тиску повинно відбуватись поступово.

4. Силове навантаження. Ця фаза заняття аеробікою повинна тривати не менше 10 хвилин й включати рухи, що зміцнюють м'язи й розвивають гнучкість. Вправи з обтяженнями різного виду або силова гімнастика (віджимання, присідання, підтягування або будь-які інші силова вправа) цілком відповідають призначенню цього етапу. Одна з основних причин, що спонукає займатись силовою гімнастикою, полягає в тому, що вона збільшує силу й міцність кісток і суглобів, а це робить людину менш підданою травмам під час аеробної фази.

Якщо строго дотримуватись всіх чотирьох фаз у заняттях аеробікою, то ніяких серйозних травм не може трапитись, при дотриманні рекомендованого часу заняття для всіх чотирьох фаз, аеробне тренування займе не менше 40 хвилин.

Програма заняття аеробікою повинна бути складена таким способом, щоб ті, хто займається, поступово звикали до безперервного фізичного навантаження й витримували його без особливої напруги. Виконувати вправи потрібно легко, без різких рухів, не варто доводити себе до стану "горіння": справа в тому, що відчуття печіння в області грудей може бути результатом коронарних порушень, і появи таких симптомів потрібно всіляко уникати, якщо відчувається печіння у м'язах, це також може служити сигналом того, що ці м'язи перенапружені й, отже, ризик травмування є дуже великим.

Висновки

1. Головним є обрання такої програми заняття аеробікою, яка б максимально відповідала поставленим цілям.

2. Програма занять аеробікою повинна бути побудована з врахуванням фізичного стану й підготовленості тих, хто займається, і таким чином, щоб виключити ризик одержання травм й розвитку серцево-судинних захворювань.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні аналізу щодо організації занять з аеробіки зі студентками вищого навчального закладу.

Використані джерела

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р. Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физ. культуры, 1988. – № 4. – С. 29-31.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
3. Аэробика дома / Сост. Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – Москва; Донецк: АСТ: Сталкер, 2006. – 176 с.
4. Виру А. А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
5. Ивлев М. П. Котов П. И. Левченкова Т. В. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры (под ред. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П.). – М.: Спортакадемпред, 2002. – 304 с.
6. Шестаков М.П., Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

Ivanyuta N., Tolmachova S.

CHARACTERISTICS OF AEROBICS STUDIES

Aerobics studies – one of effective means of forming an attractive carriage or correction of its violations. It is wonderful mean of influence on aesthetical and moral education, education of useful habits and skills of personal hygiene. Under its influence beautiful figure, energetic step and beautiful motions are forming.

Key words: aerobics, exercise, health, loading, man, oxygen.

Надійшла до редакції 15.08.2011

УДК 378.16:796.412

Іванюта Н. В., Толмачова С. Є.

ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ З АЕРОБІКИ У ВНЗ

Тренувальне заняття з аеробіки в і характеризується виконанням аеробних вправ під керівництвом викладача за часом, у спеціально організованому місці й відповідно до вимог навчальної програми.

Ключові слова: аеробіка, вплив, вправа, заняття, навантаження, студент.

Актуальність проблеми обумовлено необхідністю характеризувати проведення навчальних занять з аеробіки в і, з метою подальшого їх вдосконалення (Е.Б. М'якинченко, 2006; Е.С. Крючек, 2001 й інші).

Заняття аеробікою будується за загальноприйнятою формою й вирішуються наступні педагогічні завдання – виховні, оздоровчі й освітні. Підбор конкретних вправ, складання зв'язок і комбінацій для тієї або іншої частини заняття здійснюються відповідно до завдань, які ставить викладач [5].

У результаті проходження курсу аеробіки студент буде мати уявлення:

- про сучасну аеробіку й вимоги, що пропонуються на заняттях;
- про міри безпеки й попередження травматизму на заняттях з аеробіки;
- про режим харчування, як засобу підтримки високої працездатності.

Студент буде знати:

- класифікацію аеробіки й використання її видів – оздоровча, прикладна, спортивна;
- рекомендації стосовно параметрів фізичного навантаження (інтенсивність, обсяг навантаження, ознаки перенапруги, симптоми недостатнього відновлення) [4].

Студент буде вміти:

- самостійно складати й виконувати комплекси з аеробіки;
- використовувати отримані знання й навички для формування здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, на практиці застосовувати способи керування своїми рухами.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – аналіз проведення навчально-тренувального заняття з аеробіки в вузі.

Результати дослідження. Навчальні заняття з аеробіки доцільно вводити у фізичне виховання студентів з метою реалізації ідей колективної форми організації фізичного виховання у ВНЗ [3].

Програмно-методичною основою курсу аеробіки є:

- рекомендаційні документи міністерства вищої освіти;
- базові робочі програми з дисципліни "Фізичне виховання" для кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів;
- типові програми для груп початкової підготовки в освітніх закладах.

Семестр	Зміст	Діяльність студентів
I-II	Забезпечення необхідної рухової активності на базі спеціалізованих занять аеробікою.	Виконують
I	Базові рухи аеробіки: – розучування базових елементів; – використання базових елементів для складання комплексу розминки.	Дивляться, виконують
I	Розучування нових елементів базового комплексу. ЗФП із використанням контрольних тестів. Оцінки фізичної підготовленості на навчальному відділенні "Аеробіка".	Дивляться, виконують
I-II	Розучування нових елементів комплексу з аеробіки. ЗФП із використанням контрольних тестів. На контрольному тижні проходить здача контрольних нормативів	Дивляться, виконують, складають
I-II	Самостійне, але під контролем викладача, вдосконалення теоретичного й практичного матеріалу, що вивчається на навчальних заняттях	Самостійно вивчають рекомендований практичний і теоретичний матеріал
I-II	Найпростіші методики самооцінки стомлення (контроль за ЧСС)	Вимірюють

Діяльність студентів на заняттях аеробікою у I-II семестрах навчального року включає у **першому** осінньому семестрі:

- с 1 по 3 тиждень у студентів I курсу проводяться вступні лекції;

- с 4 по 6 тиждень – навчальні заняття;
- 7 тиждень – контрольний, проводиться здача нормативів;
- з 8 по 11 тиждень проходить вивчення нового матеріалу й вдосконалення навчального матеріалу, що вивчили;
- 12 тиждень – контрольний, здача контрольних нормативів;
- 13 тиждень – вдосконалюється й закріплюється пройдений матеріал;
- 14, 15 тиждень – самостійна робота студентів;
- с 16 по 17 тиждень – здача комплексу з аеробіки й одержання заліку.

В **другому** весняному семестрі перший тиждень є вступним, весь інший зміст по тижнях, так само як й у першому семестрі. Навчальні заняття на першому курсі побудовані як заняття груп початкової підготовки через обмежений час (дві навчальні години на тиждень). Програма передбачає оволодіння лише найбільш специфічними технічними прийомами. Весь програмний матеріал розподілений виходячи із занять у двох семестрах по сімнадцять тижнів кожний.

Ефект навчальних занять визначається на основі поточного, етапного (7, 12 тиждень семестру) й підсумкового (14-17 навчальні тижні) контролю процесу навчання. Після вивчення й вдосконалення базових елементів для студентів I-ого курсу, викладається й розучується комплекс танцювальних рухів на основі розучених базових елементів, що є підведенням підсумків засвоєння матеріалу наприкінці навчального семестру й оцінюється викладачами відповідно до модульно-рейтингової системи. Також впродовж I-II семестру на 7-му й 12-му контрольних тижнях студенти I-ого курсу здають контрольні нормативи на виявлення рівня розвитку силової витривалості.

Контроль навчального процесу здійснюється на основі розробленої на кафедрі фізичного виховання модульно-рейтингової системи безперервної атестації студента, методика реалізації навчального матеріалу на кожному занятті викладається у конспекті навчальних занять. До занять з аеробіки допускаються студенти, які за результатами медичного огляду віднесені до основного навчального відділення (студенти можуть відноситись як до основного відділення, так й до підготовчої медичної групи).

Загальновизнаною в освітніх установах є визначена форма навчання, у якій виділяються три частини: підготовча, основна й заключна. У кожній із цих частин навчального заняття з аеробіки можна виділити деякі характерні для даного напрямку оздоровчих занять складові, що дозволяють вирішувати певні завдання [2].

Нижче наведені практичні приклади фрагментів комплексів аеробіки для студенток вузів, кожний із представлених фрагментів містить кращі зв'язки базових аеробних вправ. Фрагменти мають методичні вказівки на які повинен звернути увагу викладач фізичного виховання. Вказівки стосуються техніки виконання базових аеробних кроків й виділяють опорні точки у досліджуваних рухах, на які необхідно звернути увагу студенток.

У нижчеподаних фрагментах наведені складні варіанти вправи "March", при початковому навчанні вправу "March" краще розучувати на місці, потім ця вправа виконується у більш складних варіантах: із просуванням вперед-назад, із поворотами або стрибками. Тільки після засвоєння техніки рухів ніг й збереження при цьому правильної постави у студенток, викладач переходить до розучування рухів рук.

Зміст комплексів вправ аеробіки можна легко змінювати у залежності від завдань заняття й від підготовленості студенток [6]. Нижче демонструються приклади таких змін: у першій вісімці представленого фрагменту замість виконання кроків із просуванням вперед виконується біг із просуванням вперед й довільним рухом рук (табл.1), у другій вісімці приставні кроки вправо замінюються на схрестний крок вправо, а постановка лівої ноги в сторону на носок замінюється на мах лівою ногою.

Зміни складу комбінацій доцільно коректувати один раз у семестр – більш часта зміна складу вправ аеробіки не дозволяє сформувати стійку навичку їхнього правильного виконання [1].

Висновки

1. Заняття аеробікою в і позитивно впливають на працездатність студенток.
2. Зміни, протягом проведення заняття, рекомендується робити за принципом "від простого до складного" для їх легкого засвоєння.
3. Викладач повинен давати для виконання вправи, що відповідають рівню підготовленості студенток.
4. Потрібне проведення подальшого аналізу щодо основних компонентів навчального заняття з аеробіки в ВНЗ.

Використані джерела

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 306 с.

3. Ивлев М.П. Котов П.И. Левченкова Т.В. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры (под ред. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П.). – М.: Спортакадемпредс, 2002. – 304 с.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
5. Ростова В. А., Ступкина М. О. Оздоровительная аэробика // СПб "Высшая административная школа", 2003. – 112 с.
6. Шестаков М.П., Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

Таблиця 1

Фрагменти комплексів аеробіки з використанням базового кроку "March" і його різновидів (з розучуванням роботи рук)

Номер музичного квадрата	Номер музичної вісімки	Рахунок	Зміст вправ	Методичні вказівки
I	1	1-8	Хода із просуванням вперед. Руки рук: 1-2 – руки вперед; 3-4 – руки у сторони; 5-6 – руки вгору; 7-8 – руки за голову.	Стопа торкається підлоги з носка на п'яту. Ступати м'яко, не тупотіти. Спину тримати прямо. Руки в чіткому положенні, кисть пряма.
	2	1-4	Два приставних кроки вправо. Руки рук: 1, 3 – права у сторону, ліва вгору; 2, 4 – руки до плечей.	Стежити за поставою. Ліва нога (опорна) злегка зігнута. В положенні ноги нарізно, стопи у одному напрямку з коліньми.
		5-8	5, 7 – ліва нога у сторону на носок; 6, 8 – приставити ліву ногу. Руки рук: 5, 7 – руки у сторони; 6, 8 – руки до плечей.	В положенні нога у сторону на носок, опорна нога злегка зігнута.
	3	1-8	Повтор вісімки 1, але із просуванням назад.	
	4	1-8	Повтор вісімки 2, але в іншу сторону й з іншої ноги.	
II	1	1-8	1-2 – приставний крок вправо; 3-4 – приставний крок вліво; 5-6 – повтор 1-2; 7-8 – повтор 3-4. Руки рук: 1, 5 – ліва вперед, кисть у кулак, права на пояс; 2, 6 – руки на пояс; 3, 7 – права вперед, кисть у кулак, ліва на пояс; 4, 8 – руки на пояс.	Приставні кроки виконуються із просуванням вперед й із поворотом у сторону ноги, що виконує крок (вправо, вліво).
	2	1-8	1 – права нога вперед на п'яту; 2 – приставити праву ногу у в.п.; 3 – ліва нога вперед на п'яту; 4 – приставити ліву ногу у в.п. Руху рук: 1 – руки вправо; 2 – руки вниз; 3 – руки вліво; 4 – руки вниз; 5-8 – хода на місці з поворотом на 90° вправо; руки зігнуті у ліктях, кисті в кулак.	Ступати м'яко, спину тримати прямо.
	3	1-8	Повтор вісімки 1	
	4	1-8	Повтор вісімки 2	

Ivanyuta N., Tolmachova S.

CONDUCTING OF AEROBICS TRAININGS IN HIGH SCHOOL

Training on aerobics in high school is characterized implementation of aerobic exercises under the direction of teacher at times, in the specially organized place and in accordance with the requirements of educational program.

Key words: aerobics, exercise, influence, loading, student, training.

Стаття надійшла до редакції 06.09.2011

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ ПРИ НАВЧАННІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ РОБІТНИЧИХ ПРОФЕСІЙ

В статті розглядається система професійно-технічної освіти України та її важлива складова фізична культура, яка відіграє значну роль у якісній підготовці фахівців робітничих професій. Визначаються основні завдання фізичної культури в професійно-технічних навчальних закладах, завдяки яким здійснюється підготовка до трудової діяльності.

Ключові слова: професійно-технічна освіта, фізична культура, фізичні якості, професійні уміння та навички.

Постановка проблеми. Професійна підготовка робітничих кадрів має два види спрямованості – від орієнтації на підготовку вузькоспеціалізованих працівників, які можуть виконувати декілька конкретних операцій, до навчання на базі більш глибокої теоретичної та практичної підготовки. Специфічною особливістю закладів професійно-технічної освіти (ПТО) на відміну від навчання учнями на виробництві чи в сфері послуг, є одночасне здійснення двох видів підготовки: загальноосвітньої та професійної, включаючи фізичних розвиток та відповідну до фаху рухову підготовку [1].

Фізична культура відіграє важливу роль що до виконання соціального завдання суспільства з якісної підготовки фахівців, які визначатимуть майбутнє України, готових до активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини (Вільчковський Е.С., Волков Л.В., Жолдак В.І., Лапутін А.М., Максименко Г.М., Носко М.О., Платонов В.М., Похолоденчук Ю.Т., Сущенко Л.П. та інші). Державні вимоги до системи фізичного виховання учнівської молоді профтехосвіти розроблені відповідно до Законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про професійно-технічну освіту", "Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні" і спрямовані на їх реалізацію. Вони виражають державну політику в галузі фізичної культури в загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих закладах освіти, служать основою для визначення головних напрямів удосконалення фізичного виховання молодого покоління, зміцненні і збереженні їх здоров'я, всебічного розвитку фізичних і духовних якостей майбутніх робітників, підготовки їх до трудової діяльності [2, 3, 4].

В ході практичної роботи з педагогами та учнями ПТО, які здобувають професію перукаря та швачки нами виявлено, недооцінення ролі фізичної культури в навчально-педагогічному процесі, особливо його впливу на формування професійних рухових умінь та навичок.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ідеальними можна було б вважати умови, коли соціально-економічний статус особистості можливо було визначити її професіоналізмом в обраній сфері діяльності, який передбачає: свідомий вибір професії і по-перше, відповідає власним інтересам і покликанням, по-друге, у відповідності фізичних і психофізіологічних якостей індивідууму вимогам обраної професії з її специфічними (фаховими) знаннями, уміннями та навичками; по-третє, потреби суспільства в даний час у спеціалістах саме цієї професії [5, 6].

Система освіти України за багатьма показниками відповідає стандартам розвинутих країн але не в змозі вирішити проблем пов'язаних з самовизначенням, профорієнтації, профвідбором, а надалі і працевлаштуванням за фахом. У Державній національній програмі "Освіта ХХІ століття" виділений спеціальний розділ "Педагогічні проблеми професійно-технічної освіти", створений для забезпечення якісного навчання і підготовки майбутніх спеціалістів робітничий спеціальностей, а це можливе лише при використанні передових педагогічних технологій, створення педагогічних умов для ефективності навчального процесу, комп'ютерних методів навчання, тренажерів тощо.

В умовах постійних змін у техніці та технологіях виробництва проблема раціоналізації навчальної та трудової діяльності є актуальною проблемою сьогодення. Як зазначав Швець Н.Г., процес потреби у знаннях що до раціоналізації трудової діяльності протікав (приблизно з 1965 року) в три етапи, в одному з яких набула розвитку наукова організація праці. Раціоналізація діяльності людини – проблема багатоаспектна і визначається багатьма взаємозв'язками: фізичним, економічним, психологічним, правовим, тому він пропонує її розглядати з природно-технічного та соціально-економічного боків. Набуває розвитку фізіологія і психологія діяльності людини, де об'єктом досліджень та суміжних з ними наук (ергономіка, біомеханіка, охорона праці) стають фізіологічні зміни в організмі людини, стан здоров'я, працездатність, режим праці та відпочинку тощо [7]. Концептуальні засади професійної підготовки і психолого-педагогічні та організаційні основи підготовки молоді до оволодіння майбутньої професії розглядали в своїй працях А.Алексюк, Ю. Гольбух, О. Дубасенюк, А. Коломієць, І. Лінер, Н.Ничкало, Є. Павлютенкова, К. Платонова та ін..

Стає усе більш актуальним науково-методично обґрунтоване застосування фізичної культури в процесі підготовки фахівців робітничих професій, які б прискорювали та оптимізували накопичування і використання світового і вітчизняного досвіду [8]. Питаннями удосконалення професійної підготовки, вивченню фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів ПТО займались: О. Цюпак, З. Коритко, Н. Топілко та інші. Було встановлено, що фізична підготовленість учениць, які навчаються за спеціальністю перукар, є недостатня, згідно вимог Державних тестів відповідає лише одному-трьом балам,

акцентується увага на необхідності професійної – прикладної фізичної підготовки (ППФП), як необхідної складової частини професійної підготовки [9]. В навчальних закладах ПТО, з вираженою гіподинамією виробничого процесу (спеціальність: "швачка, кравець") слід особливу увагу приділяти корекції рухової активності учнів з метою профілактики негативного впливу гіпокінезії на їх організм [10].

Мета роботи полягає у теоретичному аналізі системи професійно-технічної освіти і визначення ролі фізичної культури при навчанні майбутніх фахівців робітничих професій.

Результати досліджень. Професійно-технічна освіта виступає як комплекс педагогічних та організаційно-управлінських заходів, спрямованих на забезпечення оволодіння молоддю знаннями, уміннями і навичками в обраній ними галузі професійної діяльності, розвитку компетентності та професіоналізму, виховання загальної і професійної культури [3]. Вона тісно пов'язана з ринком праці та потребами у відповідних спеціальностях та рівнях кваліфікації.

Державні стандарти ПТО обумовлені вимогами суспільства до майбутнього фахівця, його професійних та громадських якостей, фахових знань, умінь та навичок, світогляду що формується у процесі навчання та встановлюються в освітньо-кваліфікаційних характеристиках і змінюються відповідно до рівня розвитку виробництва, культури, науки і техніки суспільства. Вони розробляються спеціально уповноваженим центральним органом виконавчої влади у сфері ПТО за погодженням із спеціально уповноваженим центральним органом виконавчої влади у сфері праці та соціальної політики та затверджуються Кабінетом Міністрів України [3].

Науково-методичне забезпечення навчального процесу відбувається завдяки навчальним програмам, які розробляються на основі державних стандартів або кваліфікаційних характеристик професій. Навчально-педагогічну та виховну діяльність у ПТНЗ та установах ПТО здійснюють особи, які мають відповідну професійну освіту та професійно-педагогічну підготовку, моральні якості і фізичний стан яких дає змогу виконувати обов'язки педагогічного працівника. Це викладачі, педагоги з професійного навчання, вихователі, майстри виробничого навчання, старші майстри, інструктори виробничого навчання, методисти, практичні психологи, соціальні педагоги, керівники фізичного виховання, керівники професійно-технічних навчальних закладів [3].

Сума отриманих професійних знань, умінь і навичок в процесі навчання, дозволяє молодим працівникам швидше адаптуватись на виробництві та бути мобільними в умовах виробничого процесу (знати всі його складові), оперативного реагувати на зміни, швидко оволодівати новими технологіями, які динамічно змінюються, бути готовими до постійного вдосконалення своїх знань, умінь і навичок та конкуренції на ринку праці.

Для швидшої адаптації до умов професійної діяльності навчальні місця забезпечуються засобами навчання (зразки промислового обладнання, інструменти, моделі машин і механізмів, засоби надання послуг, навчальна, методична та довідкова література).

З отриманням незалежності Україна успадкувала досить розвинену систему освіти та професійної підготовки. Але умови сьогодення, нестача бюджетних коштів, загострення соціальних проблем вже призвели до руйнівних тенденцій у системі підготовки висококваліфікованої робочої сили держави. З переходом до ринкової економіки державний бюджет не може залишатися єдиним джерелом існування професійної школи. Фінансування у ПТО та соціальний захист учнів у державних ПТНЗ, у межах обсягів державного замовлення, здійснюються на нормативній основі за рахунок коштів Державного бюджету України. В установах ПТО інших форм власності здійснюється за рахунок коштів відповідних засновників. П'ятдесят відсотків заробітної плати за виробниче навчання і виробничу практику учнів ПТНЗ направляється на рахунок навчального закладу для здійснення його статутної діяльності, зміцнення навчально-матеріальної бази, проведення культурно-масової і фізкультурно-спортивної роботи.

Фізична культура учнів ПТНЗ є складовою частиною навчально-педагогічного процесу і має бути органічною частиною загального виховання та полягати в управлінні фізичним розвитком і фізичною освітою учнів, за допомогою своїх основних засобів: фізичних вправ, гігієнічних та природних факторів. Фізична культура є обов'язковим предметом, 2 академічні години на тиждень. Формами організації фізичної культури в ПТНЗ є: урок фізичної культури, секції загальної фізичної підготовки, спортивні секції, заняття лікувальною фізкультурою, фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, фізкультхвилинка, позаурочні масово-фізкультурні заходи).

На заняттях учні отримують різноманітні теоретичні відомості, здобувають нові практичні уміння і рухові навички та вдосконалюють раніше набуті. Як навчальний предмет, фізична культура відрізняється від інших предметів специфікою задач, засобами та формами організації учбового заняття. Основними завданнями фізичної культури в ПТНЗ є: зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток та повноцінна життєдіяльність організму; здобуття спеціальних знань у галузі фізичної культури та спорту, основ здорового способу життя; формування умінь і навичок прикладного та спортивного характеру; виховання позитивних почуттів та переживань пов'язаних з руховою діяльністю і на цій основі формування інтересів, бажань та потреб до систематичних занять фізичними вправами; розвиток і виховання фізичних, моральних і вольових якостей, що забезпечують повноцінний характер рухової діяльності.

Виконуючи фізичні вправи, учні привчаються володіти темпом, ритмом, амплітудою рухів, моментом прикладання зусиль, тобто диференціювати свої рухи в часі та просторі.

Фізичні якості: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність необхідні для активної життєдіяльності та ефективної праці. Професія розвиває і удосконалює в людині ті якості за якими можливо визначити професійну приналежність та потребує відповідного психосоматичного стану, який

можливо досягти завдяки фізичного розвитку, дотримання здорового способу життя, раціональному розподіленню навчання (роботи) і відпочинку, використання засобів активного дозвілля, підвищення працездатності.

Завдяки ППФП, як складової частини фізичної культури і самовиховання, найкращим чином забезпечується підготовка до професійної діяльності. Її завданнями є: розвиток і вдосконалення засобами фізичної культури фізичних і психічних якостей, необхідних майбутньому спеціалісту; оволодіння знаннями та прикладними руховими навичками, що сприяють освоєнню професії; складання і виконання програм для самостійних занять з елементами вправ прикладного характеру, що зустрічаються в виробничій діяльності.

Розробляючи зміст ППФП необхідно знати і враховувати організаційну структуру та особливості виробничого процесу. Добираючи окремі прикладні фізичні вправи, важливо враховувати, що їх психофізичний вплив має відповідати тим фізичним і спеціальним якостям, які необхідно сформулювати. Також важливо враховувати і невеликий об'єм рухової діяльності учнів протягом доби, пасивний відпочинок, шкідливі звички (наприклад – паління), які мають місце у учнів профтехосвіти, в наслідок цього погіршення стану здоров'я організму.

Висновки. Професійно-технічна освіта слугує засобом підвищення загального, технічного й професійного рівня трудового потенціалу держави.

Фізична культура відіграє важливу роль у покращенні фізичної підготовки учнів, зміцненні здоров'я та підвищенні рівня розвитку рухових умінь і навичок, які необхідні в професійній діяльності. Для підвищення її ролі в навчально-педагогічному процесі у закладах ПТО і розуміння учнями значення використання засобів фізичної культури що до їх професійного майбутнього слід ґрунтуватися на засадах межпредметності та органічного поєднання предметів природничого циклу та спеціальних предметів фахової підготовки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у всебічному вивченні теоретичного і методичного матеріалу та проведенню педагогічного спостереження за роботою перукаря і швачки для виявлення фізичних якостей, які впливають на їх професійні рухи.

Використані джерела

1. Моторна Л.В. Професійна спрямованість навчання природничо-наукових дисциплін у підготовці молодших спеціалістів технічного профілю: автореф. дис. канд. пед. наук. – Вінниця, 2011. – 22 с.
2. Закон України "Про освіту" // Освіта України. Нормативно-правові документи. – К.: Міленіум, 2001. – С. 32.
3. Закон України "Про професійно-технічну освіту" [Електронний ресурс]: офіційний веб-сайт Міністерства освіти і науки України. – Режим доступу: www.mon.gov.ua.
4. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" // Спортивна газета. 1994. – 29 січня.
5. Зайчук В.О. Зміст і форми підготовки кадрів у профтехучилищах сільськогосподарського профілю в Україні 1969-1994 рр.: автореф. дис. ... канд. пед. Наук. – Івано-Франківськ, 1994. – 28 с.
6. Ховрич М.О. Проблеми професійної орієнтації учнів міських шкіл / М.О. Ховрич // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Випуск 76. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2010. – № 76. С. – 6 – 9.
7. Швець Н.Г. Раціоналізація трудової діяльності: Навч. посіб. К.: – МАУП, 2004. – 94 с.
8. Осіпцов А.В. Значення показників динаміки фізичних якостей у визначенні темпів професійного навчання студентів / А.В. Осіпцов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2008. – № 4. – С. 86 – 90.
9. Цюпак О. Динаміка фізичної підготовленості учениць ПТУ, які здобувають професію перукаря.// Матеріали II Міжнародної науково – практичної конференції "Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх": досвід, досягнення, тенденції" Тернопіль, 24-25 травня 2007 р. – Тернопіль, 2007.– Т.1. С. 209 – 212.
10. Коритько З.І., Топилко Н.Я. Функціональний стан учнів пту у процесі виробничого навчання (на прикладі спеціальності "швея") / З.І. Коритько, Н.Я. Топилко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. у галузі фіз. культури та спорту. – Л, 2005. – Вип.9. т. 4 – С. 132-137.

Kozeruk Yu.

PHYSICAL CULTURE THE SYSTEM OF PROFESSIONAL TECHNICAL EDUCATION FUTURE SPECIALISTS OF WORKING PROFESSIONS

The article deals with the system of professional technical education of Ukraine and physical culture as its important component which plays a considerable role in high-quality training of specialists of working professions. The basic tasks of physical culture in professional technical educational establishments, due to which the preparation for the labour activity is carried out, are determined.

Key words: professional technical education, physical culture, physical qualities, professional abilities and skills.

Стаття надійшла до редакції 16.08.2011

УДК 796.015.44:796.3

Козина Ж.Л.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ КОНЦЕПЦИИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Представлена теоретическая концепция индивидуализации учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта. Основой концепции является системный подход. На основании трех аспектов системного подхода разработана система индивидуализации процесса подготовки спортсменов, которая содержит три направления. Первое направление предполагает определение индивидуальной факторной структуры подготовленности спортсменов. Второе направление связано с определением закономерностей индивидуальной динамики игровой результативности. Третье направление связано с разработкой индивидуально применяемых интерактивных технологий для совершенствования индивидуализации тренировочного процесса.

Ключевые слова: концепция, система, методология, индивидуализация, спортивные игры, структура, фактор, динамика.

Постановка проблемы. На современном этапе все большую актуальность приобретает индивидуальный подход в построении тренировочного процесса [8,9,10]. Индивидуализация – необходимое условие спортивной тренировки согласно общей теории подготовки спортсменов В.Н.Платонова [21]. Однако при наличии большого количества исследований, свидетельствующих о необходимости учета отдельных показателей для индивидуализации тренировочного процесса, существуют противоречия относительно их комплексного применения, и отсутствует общая концепция, содержащая определенные принципы, направления, средства и методы индивидуализации подготовки спортсменов.

Анализ последних исследований и публикаций. Одним из путей качественного улучшения учебно-тренировочного процесса является индивидуализация различных аспектов подготовки спортсменов [12, 19, 20, 27]. Данной проблеме посвящено много работ [6, 10, 18, 19], однако авторы, главным образом, лишь констатируют необходимость индивидуального подхода к спортсменам, указывают на необходимость индивидуальных занятий как для представителей циклических, так и для представителей игровых видов спорта, предлагают упражнения для самостоятельных занятий. При этом остается открытым вопрос, на каком основании, согласно каким параметрам необходимо подбирать упражнения для индивидуальных занятий, как дозировать нагрузку, каким образом определять ведущие и отстающие компоненты в подготовленности спортсмена, как определять необходимые для конкретного спортсмена средства восстановления работоспособности.

В целом, в тренировочной практике может быть разработано бесконечное множество индивидуальных тренировочных программ, характерных для разных видов спорта и для отдельных спортсменов [17, 18, 20, 21]. Однако для адекватного подбора средств и методов тренировки необходима опора на систему индивидуализации и применение направлений, алгоритмов, средств и методов определения индивидуальных особенностей спортсменов, на основании которых возможна разработка эффективных тренировочных программ.

Однако в доступной нам литературе мы не обнаружили изложения концепции индивидуализации учебно-тренировочного процесса, характерной для различных видов спорта или для определенных групп видов спорта, в том числе – для игровых.

В этой связи проблема разработки концепции индивидуализации учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта, содержащей определенные направления, средства и методы, является своевременной и актуальной.

Работа выполнялась согласно со "Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг." Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 2.1.4 "Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта".

Цель работы – сформировать и методологически обосновать концепцию индивидуализации учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта.

Методы исследования: метод анализа литературных данных, методы анализа, синтеза, индукции, дедукции, моделирования.

Результаты исследования. В результате анализа теоретических и экспериментальных данных нами была разработана теоретическая концепция индивидуализации процесса подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

Под концепцией в современной науке подразумевается определённый способ понимания (трактовки) какого-либо предмета, явления или процесса; основная точка зрения на предмет; руководящая идея для их систематического освещения [7]. Концепция подразумевает также ведущий замысел, конструктивного принципа в научной, художественной, технической, политической и других видах деятельности.

В нашей работе разработанная концепция заключается в определении основных направлений научно-методических исследований и практической деятельности для построения индивидуальных тренировочных программ. Концепция основана на положениях системного подхода – определении структуры, закономерностей динамики и целевой ориентации системы [4, 5, 23, 24, 26], которой в нашем исследовании является отдельный спортсмен или команда.

Определение структурной организации системы согласно системному подходу в нашем исследовании проявляется в выявлении командной и индивидуальной факторной структуры подготовленности спортсменов и выделении ведущих факторов в индивидуальной структуре подготовленности спортсменов на основе анализа широкого комплекса показателей, включающего антропометрические, физиологические, психофизиологические, психологические данные [12-17].

Определение закономерностей динамики системы согласно системному подходу в нашем исследовании проявляется в анализе закономерностей индивидуальной динамики соревновательной результативности, что в сочетании с выявлением ведущих факторов в структуре подготовленности позволяет эффективно строить индивидуальные тренировочные программы.

Целеполагание в системном подходе в нашем исследовании проявляется в акцентуации общеобразовательных принципов сознательности, поскольку поведение человека в заданной ситуации (в нашем случае – в тренировочном процессе) определяется не только ее условиями, но и в значительной мере отношением человека к ситуации (в нашем случае – устремленности к высшим спортивным достижениям и формировании адекватных представлений о технико-тактическом мастерстве спортсменов).

Центральным понятием концепции является индивидуализация подготовки спортсменов.

Согласно общепринятому определению [7], индивидуализация – это выделение индивидуальных особенностей из первоначального безразличия. В спорте индивидуализация подразумевает определение комплекса индивидуальных морфофункциональных, психофизиологических, психологических особенностей спортсмена и построение на их основе индивидуально адекватных программ подготовки.

Методологические принципы концепции индивидуализации. Методология – это система принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности, объединенная учением об этой системе. Она имеет разные уровни: философский, общенаучный, конкретно-научный, которые находятся во взаимосвязи и должны рассматриваться системно [7]. Методология тесно связана с мировоззрением, поскольку ее система предполагает мировоззренческую интерпретацию основ исследования и его результатов.

Методы, то есть пути познания, – это способы, посредством которых познается предмет науки [7].

Методологической основой нашего исследования являлись общая теория подготовки спортсменов В.Н. Платонова [21]; системный подход Л. Берталанфи, А. А. Богданова, Г. Саймона, П. Друкера, А. Чандлера [цит. по 7]; теория функциональных систем П.К. Анохина [2, 3]; теория самоорганизующихся систем Г. Хакена, И.Р. Пригожина [23]; теория динамического стереотипа А.А. Ухтомского [цит. по 6]; теория многоуровневой организации управления движениями и законов организации поведения Н.А. Бернштейна [цит. по 6]; теория адаптации Р.З. Меерсона и В.Н. Платонова [21]; теория познания Л. Берталанфи, А. А. Богданова, Г. Саймона; теория информации К. Шенона, Н. Винера, А.Н. Колмогорова [цит. по 4]; теория моделирования в спорте В.Н. Платонова, А.Н. Лапутина, С.С. Ермакова, В.А. Кашубы; основные положения спортивной тренировки Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, М.М. Булатовой, Ю.М. Шкретия [9,10,11,18,21].

Согласно положениям общей теории подготовки спортсменов В.Н. Платонова, методологией подготовки спортсменов является комплекс интегративных подходов, которые представлены, главным образом, системным подходом, теорией функциональных систем и рядом других общенаучных дисциплин и теорий.

Концепция индивидуализации, разработанная на основании трех аспектов системного подхода заключается в том, что для адекватного построения индивидуальных тренировочных программ необходимо проведение исследований по трем направлениям и применение трех групп методов и подходов к индивидуализации тренировочного процесса: 1 – на основе анализа антропометрических, физиологических, психофизиологических, психологических данных выделение ведущих факторов в

индивидуальной структуре подготовленности спортсменов; 2 – анализ закономерностей индивидуальной динамики соревновательной результативности; 3 – индивидуальное применение интерактивных технологий, включающих сочетание различных средств визуальной коммуникации [12-17].

Разработанная теоретическая концепция индивидуализации тренировочного процесса основана на системном анализе, закономерностях развития самоорганизующихся систем, законах развития информации, законах фундаментальных наук, связи логической и интуитивной форм познания. Концепция предполагает использование математического аппарата физических закономерностей в применении к биологическим объектам, теории вероятностей и статистических закономерностей (рис. 1-5).

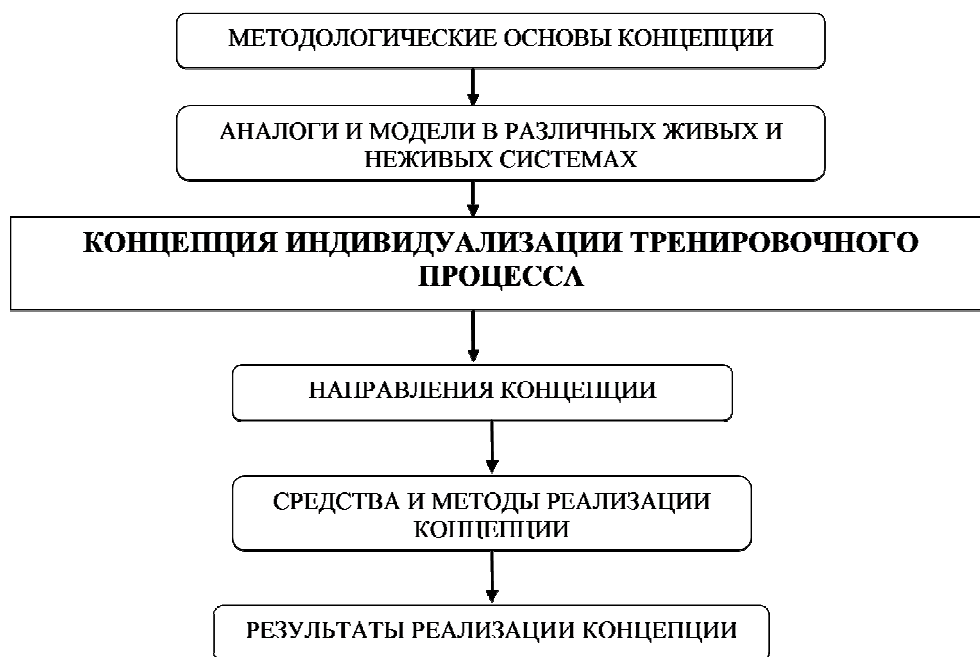


Рис. 1. Теоретическая концепция индивидуализации процесса подготовки спортсменов: методологические основы, направления, средства, методы реализации

Основные положения системного подхода в концепции индивидуализации процесса подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Современный процесс подготовки спортсменов, в том числе – и в спортивных играх, требует всестороннего анализа различных аспектов функционирования организма, различных сторон уровня подготовленности, степени тренированности и др. Это предполагает применение системного подхода при научном анализе учебно-тренировочного процесса и разработке практических рекомендаций [12, 23].

В настоящее время системный подход является ведущим во многих областях науки, и, главным образом, в областях, связанных с разработкой технологий управления. К этой области можно отнести и спорт, поскольку как отдельный организм, так и команду, и спортивную организацию, можно рассматривать как объект и субъект управления. Однако в действительности системный подход применяется редко в практике спорта, в том числе и по причине отсутствия единой методологии его проведения в физической культуре и спорте.

В связи с этим разработка методологии системного подхода относительно исследований в области физической культуры и спорта с опорой на положения физики, математики, биологии является своевременной и актуальной.

В результате анализа экспериментальных данных и теоретического обобщения литературы были выделены основные положения системного подхода.

Системный подход базируется на представлении о целесообразности функционирования системы. Под функцией в системном подходе подразумевается не действие одного органа или даже физиологической системы, как это характерно для структурно-функционального подхода, а весь процесс формирования и достижения организмом какой-либо цели или результата.

На разных этапах при этом происходит вовлечение в процесс различных органов и систем организма. Этот процесс очень подвижен, и одни и те же органы и системы могут вовлекаться в различные процессы в зависимости от основной цели действия [4, 22, 24].

Системный подход стоит на стохастических, вероятностных позициях, базируется на связи естественных и социологических наук с математикой и кибернетических закономерностях, которым подчиняется все живое [24, 26].

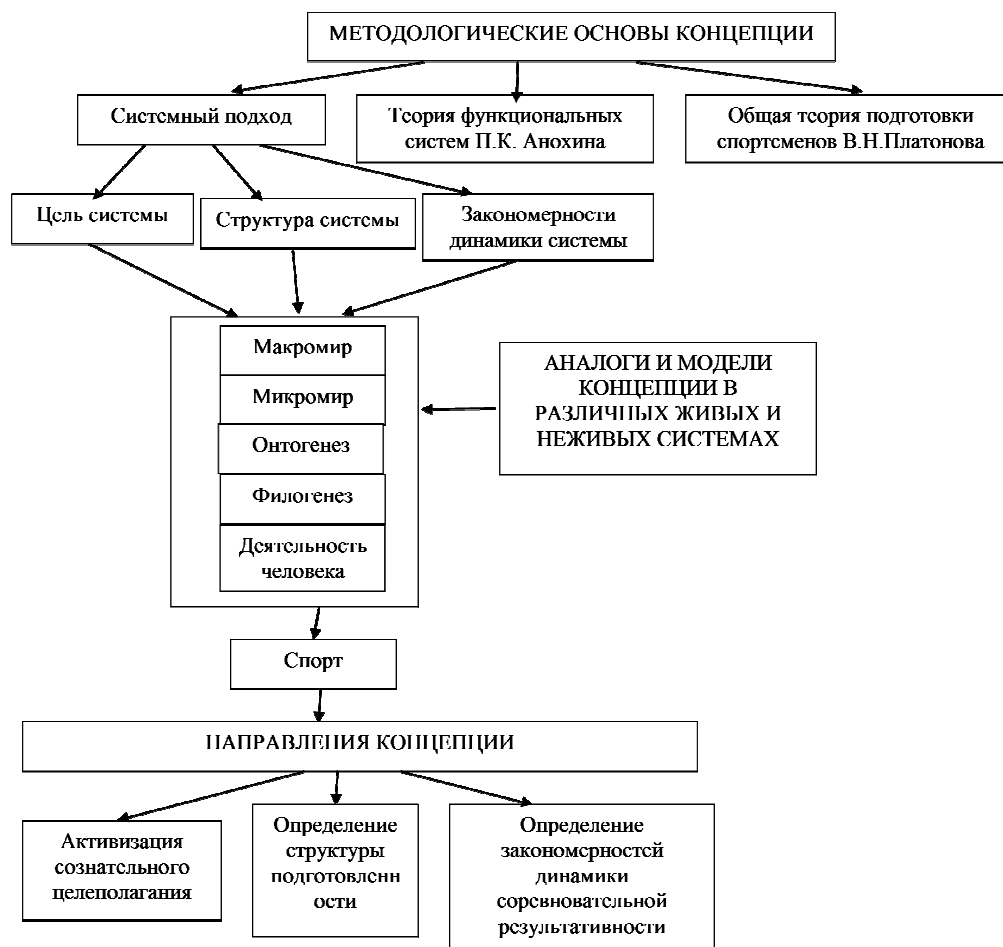


Рис. 2. Теоретическая концепция индивидуализации процесса подготовки спортсменов: методологические основы, аналоги в смежных науках

Основным методом исследования в системном подходе является системный анализ. В соответствии с методологией системного анализа изучение любой системы начинают с выявления глобальной, или общей цели исследуемой системы (рис. 2). Общая цель системы определяется ее назначением [24, 26]. Для спорта это – достижение максимальных спортивных результатов.

Математическая теория сложных систем оперирует двумя основными аспектами сложности системы – структурной и динамической.

Структурная сложность предполагает многообразие компонентов, их вертикальную и горизонтальную связанность, взаимодействие между различными компонентами системы [6, 24, 26].

Динамическая сложность характеризует траекторию изменяющейся системы или развивающегося процесса.

Структуризация и динамичность выбраны в качестве основных компонентов системного анализа не случайно: они являются глобальными характеристиками любых процессов, происходящих во Вселенной [26].

Поэтому для оперирования структурой системы необходимо знание общих закономерностей структуризации в живой и неживой природе. Это позволит при анализе как командной, так и индивидуальной структуры подготовленности спортсменов делать более точные и глубокие выводы и давать более адекватные рекомендации относительно построения учебно-тренировочного процесса.

Принцип структурности в концепции индивидуализации тренировочного процесса. Анализ литературных данных относительно особенностей развития самоорганизующихся систем показал, что законы их функционирования являются общими для многих процессов в живой и неживой природе [12,

16, 26], что является основой для формулирования принципа структурности в концепции индивидуализации тренировочного процесса.

Рассмотрим основные аспекты функционирования самоорганизующихся систем различного уровня и характера в живой и неживой природе, которые являются аналогами для принципа структуризации в концепции индивидуализации тренировочного процесса (рис. 3, 4).

Первым отличительным признаком самоорганизующейся системы является наличие простых элементов, различающихся по своим характеристикам, которые по отдельности не являются системой, но при соединении и взаимном функционировании превращаются в самоорганизующуюся систему [12, 16, 24, 26]. Вторым отличительным признаком самоорганизующихся систем является их открытость, т.е. связь с внешним миром через избирательную проводимость различных сигналов. Третьей особенностью самоорганизующихся систем является наличие определенной структуры, т.е. упорядоченности и взаимосвязи отдельных элементов. Благодаря наличию этих особенностей самоорганизующаяся система никогда не бывает постоянной, она все время меняется. Поэтому ее деятельность не возможно предсказать также определенно, как, например, действие механизма, машины, т.е. закрытых систем. Время в самоорганизующейся системе не обратимо, т.е. она уже никогда не будет такой же, как в данный или предыдущий момент [24, 26].



Рис. 3. Теоретическая концепция индивидуализации процесса подготовки спортсменов: системный подход, аналоги в смежных науках

По мнению ряда авторов, в том числе – лауреата Нобелевской премии И.Р. Пригожина [23], в самоорганизующейся системе отдельные структурные элементы связаны в единое целое, которое развивается по законам, предполагающим повышение структуризации и динамичности.

В неживой природе процесс структуризации можно наблюдать в процессе развития Вселенной [26], а также – в усложнении упорядоченности расположения молекул при переходе от газа к жидкости и кристаллам [22, 23] (рис. 4).

Процесс эволюции биологических систем представляет собой также постепенное повышение самоорганизации, т.е. повышение организации живых организмов от одноклеточных до многоклеточных со сложной взаимосвязью различных структурных элементов.

Одним из проявлений самоорганизующейся системы является поведенческая (командная) организация спортсменов [19,20]. Так, в команде различные по функциям игроки выполняют различные действия, направленные на достижение цели. При этом каждому элементу данной системы, т.е. игроку, принадлежит определенная функция или запрограммированное действие. При сочетании данных действий наблюдается слаженная работа команды или группы игроков. Однако по отдельности игроки не представляют собой команду.

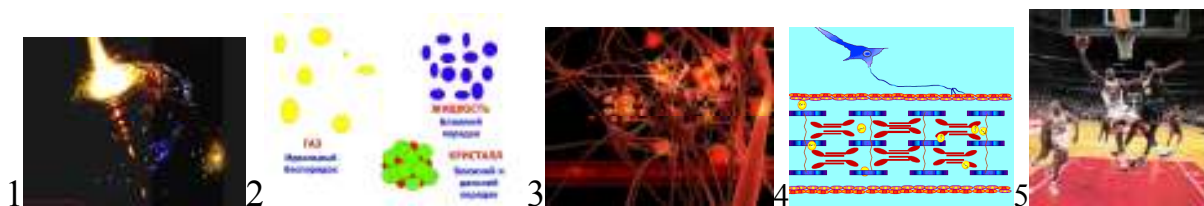


Рис. 4. Аналогии и модели концепции индивидуализации в смежных науках: процессы структуризации в самоорганизующихся системах разного уровня [12, 16]:

- 1 – процессы структуризации во Вселенной;
- 2 – процессы структуризации в микромире;
- 3 – процессы структуризации в процессе биологической эволюции;
- 4 – процессы структуризации в мышечном волокне;
- 5 – процессы структуризации на уровне организма и команды

Таким образом, мы видим, что как отдельные клетки и системы организма, так и спортсмен, и команда являются примерами самоорганизующихся систем. Поэтому рассматривать их надо с точки зрения функционирования самоорганизующихся систем, основным свойством которых является структуризация. В этой связи структуризация является одной из основных аспектов концепции индивидуализации тренировочного процесса.

Принцип динамичности в концепции индивидуализации тренировочного процесса. Для управления такой системой, как спортсмен или команда, необходимо применение второго аспекта системного анализа – анализа динамики развития системы. Для этого необходимо оперировать математическими функциями, отражающими закономерности развития (динамики) самоорганизующейся системы, которой является спортсмен или команда.

Из классической теории спорта [21] известно, что развитие спортивной формы осуществляется волнообразно, с отдельными ограниченными периодами линейного развития. Для практической работы и прогнозирования результата на коротких интервалах времени применяют линейные регрессионные модели [27]. Однако более продолжительные периоды развития спортивной формы линейным уравнением регрессии описать уже сложно, для этого необходимо применять другие функциональные закономерности.

В любом живом организме существуют колебательные процессы, которые происходят на уровне клетки. Каждая клетка имеет свой собственный "колебательный контур", порождающий внутриклеточное время. Например, собственно деление клетки, цикл Кребса, ферментативные реакции внутриклеточного метаболизма, фотосинтез, гликолиз, колебания внутриклеточной концентрации кальция и многие другие процессы, время которых измеряется от 0,5 минуты до часа. При этом жизнедеятельность живой клетки определяется не физическим временем (т.е. временем, обусловленным колебательными процессами во Вселенной и на Земле), а количеством циклов, количеством каких-то ведущих ферментативных реакций или процессов.

Часть такого рода колебательных процессов имеет циркадный (околосуточный) цикл. Другая часть процессов, происходящих на уровне отдельных систем, имеет циклы, соответствующие смене фаз Луны. Это либо лунно-месячные циклы, равные примерно 29,5 земных суток, либо лунно-суточные циклы, равные лунным суткам (примерно 24,8 земных часа). Есть еще колебания с периодичностью, равной циклам морских приливов (24,8 или 12,4 часа). Существуют колебательные процессы и с годовым циклом функциональной активности органов [16, 26, 27].

В этой связи процесс изменения соревновательной результативности, который является одним из аспектов биологических процессов, целесообразно рассматривать с точки зрения колебательных процессов. Поэтому, если мы рассматриваем динамику соревновательной результативности спортсменов, то наиболее приемлемой функцией для описания данной закономерности является функция, отражающая гармоничные колебательные процессы, т.е. – синусоидальная.

При условии математического описания индивидуальной соревновательной результативности на определенном временном интервале индивидуальная соревновательная эффективность может быть предсказана достаточно точно, несмотря на наличие многих влияющих на нее факторов. Однако, сопоставляя полученные данные с теоретическими положениями самоорганизующихся систем, можно отметить, что на более длительных интервалах предсказуемость поведения самоорганизующейся системы невозможна [23].

Это связано с тем, что после периода относительно равномерного синусоидального или равномерного развития вследствие воздействия на систему различных внешних и внутренних

возмущений наступает так называемая точка бифуркации, после которой развитие системы может ускориться или замедлиться, система может вообще изменить свою конфигурацию [16, 23]. Будущее предсказуемо только на этапе развития системы до точки бифуркации, за которой наступает зона непредсказуемого развития [12, 16, 23].

Эти факторы можно условно разделить на внешние и внутренние. Эти группы факторов взаимосвязаны между собой, и внутренние факторы при достаточном развитии могут блокировать отрицательное действие внешних факторов.

Из внутренних факторов можно выделить уровень подготовленности по разным видам подготовки игроков и структуру подготовленности – систему иерархических взаимосвязей между разными количественными характеристиками подготовленности. Структура подготовленности игроков дает возможность рассматривать команду и каждого игрока как динамическую систему (или комплекс систем) с точно определенными параметрами и их взаимоотношениями.

Структура подготовленности игроков является более комплексной характеристикой как команды, так и отдельного спортсмена, по сравнению с простым набором разных показателей подготовленности, и потому в нашем исследовании мы предлагаем определение именно структуры подготовленности команд и отдельных спортсменов по разным показателям.

Известно, что главный фактор, который влияет на динамику соревновательной эффективности, это уровень различных видов подготовки. Но следует отметить, что, возможно, существуют и неспецифические факторы, которые обуславливают именно закономерности подъемов и спадов в соревновательной деятельности спортсменов (рис. 5).

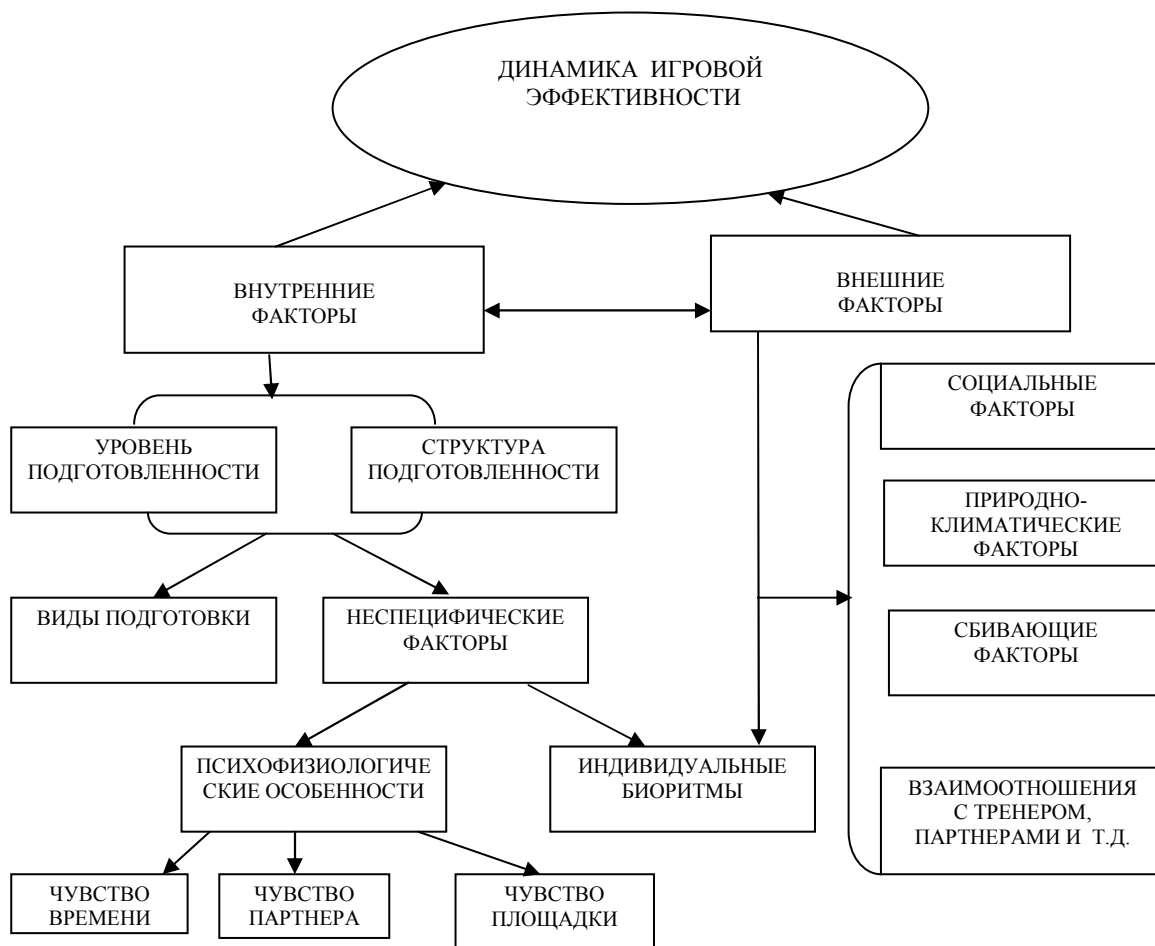


Рис. 5. Схема факторов, которые обуславливают индивидуальную игровую эффективность игроков

Из таких неспецифических факторов мы выделили отдельно психофизиологические и биоритмические факторы. Следует отметить также, что индивидуальные биоритмы многие авторы относят также к внешним факторам, которые обуславливают закономерности соревновательной деятельности, потому что эти факторы связаны с гелиофизическими циклами [27].

Таким образом, динамика индивидуальной результативности – это процесс, который обуславливается различными внешними и внутренними факторами, и подчиняется общим закономерностям развития самоорганизующихся систем, в частности, колебательным процессам.

Принцип личностного подхода (принцип целеполагания) в концепции индивидуализации тренировочного процесса. Личностный аспект индивидуализации основан на принципе научно-рационального и интуитивно-эмпирического единства. Личностный подход предусматривает сознательное целеполагание в построении тренировочного процесса. Рассмотрим психологические условия практической реализации данного положения.

Первый шаг – это принятие спортсменом ответственности на себя за свою подготовку. То есть, необходимо глубоко осознать, что только сам человек ответственен за свою судьбу в спорте. Следует заметить, что тренеру необходимо также принять ответственность на себя за подготовку спортсмена. Это означает глубокое осознание задачи и осознание того, что никто, кроме него самого, не сделает того, что задумано.

Второй шаг и необходимое условие – нацеленность на максимально высокий результат и вера в то, что его достижение – это реально и возможно. Это означает, что, прежде всего, необходимо нацеленность на высший спортивный результат для конкретного спортсмена. Это означает, что спортсмен и тренер должны верить в то, что достижение цели – это реальность.

Эти два условия способствуют тому, что формируется направленное движение и развитие самоорганизующейся системы, какой являются спортсмен и команда. Это обеспечивает определенную организацию процесса подготовки, необходимое перераспределение энергии, уменьшение энтропии.

Далее следует определить ведущие факторы подготовленности спортсмена. Это можно сделать путем сопоставления определенных показателей подготовленности, а также математическим путем с помощью факторного анализа. Кроме того, определить ведущее направление подготовки можно с помощью интуитивного следования по тому направлению, которое ближе спортсмену, делая упор на то, что нравится. Это повлечет за собой не только развитие ведущих факторов, но и "подтягивание" отстающих факторов, причем для каждого спортсмена перераспределение акцентов на "ведущие" и "отстающие" компоненты должно быть индивидуальным.

Анализируя современную систему подготовки спортсменов, следует остановиться на вопросе, для чего вообще нужен индивидуальный подход, да еще в игровых видах спорта, большая часть из которых (например, спортивные игры) имеет командную организацию и командный тип построения тренировки.

С этой точки зрения можно отметить, что, действительно, немецкое правило "порядок побеждает класс" справедливо до определенного момента, когда приходится столкнуться с настоящим мастерством, предполагающим высокую вариативность движений и умение мыслить нестандартно. Вот в этом случае и происходит столкновение предсказуемого поведения, сформированного на строго определенной системе подготовки, с яркой индивидуальностью и мастерством.

Можно привести ряд примеров спортсменов, достигших высокого уровня мастерства за счет формирования яркой индивидуальности: братья Кличко после системной подготовки в Германии выявили школу индивидуальной подготовки в Америке; Ю. Поляков под руководством Шелекетина получил школу индивидуальной подготовки и стал "Человеком-катапультой"; С. Белов много времени посвятил индивидуальной отработке броска в прыжке. И таких примеров множество, когда спортсмены достигают мастерства именно благодаря индивидуальной подготовке в гармоничном сочетании с имеющейся системой подготовки.

При индивидуальном подходе (в тех случаях, когда он каким-то образом проявляется) тренер или спортсмен находят нужные средства и методы именно для данного спортсмена интуитивно.

А определенных методов индивидуальной подготовки, следуя которым можно определить индивидуальный стиль и способ тренировки спортсмена, в настоящее время не существует.

Поэтому можно предположить, что при наличии в практической работе тренера определенных методов индивидуализации подготовки спортсменов, учебно-тренировочный процесс перейдет на новый, качественно более высокий уровень с меньшим количеством отсева перспективных спортсменов и повышением количества спортсменов, достигших высшего спортивного мастерства.

Анализируя методические основы индивидуализации подготовки спортсменов, можно отметить, что индивидуализация предполагает два подхода: разработка индивидуальных программ, которые базируются на количественном анализе показателей индивидуальной подготовленности спортсмена; разработка методов, содержащих в себе принципы индивидуализации позволяющих тренеру и спортсмену найти свой индивидуальный путь спортивного совершенствования.

К средствам, активизирующим интуитивное "чутье" индивидуализации, можно отнести внешние и внутренние средства. К внешним средствам относятся общение с другими спортсменами, наблюдение соревнований, собственно практическая спортивная деятельность.

К внутренним средствам можно отнести средства, связанные с "внутренней" работой над собой: аутогенная тренировка, концентрация на своих внутренних побуждениях к спортивной деятельности, склонностям к различным типам тренировки, повторению приемов, и т.д.

Для одних спортсменов более характерен "внешний" подход, для других – "внутренний".

Для активизации личностного аспекта индивидуализации тренировочного процесса следует применять соответствующие методики. В настоящее время, на наш взгляд, является применение интерактивных и мультимедийных технологий.

Система индивидуализации подготовки спортсменов. На основании обобщения литературных данных, результатов собственных экспериментов и проведения общей теоретико-аналитической работы нами была разработана общая схема путей индивидуализации процесса подготовки спортсменов (рис. 6, 7). Она выглядит следующим образом [12-17].

Первое направление данной серии исследований предполагает создание алгоритма математической систематизации и обработки широкого спектра показателей, отражающих не только отдельные стороны подготовленности, а состояние игрока как системы. Данное направление рассматривает состояние игрока или группы игроков в отдельный момент времени.



Рис. 6. Теоретическая концепция индивидуализации процесса подготовки спортсменов: направления, средства и методы реализации согласно системному подходу

В данном направлении предполагается определение групповой (командной) и индивидуальной структуры подготовленности спортсменов.

Это направление мы охарактеризовали как определение командной и индивидуальной факторной структуры комплексной подготовленности спортсменов в игровых видах спорта.

Второе направление научного обеспечения индивидуализации процесса подготовки связано с анализом факторов, обуславливающих индивидуальную динамику игровой результативности спортсменов. Данное направление предполагает построение регрессионных моделей закономерностей динамики соревновательной эффективности спортсменов и применение данных моделей для прогноза соревновательного результата и управления учебно-тренировочным процессом.

Это направление мы охарактеризовали как определение закономерностей индивидуальной динамики эффективности игровых действий.

Третье направление исследований в данной области связано с разработкой дополнительных методов, позволяющих индивидуализировать различные аспекты тренировочного процесса. В нашем исследовании такими методами являлось применение интерактивных технологий. Это направление мы охарактеризовали как индивидуальное применение интерактивных технологий индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

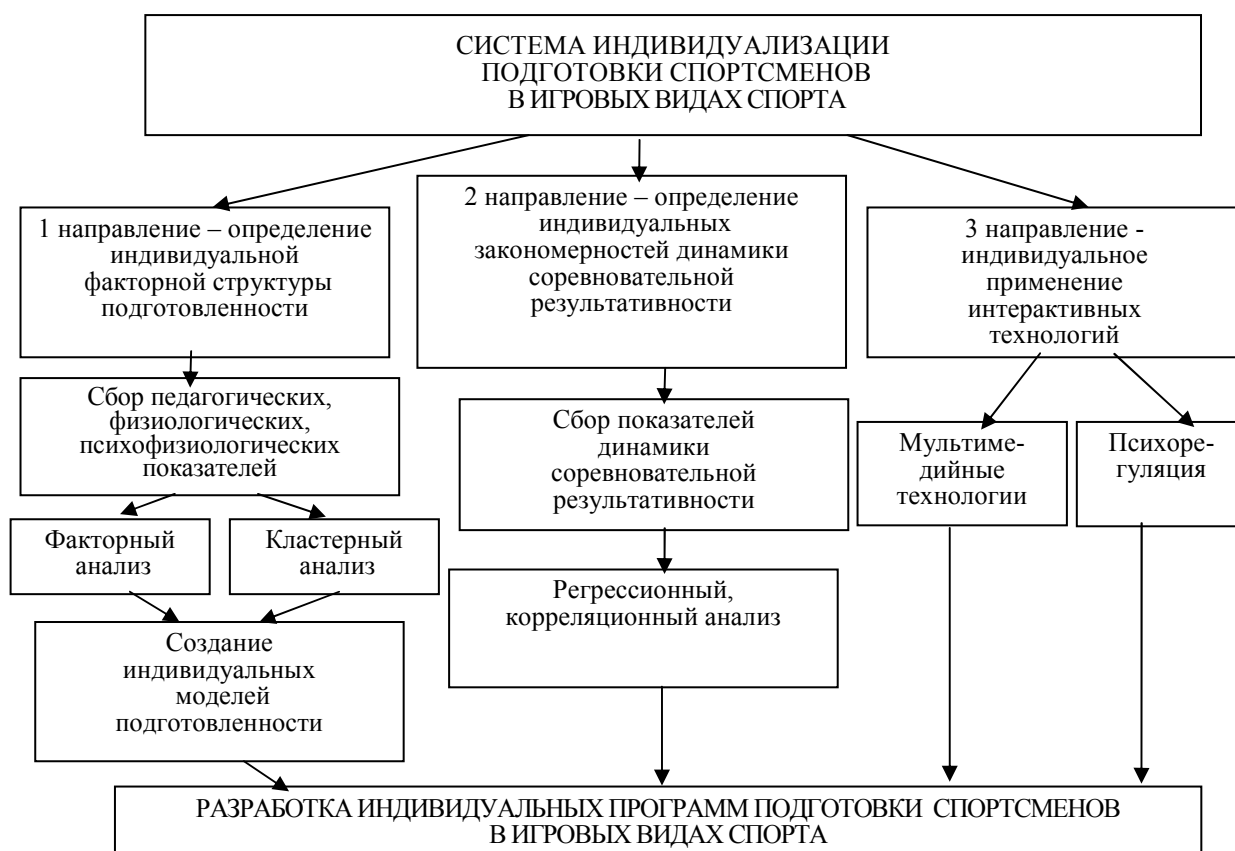


Рис. 7. Система индивидуализации подготовки спортсменов

На основе результатов, полученных в исследованиях первого и второго направления в сочетании с результатами третьего направления создаются индивидуальные программы подготовки спортсменов.

Таким образом, индивидуальная подготовка спортсмена опирается на принципы самоорганизующейся системы, которые отражены в системном подходе, теории функциональных систем П.К. Анохина, в общей теории подготовки спортсменов В.М. Платонова.

Данная система индивидуализации может применяться для спортсменов разной квалификации, возраста, вида спорта и других индивидуальных и групповых особенностей.

Таким образом, индивидуальная подготовка спортсмена опирается на принципы системного подхода и принципы самоорганизующейся системы.

Разработанная с помощью дедуктивного метода [7] концепция индивидуализации тренировочного процесса заключается в том, что для адекватного построения индивидуальных тренировочных программ необходимо на основе анализа широкого комплекса показателей, включающего антропометрические,

физиологические, психофизиологические, психологические данные, выделение ведущих факторов в индивидуальной структуре подготовленности спортсменов, основанных на комплексе взаимосвязанных показателей. Кроме того, необходим анализ закономерностей индивидуальной динамики соревновательной результативности, что в сочетании с выявлением ведущих факторов в структуре подготовленности позволяет эффективно строить индивидуальные тренировочные программы. Концепция предполагает также разработку нестандартных методов, позволяющих индивидуализировать тренировочный процесс. Эти методы основаны, главным образом, на методах активизации сознания спортсмена, поскольку преломленные через сознание методики приобретают индивидуальную окраску.

Выводы

1. Разработанная в исследовании концепция индивидуализации учебно-тренировочного процесса заключается в формулировке системы направлений, средств и методов, позволяющих определять индивидуальные особенности структуры подготовленности, динамики соревновательной результативности спортсменов, разрабатывать индивидуально применяемые интерактивные технологии для совершенствования тренировочного процесса. Концепция заключается в выделении основанных на анализе широкого комплекса показателей ведущих факторов в индивидуальной структуре подготовленности спортсменов, в анализе закономерностей и прогнозе индивидуальной динамики соревновательной результативности и разработке универсальных методик индивидуализации тренировочного процесса.

2. Система индивидуализации процесса подготовки спортсменов в игровых видах спорта, аналогично трем аспектам системного подхода, т.е. структурности, динамичности и целеполагания, состоит из трех направлений.

Первое направление, согласно аспекту структурности в системном подходе, предполагает определение индивидуальной факторной структуры подготовленности спортсменов. На основе определения ведущих и отстающих факторов разрабатываются индивидуальные программы подготовки.

Второе направление, согласно аспекту динамичности в системном подходе, связано с определением закономерностей индивидуальной динамики игровой результативности.

Третье направление, согласно аспекту целеполагания в системном подходе, связано с разработкой индивидуально применяемых интерактивных технологий для совершенствования индивидуализации тренировочного процесса.

В перспективе дальнейших исследований предполагается интеграция разработанных положений концепции индивидуализации в и другие виды спорта.

Використані джерела

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л.: Наука, 1989. – 180 с.
2. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М., 1978. – 248 с.
3. Анохин П.К. Эмоции. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: МГУ, 1984. – с. 172-177.
4. Афанасьев В.Г. Информация как ресурс управления. Кибернетика. Становление информации / В.Г. Афанасьев. – М.: Наука, 1986. – 184 с.
5. Ашанин В.С. Синергетический подход к процессу обучения / В.С. Ашанин // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 1. – С. 201-203.
6. Вариативность процесса адаптации биосистемы / [В. Ткачук, Г. Коробейников, Б. Петрович, Ю. Полатайко] // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – N 2. – С. 73-82.
7. Википедия. Свободная энциклопедия: Сайт сети интернет [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>.
8. Гагин Ю.А. Теория и практика управления педагогическими системами (в аспекте образовательных приоритетов индивидуальности) / Гагин Ю.А. – СПб.: ГАСУ, 1994. – 76 с.
9. Ермаков С.С. Исследования в спорте: анализ информации в сети Интернет Украины, России и республики Беларусь / Ермаков С.С. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2001 – N 18 – С. 51-53.
10. Запорожанов В.А. Индивидуализация – важнейшая проблема спорта высших достижений / Запорожанов В.А. // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – N 7. – С. 62-63.
11. Ильин Е.П. Психология спорта / Ильин Е.П. . – СПб: Питер, 2008. – 352 с.
12. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография / Ж.Л. Козина – Харьков: "Точка", 2009. – 396 с.

13. Козина Ж.Л. Основные научно-методические подходы к процессу индивидуализации подготовки спортсменов (на примере баскетбола) / Козина Ж.Л. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2005. – № 5. – С. 8-20.
14. Козина Ж.Л. Алгоритм системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр / Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДИ (ХХПИ), 2006. – № 4. С. 15-26.
15. Козина Ж.Л. Результаты разработки и практического применения алгоритма системного анализа в научных исследованиях в области спортивных игр / Ж.Л. Козина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. – 2006. – Випуск № 9. – С. 157-165.
16. Козина Ж.Л. Проявление закономерностей развития самоорганизующихся систем в сфере спортивных игр / Ж.Л. Козина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Ермакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 12. – С. 70-78.
17. Козина Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – № 2. С. 34-47.
18. Лизогуб В.С. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність / Лизогуб В.С. // Фізіол. журн. – 2010. – Т. 56, № 1. – С. 148 – 151.
19. Лисенчук Г.А. Особенности физической подготовленности футболистов 15-16 лет как основа для комплексного контроля. / Г.А. Лисенчук, В.В. Залойло, С.А. Журавлев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДИ (ХХПИ). – 2010. – № 1. – С. 75-79.
20. Носко М.О. Керування навчально-тренувальним та змагальним процесом волейболістів за допомогою системи педагогічних спостережень / Носко М.О., Панін А.І., Гаркуша С.В. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2000. – N 13. – С. 12-14.
21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
22. Попов В.П. Глобальный эволюционизм и синергетика ноосферы / Попов Валерий Петрович, Крайнюченко Ирина Васильевна. – Издательство АПСН СКНЦ ВШ. – Ростов-на-Дону. – 2003. – 456 с.
23. Пригожин И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой / Пригожин И., Стенгерс И. – М.: Прогресс, 1986. – 432 с.
24. Управление по функциям / Сайт сети Интернет. – Режим доступа: lidia831.narod.ru/page5.html.
25. Фурман Ю.М. Вдосконалення функціональної та фізичної підготовленості веслувальників різними режимами тренувань на етапі попередньої базової підготовки / Фурман Ю.М., Богуславська В.Ю. // Молода спортивна наука України / Збірник наукових праць в галузі фізичної культури та спорту. – Т. 1. – Випуск 13. – Львів, 2009. – С. 31-36.
26. Хайтун С.Д. Эволюция Вселенной / Хайтун С.Д. // Вопросы философии. – 2004. – N 10. – С. 74-90.
27. Шапошникова В.И. Индивидуализация тренировочного процесса для здоровья и долголетия спортсмена / В.И. Шапошникова // Вестник спортивной науки. – 2008. – N 2. – С. 16-22.

Kozina J.

METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF THE CONCEPT OF INDIVIDUALIZATION OF TRAINING ATHLETES IN TEAM SPORTS

Presented a theoretical concept of individualization of the training process in team sports. The basis of the concept of a systematic campaign. Based on the three aspects of the systems approach has developed a system of individualization process of preparation of athletes, which includes three areas. The first trend involves determining the factor structure of individual fitness athletes. The second area concerns the definition of the laws of the individual dynamics of gaming performance. The third area involves the development of interactive technologies used individually to improve the individualization of the training process.

Key words: *concept, system, methodology, customization, sports games, the structure factor dynamics.*

Стаття надійшла до редакції 12.08.2011

УДК [378.011.3-051:796](043.3)

Колумбет О.М., Димуцька А.І., Максимович Н.Ю.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІЗ ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ

Стаття присвячена вивченню професійної спрямованості фізичного виховання студентів. Звертається увага на те, що вагоме значення у їхній професійній підготовці належить спеціальним знанням і вмінням, які повинні бути зорієнтовані на подальшу професійну діяльність.

Ключові слова: фізичне виховання, професійна спрямованість фізичного виховання, професійно-прикладна фізична підготовка.

Постановка проблеми. Сучасний науково-технічний прогрес різко підвищив роль фахівців гуманітарної сфери. Нині для потреб найбільш автоматизованих галузей промисловості потрібно понад 70% фахівців з вищою освітою [2, 6].

Це пояснюється, перш за все, тим, що дані спеціальності не виділяються якими-небудь надзвичайними характеристиками праці: особливо несприятливими санітарно-гігієнічними умовами, значною тяжкістю та напруженістю [5, 7, 8].

Необізнаність про дане питання веде до недостатньої інформованості працівників практичної охорони здоров'я і фізичної культури про професійно-гігієнічні особливості і можливі напрями, реабілітацію і раціоналізацію праці працівників даних професій.

Дослідження [3, 6, 7, 8] показують, що найбільш дієвим і перспективним способом психофізичної підготовки до праці є цілеспрямоване формування у людини професійно важливих для нього властивостей і якостей, засобами фізичного виховання із завданнями ППФП. Важливо виховувати у майбутнього педагога здібності, які зберігають високу працездатність в умовах тривалої гіподинамії, а також розвивають статичну витривалість м'язів тулуба і спини, які випробовують найбільшу напругу під час малорухливої роботи.

Зрозуміло, що це необхідно враховувати при складанні програми з професійною спрямованістю з фізичного виховання студентів (разом з переважним розвитком м'язів спини, шиї та рук, зміцнення м'язів ніг має важливе значення).

Значні навантаження припадають на вищі відділи ЦНС і психічні функції. Вимушене обмеження рухової активності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, а отже, і розумову працездатність. Тривала відсутність м'язового напруження і механічне стискання кровоносних судин задньої поверхні стегон при позі сидячи ускладнює відтік крові з нижніх кінцівок. Утворюються застійні явища в черевній порожнині, що погіршує травлення, знижує кровопостачання головного мозку, ускладнює його роботу. Поверхневе неглибоке дихання часто не забезпечує головний мозок достатньою кількістю кисню.

При зниженні рухової активності настає детренованість серцевого м'язу, що призводить до переповнення кров'ю передсердя. Від мало працюючої м'язової системи в головний мозок надходить обмежений потік інформації, а це призводить до ослаблення збудливого процесу і гальмування в певних зонах кори великих півкуль. Виникають умови для підвищеного стомлення, зниження працездатності не лише розумової, але і фізичної, а також погіршується загальне самопочуття. Зниження м'язового тонусу погіршує поставу [4, 6].

Серед працівників педагогічних спеціальностей, які виконують роботу сидячи, часто зустрічаються захворювання жіночої статевої сфери і шлунково-кишкового тракту. Тривале сидіння в незмінній позі веде до розслаблення м'язів живота, появи відвислого живота тощо [3, 6].

Незручну підтримку робочої пози зазвичай пов'язують із тривалим статичним напруженням обмежених м'язових груп. Серцево-судинна система відповідає на тривалі статистичні навантаження могутніми рефлекторними змінами у вигляді значного підйому артеріального тиску, збільшення частоти пульсу і хвилинного об'єму серця, падіння амплітуди артеріального тиску внаслідок підвищення мінімального тиску [4, 6]. Сильні статичні скорочення скелетних м'язів викликають значну механічну перешкоду проходженню крові через м'язи, що у свою чергу призводить до зниження їх працездатності.

Вчителі вимушені здійснювати на день велику кількість (більше 100 тисяч) дрібних локальних рухів, які виконуються за рахунок м'язів передпліччя і кисті (робота на комп'ютері, перегляд текстів,

письмових робіт тощо). Від вчителя вимагається уміння дозувати невелику за величиною силову напругу, наприклад при роботі на комп'ютері. Тому відсутність здатності відчувати і суворо дозувати силові навантаження веде до великої витрати енергії, швидкої перевтоми і перенапруження нервово-м'язового апарату, що нерідко приводить до різних захворювань м'язів периферичної нервової системи. Деякі дослідники стверджують, що велике навантаження на слабкі м'язи може бути причиною перевтоми цих м'язових груп, що пред'являє підвищені вимоги до нервово-м'язового апарату обох рук.

Таким чином, ефективність роботи студента гуманітарного профілю багато в чому залежить від його індивідуальної здібності до продуктивної розумової і фізичної роботи, ступеня витривалості і реабілітації його організму, тобто від його працездатності. Доведено, що низький рівень працездатності призводить до швидкого стомлення і перевтоми людей, великої кількості помилок, зривів у роботі, зниженню творчої активності. За родом своєї діяльності студенти отримують велике зорове навантаження.

Однією з особливостей студентів є напружена розумова діяльність, причому таке навантаження може коливатися від великого до дуже великого. Якісна, професійна робота фахівців може більшою мірою залежати від ступеня розумової працездатності. При розумовій роботі може виникати і суб'єктивне відчуття втоми (на відміну від стомлення, що є об'єктивним показником). Розумова втома може наростати при незадоволенні роботою, а у збудженому стані, при підвищеному інтересі до роботи відчуття втоми може не виявитися навіть тоді, коли об'єктивні, у тому числі і зовнішні, показники і ознаки говорять про фактичне настання стану стомлення у людини. В цьому випадку показники працездатності, зокрема продуктивності праці, можуть знижуватися, але робота проводиться на фоні фізичного стомлення, що не є позитивним для організму людини. Взагалі розумова працездатність, розумове стомлення, на відміну від фізичного, де діють природні охоронні бар'єри, мають істотні відмінності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема фізичного виховання студентів ВНЗ за професійним спрямуванням завжди була і залишається в центрі уваги науковців. Професійна спрямованість фізичного виховання педагогів відображена в роботах Мерзлікіна О.Є. (1983), Драчука А.І. (2001), Ковачевої І.О. (2002), Віленського М.Я. (2003), Верблюдова І.Б. (2003), Мнухіної О.М. (2003), Полякової Н.М. (2003), Кравченка В.І. (2004), Пашенкова О.К. (2004), Осіпцова А.В. (2005), Коломійцевої О.Є. (2006, 2007), Божик М.В. (2009) та ін.; музикантів – у наукових працях Дудкіна Ю.І. (2006), Рязанцева О.О. (2009); художників – в роботах Пахомової Н.В. (2008); соціальних робітників – у наукових працях Філімонової Н.П. (2005), Лейфа А.В. (2008); конструкторів – в роботах Бобильова Ю.П. (1974); хіміків – у дисертаціях Наскалова В.М. (1991), Макарова А.Г. (2005); фахівців енергетичного комплексу – в працях Раєвського Р.Т. (2006), Халайджі С. (2009); працівників машинобудівного виробництва (Єжков В.С., 2003); операторів персональних комп'ютерів – в роботах Кисельової О.О. (2008), Шмигова П. (2008); хореографів – у наукових працях Бушенової І.С. (2008); дизайнерів – в роботах Афанасьевої І.В. (2008); юристів – у роботах Чергінець А.П. (2004), Муліна М.В. (2009); радіотехніків – у роботі Римик Р.В. (2006); робітників банківської справи – у статтях Пилипея Л.П. (2008, 2009); економістів – в працях Кіріченко С.І. (1998), Остроушко С.В. (1999), Тонкова М.І. (1999), Завидівської Н.М. (2002), Шрама В.П., Парнюгіної Є.Р. (2004), Попова В.І. (2009). Сьогодні вже розроблені окремі аспекти ППФП майбутніх медичних працівників (Беляєв І.О., 1994; Бистрова О.Л., 2002; Миргородський К.О., 2005; Моїсеєнко С.О., 2006); робітників залізничного транспорту (Калиненко Є.О., 2001; Васельцова І.О., 2004; Тропіна Л.К., 2004; Максін Б.В., 2005); будівельників (Жидких В.П., 2000; Каравашкіна О.В., 2000; Царьова Л.В., 2001; Колокатова Л.Ф., 2002; Бахов Д.Є., 2009; Синенко Д.С., 2009); пожежників (Муровицький О.І., 2004; Бортнев Д.О., 2005; Самсонов Д.О., 2005; Соколов Є.Є., 2006); операторів швейного обладнання (Айзатулова Г.Р., 2006); працівників флоту (Байков Є.П., 2001; Карпов В.О., 2003; Чумічов О.В., 2011); майбутніх металургів (Панарін О.І., 2006); інженерів (Борейко Н.Ю., 2009); машиністів ТЕЦ (Якімова М.І., 2001; Сахаров С.В., 2005); водіїв (Куренцов В.О., 1989; Прокопенко Л.О., 2002; Шхалахова Ж.М., 2004); аграріїв (Сторчевой М.Ф., 2004; Остапенко Є.О., 2006); токарів (Фролов Є.В., 2008); зв'язківців (Строганов А.К., 2009); диспетчерів та операторів (Попова Т.О., 2004; Зюрін Є.О., 2008); та навіть підприємців (Шишков Л.Л., 2008).

Підготовка майбутніх спеціалістів педагогічного профілю, незважаючи на наявність значної кількості наукових та методичних робіт з професійно-прикладної фізичної підготовки, розроблена недостатньо, а дані, що є протиріччю, що ускладнює їх практичну реалізацію.

Тому потреба у вивченні професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних ВНЗ, а також не розробленість до кінця цього питання зумовили вибір теми нашого дослідження.

Наукова робота виконується у відповідності до плану роботи Київського університету імені Бориса Грінченка і є складовою комплексної наукової теми "Філософські, освітологічні та методичні засади компетентісної особистісно-професійної багато профільної університетської освіти (номер державної реєстрації 0110u006274).

Об'єкт дослідження: фізичне виховання студентів ВНЗ.

Предмет дослідження: фізична підготовка студентів із професійною спрямованістю.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати питання професійно спрямованої фізичної підготовки студентів у науково-методичній літературі.

2. Здійснити аналіз мотивів занять фізичним вихованням сучасних студентів та причини їх стомлення.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувалися наступні **методи дослідження:**

– аналіз науково-методичної літератури;

– теоретичний аналіз та синтез;

– анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті проведеного огляду літератури були виявлені особливості трудової діяльності вчителів. Робота педагога часто характеризується малорухливим станом. Робочий час вчителя складається із 4-8 годин роботи безпосередньо у школі і 2-4 годин самостійної роботи вдома (перевірка завдань, робота зі спеціальною літературою, підготовка до занять тощо).

Специфіка вчительської праці призводить за спостереженнями до ряду хронічних захворювань (хвороби серця, кровоносних судин, порушення обміну речовин, робоча міопія, обумовлена постійною напругою органів зору, порушення постави тощо).

Перебування людини протягом чотирьох годин в малорухомій вимушеній позі веде до значного погіршення функціонального стану організму. Найбільшою мірою страждають органи, що пов'язані з регуляцією центральної нервової системи і функцій серцево-судинної системи, знижується витривалість до статичних зусиль. Спостерігається погіршення показників вищої нервової діяльності, а також погіршення сприйняття часу і ряду інших психофізичних показників, що характеризують професійну працездатність. У ряді досліджень показано, що фахівці, праця яких супроводжується значною гіподинамією, хворіють протягом року на 15,4% більше спеціалістів, діяльність яких характеризується наявністю періодів достатньо високої рухової активності. Доказано, що продуктивність розумової діяльності в умовах гіподинамії вже на другий день знижується майже в два рази, різко погіршується концентрація уваги, збільшується загальний час на виконання розумової операції.

Чисельні дані показують, що систематичне фізичне тренування є надійним способом підвищення рівня фізичної працездатності. Фізичні вправи ведуть до ряду позитивних зрушень в організмі: удосконалюється взаємодія процесів збудження і гальмування у центральній нервовій системі, регуляція вегетативних функцій, робота серця, рух крові по судинах, кровопостачання головного мозку, що дуже важливо при напруженій розумовій роботі.

Для визначення міри потреби занять з фізичного виховання у студентів ВНЗ нами була використана традиційна анкета, яка включала блок запитань з мотивацій студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Анкетуванням були охоплені студенти першого курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. Всього було опитано 354 студенти у віці від 17 до 19 років (юнаків – 119 (33,6%), дівчат 235 – (66,3%)), які займалися фізичним вихованням згідно до програми з фізичного виховання для основної медичної групи (з навантаженням 4 години на тиждень).

Більшість опитаних студентів абсолютно не займалися спортом, за виключенням академічних занять (71,6%) і тільки 28,4% студентів займаються спортом. Із них: шейпінгом (12,8%), плаванням і спортивними танцями (6,1%), спортивними іграми, єдиноборствами, легкою атлетикою (5,4%), іншими видами спорту (4,1%).

На питання: "Чого Ви бажаєте досягти в результаті занять фізичною культурою і спортом?" більшість опитаних юнаків відповіли: розвинути свої здібності, фізичну силу (53,7%), досягти фізичної досконалості (41,7%), стати здоровим, продовжити творче довголіття (31,0%), сформувати потребу у регулярних заняттях фізичною культурою і спортом (14,2%), знайти друзів (12,6%). А дівчата відповіли інакше: більш за все їм хочеться досягти фізичної досконалості (39,5%), розвинути свої здібності та стати здоровими (35,3%), відпочити і розважитися (25,1%), а менш за все знайти друзів (7,2%) і розвивати в собі відчуття прекрасного (3,4%).

Найбільш поширеними і провідними мотивами, що спонукають до занять фізичним вихованням юнаків, це є заняття фізичним вихованням тому, що вони допомагають розвивати фізичні якості (63,0%), зміцнювати здоров'я (55,4%), покращувати настрій та самопочуття (33,6%), бажання поліпшити статуру (27,7%), отримати необхідні знання та навички з професійно прикладної фізичної підготовки (10,0%), і бажання бути привабливим для осіб іншої статі (9,2%). У дівчат мотиви до занять фізичним вихованням розподілилися в такій послідовності: зміцнити здоров'я (54,8%), бажання поліпшити статуру (42,5%), займатися фізичним вихованням тому, що воно допомагає розвивати фізичні якості (41,2%), покращити настрій, самопочуття (35,3%), отримати навички і знання з фізичної культури і спорту (4,4%), і менш за все добитися визнання оточуючих і підняти свій авторитет (1,7%).

Важливе значення у заохоченні до занять фізичним вихованням як у юнаків, так і у дівчат грають викладачі (35,1% і 44,1% відповідно). На другому місці були відмічені товариші (36,4% і 35,8% відповідно), а менш за все – батьки та родичі (28,5% і 20,1% відповідно). Це пов'язано з тим, що батьки менше часу стали приділяти спілкуванню з дітьми, а на викладачів лягає відповідальність за виховання у студентської молоді стійкого інтересу і потреби до занять фізичною культурою і спортом (рис. 1.).

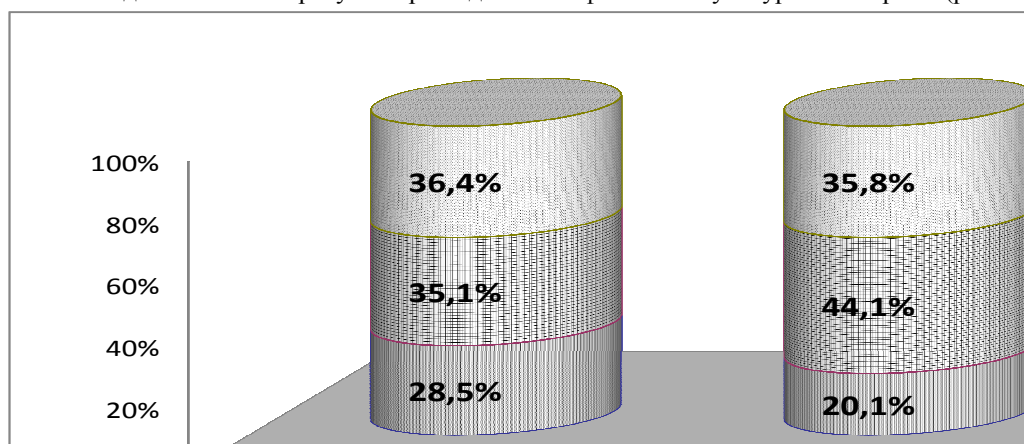


Рис. 1. Спонукальні мотиви до занять фізичною культурою та спортом студентів ВНЗ

На питання "В яку пору року Ви найактивніше займаєтесь фізичною культурою і спортом?", показники юнаків і дівчат в співвідношенні майже не відрізняються, частіше всього студенти займаються фізичним вихованням з квітня по жовтень (48,8% і 56,2% відповідно), або весь рік (45,9% і 30,7% відповідно). Але дівчата все ж таки основну перевагу віддають весняному сезону. А з листопада по березень фізичними вправами займається значно менший відсоток студентів (6,1% і 13,1% відповідно).

Аналізуючи активність занять фізичною культурою і спортом, хотілося б відзначити, що більший відсоток опитаних дівчат займається два рази на тиждень (64,3%), три-чотири рази (26,5%), більше п'яти разів – 9,2%. Юнаки займаються фізичною культурою і спортом два-три рази на тиждень – 43,3%, один-два рази – 36,3%, більше п'яти разів – 20,4% (рис. 2.).

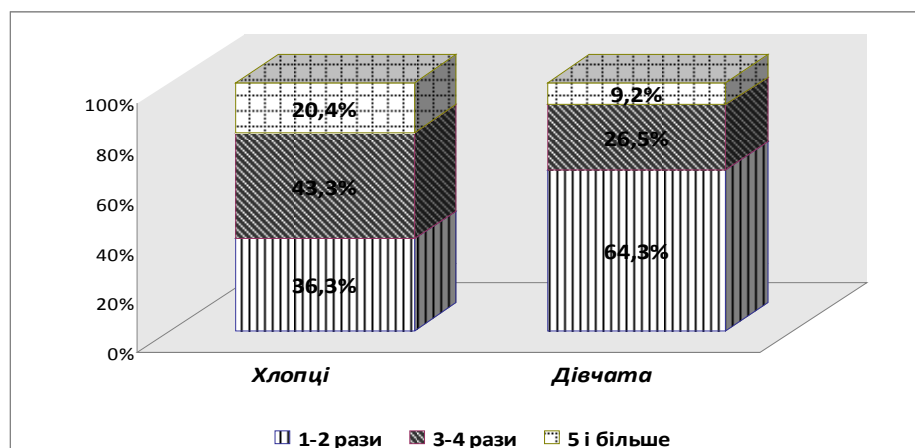


Рис. 2. Періодичність занять фізичною культурою та спортом студентів ВНЗ

При цьому витрачають для занять на тиждень 1-3 години – 45,7% – юнаків і 58,2% – дівчат, 3-6 годин – 31,3% юнаків і 35,7% – дівчат, більше 6 годин – 23,0% – юнаків і 6,1% – дівчат (рис. 3).

Більшість студентів втомлюється під час навчання або роботи (68,6% юнаків, 78,2% дівчат). Але показники втоми у юнаків і дівчат проявляються по-різному: у юнаків основними причинами є загальне стомлення, втома, пасивність і пригнічення (50,4%), втома м'язів рук та ніг (44,5%), а менш за все стомлюються очі та відчуття головної болі (7,5%), та болі у серці (3,3%). У дівчат також на першому місці стоїть загальне стомлення, втома, пасивність і пригнічення (60,4%), втома спини, очей та головна біль (23,8%), і менш за все відчувається біль у серці (9,7%) та втома рук (5,1%).

Аналіз чинників, які заважають заняттям з фізичного виховання показав, що головними причинами, як у юнаків так і у дівчат це, по-перше, нестача вільного часу (52,9% і 56,9%), по-друге,

велике завантаження навчанням (21,8% і 33,2%), а також відсутність спортивних баз і споруд (18,4% – у юнаків), або відсутність бажання займатися фізкультурою (23,8% – у дівчат).

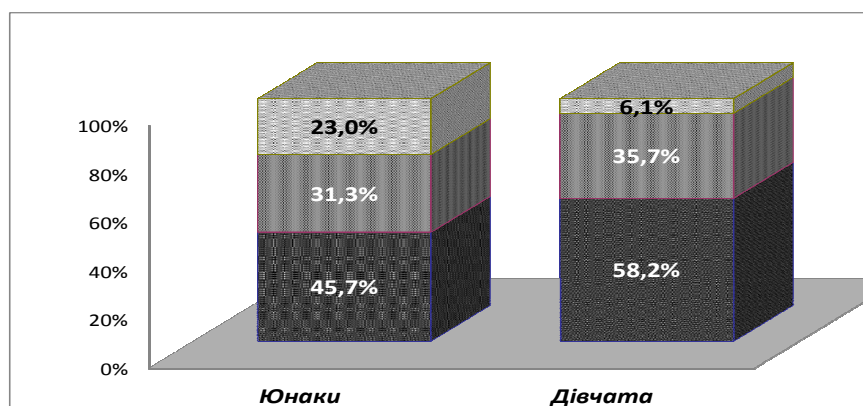


Рис. 3. Кількість годин занять фізичною культурою та спортом на тиждень у студентів ВНЗ

Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити наступні **висновки**:

Академічні заняття з фізичного виховання відіграють значну (майже вирішальну) роль у зміцненні здоров'я майбутніх фахівців, у формуванні професійних якостей та навичок. Провідна роль у активізації цього процесу лежить на викладачах (і не тільки на викладачах з фізичного виховання). Заохочення студентів до додаткових занять (секції, самостійні заняття) сприяє покращанню стану їх здоров'я, знижує втому тощо. Правильна організація навчального процесу та раціонально побудований вільний час також сприяють покращанню самопочуття студентів, зниженню втоми.

Використані джерела

1. Божик М.В. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 9. – С. 17-19.
2. Борейко Н.Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. – Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, Луганськ, 2008. – 24 с.
3. Волков В.А. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.
4. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. – М.: Высшая школа, 1982. – 325 с.
5. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А.Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
6. Колумбет О.М., Максимович Н.Ю. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: Навч.- метод. посіб. – К.: КМПУ, 2009. – 128 с.
7. Пашенков А.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических вузов. – Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, Волгоград, 2004. – 200 с.
8. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ "УАБС НБУ", 2009. – 312 с.

Kolumbet A.N., Dymutskaya A.I., Maksimovich N.U.

PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS WITH PROFESSIONAL ORIENTATION

The of article is sanctified to the study of professional orientation of physical education of students. Attention applies and that a ponderable value in their professional preparation belongs to the special knowledge and abilities which must be orientated on further professional activity.

Key words: *physical educations, professional orientation of physical education, professionally-applied physical preparation.*

Стаття надійшла до редакції 12.08.2011

УДК [612.821.2+612.825.56]-035.85

Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Радченко Ю.А.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Метою роботи було вивчення особливостей формування психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації. Обстежено 19 спортсменів високої кваліфікації, членів національної збірної команди України з греко-римської боротьби, віком 18-27 років. Психофізіологічний стан спортсменів досліджувався за характеристиками вегетативної регуляції ритму серця та сенсомоторними реакціями. Результати дослідження засвідчили, що формування психофізіологічних станів у спортсменів високої кваліфікації характеризується зростанням швидкісних характеристик переробки інформації. Вивчення вегетативної регуляції ритму серця в динаміці формування психофізіологічних станів встановило, що зростання швидкісних характеристик переробки інформації у спортсменів-борців відбувається з одночасним збільшенням рівня напруженості регуляторних механізмів.

Ключові слова: психофізіологічні стани, спортсмени високої кваліфікації

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення функціональних станів організму спортсменів є одним з актуальних напрямів сучасної спортивної фізіології. Як відомо, функціональні стани спортсмена відображають інтегральний комплекс елементів функціональної системи, яка відповідає за ефективність виконуваної діяльності.

Враховуючи, що провідною ланкою формування психоемоційних реакцій в умовах екстремальних видів діяльності людини є саме нейродинамічні та психофізіологічні функції [1, 2, 3], слід очікувати зв'язок між рівнем психофізіологічного стану та ступеню адаптації до напруженої м'язової діяльності.

Відомо, що функціональний стан людини в умовах напруженої м'язової складається з різних складових [4, 5]. Сучасний професійний та олімпійський спорт, як один з різновидів екстремальних видів діяльності людини, характеризується високою інтенсивністю фізичних навантажень, підвищеними вимогами до системи вегетативного енергозабезпечення, координаційних здібностей та психоемоційного настрою [6, 7, 8].

Аналіз сучасних досліджень в галузі фізіології спорту та спортивної медицини свідчить що більшість робіт присвячених спортивній тематиці стосуються окремих характеристик функціонального стану спортсменів в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності [9, 10].

Однак, на нашу думку, серед багатьох досліджень відсутні інтегральні критерії функціонального, і, зокрема, психофізіологічного стану спортсменів за результатами комплексної оцінки.

Крім того, не дивлячись на відсутність єдиного термінологічного поняття "психофізіологічний стан людини", у сучасних дослідженнях все частіше вказується на наявність такого поняття [11, 12]. З нашої точки зору, психофізіологічний стан людини визначається функціональним станом психофізіологічних функцій. Поняття "функціональний стан організму людини" складається з уявлення про функціональну систему, яка відповідає за конкретний вид діяльності. Важливою ланкою системоеутворюючого фактору відповідної функціональної системи в умовах напруженої м'язової діяльності є психофізіологічний стан людини.

Не дивлячись на досить високу зацікавленість сучасних дослідників проблемою змін психофізіологічних функцій в умовах екстремальної діяльності з високим психоемоційним і фізичним напруженням, недостатньо вивченими залишаються особливості функціональної організації психофізіологічних станів організму людини в умовах напруженої м'язової діяльності.

Метою роботи було вивчення особливостей формування психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації.

Методи й організація досліджень

Було обстежено 19 спортсменів високої кваліфікації, членів національної збірної команди України з греко-римської боротьби, віком 18-27 років. Обстеження проводилося безпосередньо на початку, в середині та наприкінці на навчально-тренувального збору.

Кожний з обстежених спортсменів перед початком дослідження заповнював анкету, яка містить питання стосовно згоди чи незгоди на використання результатів етапного дослідження у наукових цілях.

Від усіх спортсменів отримані письмові згоди на проведення досліджень, згідно рекомендацій до етичних комітетів з питань біомедичних досліджень [13].

Психофізіологічний стан спортсменів досліджувався за характеристиками вегетативної регуляції ритму серця та сенсомоторними реакціями.

Вегетативна регуляція оцінювалася за показниками статистичного аналізу варіабельності ритму серця. Для цієї мети використовувався кардіомонітор "Polar S810". Реєструвалися параметри вегетативної регуляції та результати спектрального аналізу у спортсменів.

Сенсомоторні реакції досліджувалися за допомогою спеціального комп'ютерного комплексу "Мультипсихометр-05". Визначалися показники латентних періодів простої і складної зорово-моторних реакції (вибору двох з трьох подразників). Реєструвалися параметри середнього значення латентних періодів простої та складної зорово-моторної реакції, коефіцієнтів варіації латентних періодів простої та складної зорово-моторної реакції, кількість помилок при переробці інформації.

Результати досліджень та їх обговорення

В табл.1 наведено результати сенсомоторних реакцій в динаміці навчально-тренувального збору.

Таблиця 1

Значення сенсомоторних реакцій у борців греко-римського стилю в динаміці навчально-тренувального збору (медіана, верхній і нижній квартиль)

Показники	Початок	Середина	Кінець
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	282,64 264,29; 338,83	298,56 262,76; 336,63	281,19 267,34 289,52
Коефіцієнт варіації латентного періоду простої зорово-моторної реакції, %	18,44 16,24; 22,29	20,06 17,86; 25,87	18,97** 15,25; 23,84
Кількість помилок	0; 2	1 0; 2	1 0; 1
Час моторної реакції, мс	114,82 100,71; 145,14	116,75 102,71; 130,98	116,2 104,41; 148,77
Латентний період складної зорово-моторної реакції вибору двох із трьох подразників, мс	477,12 440,33; 498,76	440,27* 412,66; 463,39	436,195* 422,1; 459,32
Коефіцієнт варіації складної зорово-моторної реакції, %	14,48 13,36; 16,98	16,45 12,45; 19,12	14,64 12,43; 19,62
Кількість помилок	2 1; 3	1 1; 1,5	0,5* 0; 1
Час моторної реакції, мс	133,83 118,51; 145,93	116,09* 105,14; 131,94	128,58 113,89; 137,65
Час центральної обробки інформації, мс	169,69 145,66; 192,36	134,43* 105,52; 162,04	145,11 134,16; 172,23

Примітки:

- 1.* – $p < 0,05$, порівняно із початком навчально-тренувального збору
- 2.** – $p < 0,05$, порівняно із серединою навчально-тренувального збору

Проведений аналіз свідчить про відсутність достовірних змін у значеннях латентного періоду простої зорово-моторної реакції. В то же час, латентний період складної сенсомоторної реакції достовірно знижується в динаміці навчально-тренувального збору.

Судячи з динаміки досліджених параметрів, зниження латентного періоду складної сенсомоторної реакції в середині навчально-тренувального збору відбувається за рахунок часу моторної реакції та часу центральної обробки інформації, а наприкінці за рахунок зниження кількості помилок (табл.1, рис.1).

Таким чином, динаміка навчально-тренувального збору спортсменів-борців свідчить про зростання швидкісних характеристик переробки інформації за даними складної сенсомоторної реакції на диференціювання подразників. На різних етапах навчально-тренувального збору зростання швидкості переробки інформації відбувається за рахунок різних складових. В середині збору зростання швидкості переробки інформації відбувається за рахунок зниження часу моторної реакції та часу центральної обробки інформації, тобто за рахунок швидкісних характеристик. Наприкінці збору зростання швидкості переробки інформації відбувається за рахунок покращання якісних характеристик.

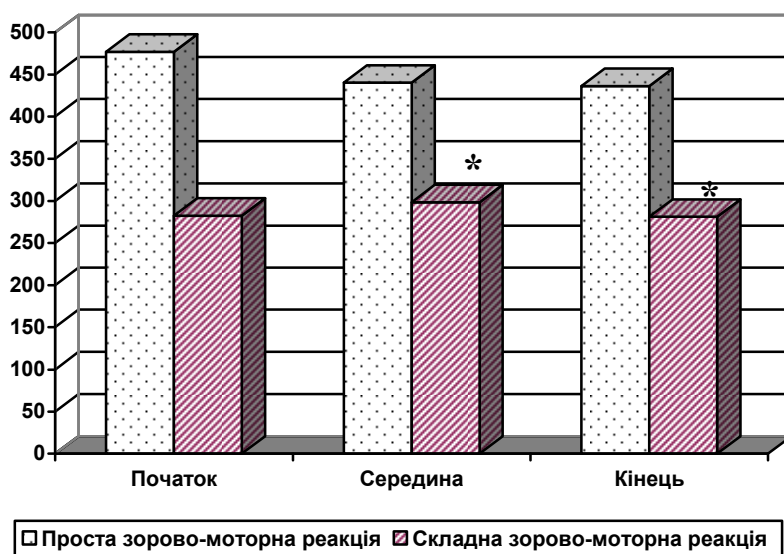


Рис. 1. Значення сенсомоторних реакцій у борців греко-римського стилю в динаміці навчально-тренувального збору

Примітка. * – $p < 0,05$, порівняно із початком навчально-тренувального збору

В табл. 2 наведено значення показників вегетативної регуляції ритму серця у борців греко-римського стилю в динаміці навчально-тренувального збору.

Таблиця 2

Значення показників вегетативної регуляції ритму серця у борців греко-римського стилю в динаміці навчально-тренувального збору (медіана, верхній і нижній кuartиль)

Показники	Початок	Середина	Кінець
Середня тривалість RR-інтервалів, мс	1030,64 940,43; 1082,74	982,78 838,52; 1106,08	883,65* 722,12; 1017,65
Середнє квадратичне відхилення RR-інтервалів, мс	49,15 40,78; 77,90	52,68 36,51; 70,53	45,54** 30,78; 60,87
Коефіцієнт варіації RR-інтервалів, %	5,44 3,89; 7,34	5,75 4,64; 6,82	4,57*** 3,86; 5,74
Мода RR-інтервалів, мс	970,01 931,89; 1017,23	962,65 794,12; 1102,51	872,43* 728,78; 1032,67
Амплітуда моди RR-інтервалів, %	10,10 8,70; 11,71	11,25 8,65; 13,21	11,61 9,97; 14,63
Варіаційний розмах RR-інтервалів, мс	241,05 218,78; 420,54	260,52 182,23; 341,01	212,57 134,89; 294,78
Триангулярний індекс ВСР	9,56 8,24; 11,42	8,56 7,76; 11,52	8,03* 6,65; 10,08
TINN, мс	19,76 17,23; 23,98	18,43 14,56; 23,67	17,02* 13,67; 20,89

Примітки:

1.* – $p < 0,05$, порівняно із початком навчально-тренувального збору.

2.** – $p < 0,05$, порівняно із серединою навчально-тренувального збору.

Аналіз табл. 2 свідчить про зміну ступеня напруженості регуляції ритму серця в динаміці навчально-тренувального збору. Достовірне зниження коефіцієнту варіації і середньоквадратичного відхилення наприкінці навчально-тренувального збору, порівняно із початком та серединою свідчить про зростання напруженості вегетативної регуляції ритму серця за рахунок активації сигматичного тону.

На це вказує також зниження показнику моди RR-інтервалів, що характеризує послаблення впливу гуморального каналу регуляції ритму серця.

Зниження триангулярного індексу та показнику TINN відображає вплив центральної ланки регуляції ритму серця за рахунок зміни вегетативного балансу до симпатичної активації.

Таким чином, зростання швидкісних характеристик переробки інформації в динаміці навчально-тренувального збору у спортсменів-борців відбувається з одночасним зростанням рівня напруженості регуляторних механізмів за рахунок посилення симпатичного відділу вегетативної регуляції ритму серця.

В табл. 3 наведено результати спектрального аналізу серцевого ритму у борців греко-римського стилю в динаміці навчально-тренувального збору.

Проведений аналіз свідчить про достовірне зростання значень показників низькочастотної компоненти варіабельності ритму серця в середині та наприкінці начального року вказує на посилення абсолютної потужності низькочастотного спектру за рахунок симпатичної активації вегетативної регуляції ритму серця у спортсменів (табл.3).

За результатами дослідження високочастотного спектру спостерігається достовірне зростання значень HF у спортсменів в динаміці навчально-тренувального збору (табл.3). Ця обставина вказує на посилення вагусного впливу на синусовий ол серця у спортсменів, як результат економізації функцій внаслідок активації адаптаційних механізмів.

Аналогічний результат отриманий за визначенням відношення низькочастотного до високочастотного діапазону спектру ритму серця (LF/HF). Отримані достовірно нижчі значення LF/HF у спортсменів наприкінці навчально-тренувального збору відображають збалансованість механізмів вагусно-симпатичного тону у спортсменів [14]. Зниження параметрів надзвичайно низькочастотного спектру (VLF) у спортсменів наприкінці навчально-тренувального збору відображає, узгоджується із динамікою відношення низькочастотної до низькочастотної компонентів.

Таблиця 3

Значення спектрального аналізу серцевого ритму у борців греко-римського стилю в динаміці навчально-тренувального збору (Медіана, верхній і нижній квартиль)

Показники	Початок	Середина	Кінець
Дуже низькочастотний спектр (VLF), мс ²	1890,12 1220,89; 2599,52	1803,38 749,55; 2702,54	842,32*** 177,87; 1281,89
Низькочастотний спектр (LF), мс ²	1697,78 1377,38; 2386,93	2038,28* 1538,73; 4096,73	2056,55* 1651,34; 3240,89
Високочастотний спектр (HF), мс ²	884,73 822,98; 1143,56	1010,38* 755,56; 1095,52	1585,57* 916,34; 2064,78
Відношення LF/HF	2,28 1,27; 2,91	2,15 1,48; 3,87	1,72*** 0,45; 2,83

Примітки:

- 1.*- p<0,05, порівняно із початком навчально-тренувального збору.
- 2.**- p<0,05, порівняно із серединою навчально-тренувального збору.

Таким чином, отримані здані свідчать про наявність удосконалення вагусно-симпатичного балансування у борців в динаміці навчально-тренувального збору. Однак, наявність посилення як високочастотного та і низькочастотного спектру потужності ритму серця вказує на феномен одночасної активації симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, можливо, внаслідок фізичного стомлення.

Висновки

1. Формування психофізіологічних станів у спортсменів високої кваліфікації характеризується зростанням швидкісних характеристик переробки інформації. Встановлено, що в середині збору зростання швидкості переробки інформації відбувається за рахунок швидкісних характеристик. Наприкінці збору зростання швидкості переробки інформації відбувається за рахунок покращання якісних характеристик.

2. Вивчення вегетативної регуляції ритму серця в динаміці формування психофізіологічних станів встановило, що зростання швидкісних характеристик переробки інформації у спортсменів-борців відбувається з одночасним збільшенням рівня напруженості регуляторних механізмів.

3. Вивчення варіабельності серцевого ритму засвідчило, що покращення характеристик переробки інформації в динаміці формування психофізіологічних станів у спортсменів високої кваліфікації супроводжується одночасною активацією симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, внаслідок фізичного стомлення.

Використані джерела

1. Родионов А.В. Психофизическая тренировка / А.В. Родионов. – М.: ТОО "Дар", 1995. – 64 с.
2. Abernethy B. Visual characteristics of clay target shooters / B. Abernethy, R. J. Neal // J Sci Med Sport. 1999 Mar;2(1): P.1-19.
3. Adam J. The additivity of stimulus-response compatibility with perceptual and motor factors in a visual choice reaction time task / J. Adam // Acta Psychol (Amst). 2000 Sep;105(1): P. 1-7.
4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 412 с.
5. Дуров А.М. Оценка уровня функциональных возможностей и биологического возраста спортсменов : (хронобиологические аспекты) / А.М. Дуров, Т.В. Аминова, В.А. Терехин, Ю.А. Румянцева // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 8. – С. 24-26.
6. Ложкин Г.В. Психологический контроль готовности спортсменов высокой квалификации / Г.В. Ложкин, В.И. Воронова // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №2. – С. 109 – 113.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском в спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 557 с.
8. Пшибыльски В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов / В. Пшибыльски, В. Мищенко. – К.: Наук світ, 2005. – 161 с.
9. Павлік А.І. Структура реакцій аеробної продуктивності кваліфікованих спортсменів в умовах напруженої м'язової діяльності як основа її аналізу та оцінювання / А.І. Павлік, С.М. Дрюков // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – №8-9. – С.52-67.
10. Ягелло В. Теоретико-методические аспекты основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов / В. Ягелло. – Warszawa-Киев, 2002. – 351 с.
11. Озеров В.П. Психомоторные способности человека : монография / В.П. Озеров. – Д. : Феникс, 2002. – 320 с.
12. Філіппов М.М. Психофізіологія функціональних станів організму / М.М. Філіппов. – К. : МАУП, 2005. – 240 с.
13. Operational Guidelines for Ethics Committee that Reviw Biomedica Research, World Organization, Geneva, 2000. – 31 p.
14. Malik M. Influence of the recognition artefact in the automatic analysis of long-term electrocardiograms on time-domain measurement of heart rate variability / M. Malik, R. Xia, O. Odemuyiwa // Med Biol Eng Comput. – 1993; 31. – P. 539-44.

Korobeynikov G., Dudnik A., Radchenko U.

**PECULIARITIES OF FORMING OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATES
IN SPORTSMEN OF HIGHER QUALIFICATION**

The aim of the work was studied peculiarities of forming of psychophysiological states in sportsmen of higher qualification. 19 sportsmen of higher qualification, members of Ukrainian national team of Greco-Roman wrestling, age 18-27 were examined. Psychophysiological states of sportsmen was studied by characteristics of vegetative regulation of heart rate and sensor-motor reactions. The results are showed, that forming of psychophysiological states in sportsmen of higher qualification is characterized of increasing of informational processing. The studied of vegetative regulation of heart rate in dynamics of forming of psychophysiological states is characterized that increasing of informational processing in sportsmen to occur with higher of level of regulatory mechanisms tension.

Key words: *psychophysiological states, sportsmen of higher qualification.*

Стаття надійшла до редакції 01.10.2011

УДК 616.12.766.1-008.31-073.584

Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Шацьких В.М., Дакал Н.А.

ЗМІНИ ВЕГЕТАТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ РИТМУ СЕРЦЯ У СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РЕАГУВАННЯ

Метою роботи було вивчення особливостей вегетативної регуляції ритму серця у спортсменів в залежності від рівня психофізіологічного реагування. В обстеженнях брали участь 24 спортсмена високої кваліфікації з греко-римської боротьби у віці від 20 до 25 років. Вивчалися параметри сенсомоторного реагування за допомогою комп'ютерного комплексу "Мультиспихометр-05". Оцінка вегетативної регуляції ритму серця визначалася за допомогою кардіомонітора "Polar-S800". Результати досліджень свідчать про зв'язок психомоторної напруги спортсменів з показниками зорово-моторної реакції. Виявлено, що швидкість сенсомоторного реагування обумовлена зменшенням тривалості і періодичності коливань кардіоінтервалів. У той же час, спостерігається тенденція до росту аперіодичних коливань кардіоінтервалів. Виявлений факт узгоджується з наявністю росту рівня психомоторної регуляції у спортсменів з високим рівнем сенсомоторного реагування.

Ключові слова: сенсомоторне реагування, вегетативна регуляція ритму серця, спортсмени високої кваліфікації, психомоторна регуляція.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сприйняття та переробка зорової інформації для спортсменів є важливою властивістю психофізіологічних функцій. Швидкість зорового реагування залежить від низки факторів, які обумовлюють ефективність виконання діяльності спортсмена: аферентна, рецепторна частка сприйняття інформації, центральна частка переробки зорової інформації на рівні центральної нервової системи та еферентна, виконавча частка нейропсихофізіологічного реагування.

У кваліфікованих спортсменів в умовах напруженої м'язової діяльності пропускна здатність зорового аналізатору має межі 0,5-3 біт/с. В умовах зростання кваліфікації швидкість пропускної здатності зорового аналізатору зростає на порядок [1, 2].

В той же час, прояв нейродинамічних та психомоторних якостей спортсменів в умовах змагальної діяльності у багатьох випадках залежить від функціонального стану організму [3, 4].

Однією з ключових компонентів функціонального стану людини в умовах напруженої м'язової діяльності є система автономної регуляції ритму серця. Існують дослідження, присвячені вивченню зв'язку психофізіологічних реакцій людини в умовах екстремальних видів діяльності із автономною регуляцією ритму серця [5, 6].

Таким чином, недостатньо вивченим залишається зв'язок між автономною регуляцією ритму серця та рівнем психофізіологічного реагування у спортсменів.

Існує багато різних підходів щодо виявлення характеру реагування системи регуляції кардіоінтервалів на відповідні навантаження. Однак, в умовах поточного контролю за станом спортсмена найбільш поширеним залишаються тести із стандартними навантаженнями [7].

Метою роботи було вивчення особливостей вегетативної регуляції ритму серця у спортсменів в залежності від рівня психофізіологічного реагування.

Матеріали і методи дослідження. З метою диференціації спортсменів за фактором латентності, відповідно до рівня швидкості реагування спортсменів було поділено на дві групи:

- перша група – з високим рівнем швидкості реагування – від 120 до 240 мс, до цієї групи увійшло 7 спортсменів;
- друга група із середнім рівнем швидкості реагування – від 240 мс і вище, до цієї групи увійшло 12 спортсменів.

Статистичний аналіз проводився за допомогою програмного пакета STATISTICA 6. У зв'язку з тим вибірка, яка обстежувалась не відповідає нормальному розподілу, нами застосовувались методи непараметричної статистики за допомогою критеріїв знакових рангових сум Вілкоксона [8]. Для демонстрації розмаху даних використовувався інтерквартильний розмах, із вказівкою низької та високої квартиль (25% і 75%, відповідно).

Результати та їх обговорення. У табл. 1 представлений порівняльний аналіз двох груп обстежуваних за показниками латентності простої зорово-моторної реакції у спортсменів із різним рівнем швидкості психофізіологічного реагування.

Таблиця 1

Значення латентності простої зорово-моторної реакції у спортсменів із різним рівнем швидкості психофізіологічного реагування

Швидкість реагування	Латентність простої зорово-моторної реакції, мс			Стабільність реакції, сV		
	Медіана	Нижній квартиль	Верхній квартиль	Медіана	Нижній квартиль	Верхній квартиль
Висока	259,85	246,01	272,50	14,03	10,30	16,50
Низька	300,45*	280,43	325,05	17,05*	13,30	24,30

Примітка: * $p < 0,01$, порівняно із групою спортсменів із високим рівнем швидкості психофізіологічного реагування.

Аналіз табл. 1 свідчить про більш якісні характеристики зорово-моторної реакції у спортсменів із високим рівнем швидкості нейропсихофізіологічного реагування. Наявність достовірно низьких значень стабільності реакції (коефіцієнту варіації сV) у спортсменів із високим рівнем швидкості нейропсихофізіологічного реагування, порівняно із спортсменами низького рівня швидкості нейропсихофізіологічного реагування, вказує на напруженість психоемоційної регуляції. Можна зазначити, що зростання швидкості нейропсихофізіологічного реагування супроводжується психоемоційним напруженням спортсменів, що обумовлює стабільність відтворення зорово-моторної реакції.

У табл. 2 представлено результати дослідження показників нейродинамічних функцій у спортсменів із різним рівнем швидкості психофізіологічного реагування. Результати дослідження теплінг-тесту свідчать, що спортсмени із високим рівнем швидкості нейропсихофізіологічного реагування відрізняються більш якісними характеристиками теплінг-тесту, порівняно із спортсменами низького рівня реагування.

Таблиця 2

Результати дослідження показників нейродинамічних функцій у спортсменів із різним рівнем швидкості психофізіологічного реагування

Показники	Висока швидкість реагування			Низька швидкість реагування		
	Медіана	Нижній квартиль	Верхній квартиль	Медіана	Нижній квартиль	Верхній квартиль
Теплінг тест						
Частота торкань, к-ть	6,76	6,30	7,18	6,05*	5,55	6,65
Лабільність, у.о.	51,40	49,20	58,15	37,45*	36,75	53,10
Скважність, у.о.	2,80	2,55	3,08	4,20*	3,09	4,50
Стабільність, сV	9,85	9,17	16,55	11,75*	10,80	17,05
Баланс нервових процесів						
Точність, у.о.	3,40	2,70	3,60	3,05	2,65	3,90
Стабільність, сV	2,70	2,60	4,02	4,60*	3,00	6,45
Збудження, у.о.	-1,20	-3,18	-0,39	-0,93	-1,60	-0,61
Тренд за збудженням, у.о.	-243,70	-442,30	-11,80	-303,10	-427,55	-188,40
Функціональна рухливість нервових процесів						
Динамічність, у.о.	68,00	61,70	84,00	69,01	62,40	80,70
Пропускна здатність, у.о.	1,70	1,50	1,90	1,60	1,50	1,90
Гранична швидкість переробки інформації, мс	350,00	320,00	440,00	380,00	350,00	440,00
Імпульсність, у.о.	0,03	-0,12	0,47	-0,13*	-0,15	0,07

Примітка: * $p < 0,01$, порівняно із групою спортсменів із високим рівнем швидкості психофізіологічного реагування.

Це відображається у зростання частоти торкань у спортсменів із зростанням швидкості реагування, що вказує на покращання функціонального стану нервово-м'язової системи та швидкості проведення нервового імпульсу (табл. 2).

На цей факт також вказує наявність кращих значень лабільності та сквапності у спортсменів із високим рівнем психофізіологічного реагування. В той же час, більші абсолютні значення стабільності (коефіцієнту варіації) у спортсменів із високим рівнем швидкості психофізіологічного реагування вказують на погіршення рівня стабільності відтворення частоти торкань при виконанні теппінг-тесту, що свідчить про наявність варіабельності під час рухової діяльності. Цей феномен відображає стохастичність психофізіологічної організації, як відображення результату формування функціональної системи, відповідальної за сприйняття та переробку інформації, та можливість пошуку та залучання нових елементів функціональної системи в екстремальних умовах [8].

Аналогічна тенденція спостерігається у дослідженні балансу нервових процесів (табл. 2). Крім того, виявлено, що спортсменів із високим рівнем швидкості психофізіологічного реагування баланс нервових процесів схиляється до збудження, порівняно із групою спортсменів із низьким рівнем швидкісного реагування (табл. 2).

Вивчення варіабельності ритму серця дало можливість диференціювати спортсменів із різним рівнем швидкості психофізіологічного реагування за показниками вегетативної регуляції.

У табл.3 наведено результати дослідження статистичних показників варіабельності ритму серця у спортсменів із різним рівнем швидкості психофізіологічного реагування. Аналіз табл. 3 засвідчив, що за статистичними параметрами варіабельності ритму серця достовірна різниця між групами спортсменів із різним рівнем швидкісного реагування спостерігається лише за середнім значення RR інтервалів (mean RR) та показником SD2, який відображає періодичні коливання кардіоритму (табл.3).

Таблиця 3

**Результати дослідження статистичних показників
варіабельності ритму серця у спортсменів із різним рівнем швидкості
психофізіологічного реагування**

Показники	Висока швидкість реагування			Низька швидкість реагування		
	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль
Mean RR, мс	967,45	917,20	1083,05	1159,50*	1008,70	1221,40
STD, мс	96,45	61,95	138,35	110,10	99,40	123,40
RR triangular index, у.о.	17,61	12,88	24,37	20,57	16,16	23,55
SD1, мс	72,45	38,35	100,20	64,40	55,00	66,30
SD2, мс	130,85	82,500	180,65	167,40*	141,10	168,90

Примітка: * $p < 0,01$, порівняно із групою спортсменів із високим рівнем швидкості психофізіологічного реагування.

Таким чином, швидкість психофізіологічного реагування обумовлена зменшенням тривалості та періодичності коливань кардіоінтервалів. В той же час, спостерігається тенденція до зростання аперіодичних коливань кардіоритму (за показником SD2, табл. 3). Виявлений факт узгоджується із наявністю зростання рівня психоемоційної регуляції у спортсменів із високим рівнем швидкісного реагування.

У табл. 4 представлено результати дослідження спектральних характеристик варіабельності ритму серця у спортсменів із різним рівнем швидкості психофізіологічного реагування. Аналіз табл. 4 свідчить про наявність достовірної різниці між показниками високочастотних коливань кардіоінтервалів (HF), загальної потужності спектру кардіоінтервалів (Tota) та вегетативного балансу (LF/HF). Наявність достовірно більших значень високочастотних коливань кардіоінтервалів у спортсменів з низьким рівнем швидкісного реагування вказує на активацію парасимпатичного тону автономної регуляції ритму серця у цієї групи спортсменів (табл. 4).

На цей факт також вказує і показник загальної потужності спектру коливань кардіоінтервалів (табл. 4). Збільшенні вегетативного балансу у спортсменів із високим рівнем швидкісного реагування свідчить про зростання напруження автономної регуляції ритму серця за рахунок ослаблення парасимпатичного тону.

**Результати дослідження спектральних характеристик
варіабельності ритму серця у спортсменів із різним рівнем швидкості
психофізіологічного реагування**

Показники	Висока швидкість реагування			Низька швидкість реагування		
	Медіана	Нижній квартиль	Верхній квартиль	Медіана	Нижній квартиль	Верхній квартиль
VLf, мс ²	5275,00	1267,50	10095,00	7088,00	4802,00	10398,00
LF, мс ²	2444,50	1674,00	3704,50	2428,00	2395,00	2767,00
HF, мс ²	1092,50	600,00	3512,50	2373,00*	1959,00	2586,00
Total	9668,00	3541,50	17312,00	12979,50*	11575,00	16710,00
LF/HF	1,91	1,308	2,65	1,41*	1,01	1,51

Примітка: * $p < 0,01$, порівняно із групою спортсменів із високим рівнем швидкості психофізіологічного реагування.

Таким чином, зростання швидкісного реагування на рівні психофізіологічних функцій пов'язано із зростанням напруження автономної регуляції ритму серця за рахунок ослаблення парасимпатичного тону, що узгоджується із зменшенням тривалості та періодичності коливань кардіоінтервалів у спортсменів із високою швидкістю психофізіологічного реагування.

Для дослідження особливостей формування функціональної системи, відповідальної за регуляції ритму серця, було застосовано інформаційно-ентропійні характеристики варіабельності ритму серця у спортсменів із різним рівнем швидкості психофізіологічного реагування (табл. 5).

Аналіз табл. 5 показав наявність достовірної різниці лише за показником приблизної ентропії (approximate entropy), який достовірно вищий у спортсменів із високим рівнем психофізіологічного реагування.

Таблиця 5

**Результати дослідження інформаційно-ентропійних характеристик
варіабельності ритму серця у спортсменів із різним рівнем швидкості
психофізіологічного реагування**

Показники	Висока швидкість реагування			Низька швидкість реагування		
	Медіана	Нижній квартиль	Верхній квартиль	Медіана	Нижній квартиль	Верхній квартиль
Determinism, %	98,820	97,920	99,04	98,98	97,28	99,46
Shannon Entropy, у.о.	3,124	2,918	3,31	3,29	2,87	3,46
Approximate entropy	1,13	0,981	1,15	1,00*	0,87	1,10
Sample entropy, у.о.	1,504	1,44	1,64	1,53	1,19	1,66

Примітка: * $p < 0,01$, порівняно із групою спортсменів із високим рівнем швидкості психофізіологічного реагування.

Отриманий факт свідчить про наявність більш стохастичної організації функціональної системи регуляції ритму серця у спортсменів із високим рівнем швидкості психофізіологічного реагування. Отриманий результат узгоджується із нашими попередніми дослідженнями, в яких було показано, що зростання ентропії системи автономної регуляції ритму серця відображає стан адаптації організму спортсмена до напруженої м'язової діяльності [9].

Висновки. Можна зазначити, що зростання швидкості психофізіологічного реагування супроводжується психоемоційним напруженням спортсменів, що обумовлює стабільність відтворення зорово-моторної реакції.

На цей факт також вказує наявність кращих значень лабільності та сквапності у спортсменів із високим рівнем психофізіологічного реагування. В той же час, більші абсолютні значення стабільності (коефіцієнту варіації) у спортсменів із високим рівнем швидкості нейропсихофізіологічного реагування вказують на погіршення рівня стабільності відтворення частоти торкань при виконанні теплінг-тесту, що свідчить про наявність варіабельності під час рухової діяльності. Цей феномен відображає стохастичність психофізіологічної організації, як відображення результату формування функціональної системи, відповідальної за сприйняття та переробку інформації, та можливість пошуку та залучення нових елементів функціональної системи в екстремальних умовах [10].

Виявлено, що швидкість психофізіологічного реагування обумовлена зменшенням тривалості та періодичності коливань кардіоінтервалів. В той же час, спостерігається тенденція до зростання аперіодичних коливань кардіоритму. Виявлений факт узгоджується із наявністю зростання рівня психоемоційної регуляції у спортсменів із високим рівнем швидкісного реагування. Можна стверджувати, що зростання швидкісного реагування на рівні психофізіологічних функцій пов'язано із зростанням напруження автономної регуляції ритму серця за рахунок ослаблення парасимпатичного тону, що узгоджується із зменшенням тривалості та періодичності коливань кардіоінтервалів у спортсменів із високою швидкістю нейропсихофізіологічного реагування.

Використані джерела

1. Abernethy B. Visual characteristics of clay target shooters / B. Abernethy, R.J. Neal // J Sci Med Sport. 1999 Mar;2(1): P.1-19.
2. Adam J. The additivity of stimulus-response compatibility with perceptual and motor factors in a visual choice reaction time task / J. Adam // Acta Psychol (Amst). 2000 Sep;105(1): P. 1-7.
3. Ложкин Г.В. Психологический контроль готовности спортсменов высокой квалификации / Г.В. Ложкин, В.И. Воронова // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №2. – С. 109 – 113.
4. Родионов А. В. Принцип психофизиологического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации / А.В. Родионов // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – №1. – С. 143-146.
5. Tulppo M. P. Effect of exercise and passive head-up tilt on fractal and complexity properties of heart rate dynamics / M. P. Tulppo, R. L. Haghson, T. H. Makikallio // American Journal Physiology Heart Circ. Physiology. – 2001. – №280(3). – P.1082-1087.
6. Tulppo M. P. Quantitative beat-to-beat analysis of heart rate dynamics during exercise / M. P. Tulppo, T.H. Hakikallio, T. Seppanen // American Journal Physiology. – 1996. – № 40. – P. 244-252.
7. Lucini D. Selective reductions of cardiac autonomic responses to light bicycle exercise with aging in healthy humans / D. Lucini, M. Cerchiello, M. Pagan // Auton. Neurosci. – 2004. – Vol. 30. – № 110. – P. 55-63.
8. Реброва О.Ю. Описание процедуры и результатов статистического анализа медицинских данных в научных публикациях / О.Ю. Реброва // Международный журнал медицинской практики. – 2000. – № 4. – С. 43-46.
9. Коробейников Г.В. Функціональна організація психофізіологічних станів людини в залежності від рівня адаптованості до напруженої м'язової діяльності / Г.В. Коробейников, О. К. Дудник // Медична інформатика та інженерія. – 2008. – № 1. – С. 92-98.
10. Коробейников Г.В. Контроль за психофизиологическим состоянием спортсменов высокой квалификации в условиях напряженной мышечной деятельности / Г.В. Коробейников, Л.Г. Коробейникова, А.К. Дудник // Международная научно-практическая конференция государств – участников СНГ по проблемам физ.культуры и спорта. – Минск: БГУФК, 2010. – С.120-125.

Korobeynikov G., Korobeinikova L., Shackih V., Dakal N.

CHANGES OF AUTONOMIC REGULATION OF HEART RATE IN ATHLETES WITH PSYCHOPHYSIOLOGICAL REACTION

The goal was to study the features of autonomic regulation of heart rate in athletes with levels of psychophysiological reaction. In the surveys involved 24 highly skilled athletes in Greco-Roman wrestling at the age of 20 to 25 years. We studied the parameters of sensor motor response by computer complex Multipsihometr-05. Evaluation of autonomic regulation of cardiac rhythm was performed using Cardiomonitor "Polar-S800". The research results indicate the relationship of psychomotor stress athletes with performance of visual-motor reaction. Revealed that the rate of sensory-motor response due to a decrease in duration and frequency of vibrations cardio. At the same time, the rising trend of aperiodic oscillations cardio. Identified is consistent with the presence of growth of psychomotor regulation in athletes with high levels of sensor motor response.

Key words: sensor motor response, autonomic regulation of heart rate, highly skilled athletes, psychomotor regulation.

Стаття надійшла до редакції 27.08.2011

УДК: 378: 371. 134: 796. 071. 4: 796. 5

Короленко К.В.

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОРГАНІЗАТОРІВ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ТУРИСТСЬКОЇ РОБОТИ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН

У статті проаналізована модель формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін.

Ключові слова: модель, професійна компетентність, майбутні організатори спортивно-масової та туристської роботи, фахові дисципліни.

Постановка проблеми. Соціально-економічні зміни, процеси глобалізації та інтеграції, що відбуваються на сьогодні в Україні, визначили нові пріоритети у формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.

У "Філософському енциклопедичному словнику" поняття "модель" визначається як система елементів, яка відображає конкретні сторони, зв'язки, функції предмета дослідження (оригінала) [3, с. 243].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку О.Д. Шарапова, В.Д. Дербенцева та Д.С. Семьонова поняття "модель" походить від латинського "modulus", що означає міра, мірило, зразок, норма" [2, с. 145]. Дослідники зазначають, що "у найширшому сенсі під словом "модель" розуміють деякий образ об'єкта (зокрема, умовний чи уявний), що нас цікавить, або, навпаки – прообраз деякого об'єкта чи системи об'єктів. Що ж до розуміння моделі як прообразу, то можна згадати, наприклад, модель автомобіля, експоновану на виставці, за якою надалі почнеться масове виготовлення таких автомобілів" [6, с.145]. Автори під поняттям "моделюванням" розуміють "дослідження об'єктів пізнання не безпосередньо, а непрямим шляхом, вивченням деяких інших допоміжних об'єктів" [6, с. 145].

Л.П. Матвеев у підручнику "Вступ у теорію фізичної культури" зазначає, що як метод дослідження, моделювання характеризується побудовою або підбором будь-якої "моделі" об'єкту який досліджується (його аналога, спрощеної копії) та оперуванням з нею для отримання відомостей, які можуть бути за аналогією перенесені на об'єкт, що відтворюється [2, с. 40]

Робота виконана відповідно до плану НДР Запорізького Національного Університету.

Метою дослідження було розробити модель формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін.

Основним завданням дослідження було проаналізувати науково-педагогічну літературу, інформацію з мережі Інтернет та описати модель формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін.

Результати дослідження. Модель формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін подається відповідно до науково-педагогічної традиції як складна система, описана за допомогою характеристики її структурних елементів, представлених цільовим, теоретико-методологічним, змістовим, організаційним, функціональним та результативним блоками Соціальне замовлення спрямоване на формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін (рис. 1).

Цільовий блок визначається:

1) метою: формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін;

2) завданнями формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін:

- формування пізнавальної мотивації і ціннісного ставлення до обраної професійної діяльності;
- оволодіння студентами професійних знань, умінь та навичок;
- формування здатності самостійно діяти і приймати адекватні рішення у різних ситуаціях професійної діяльності;
- розвиток творчої ініціативи та рефлексивних здібностей.

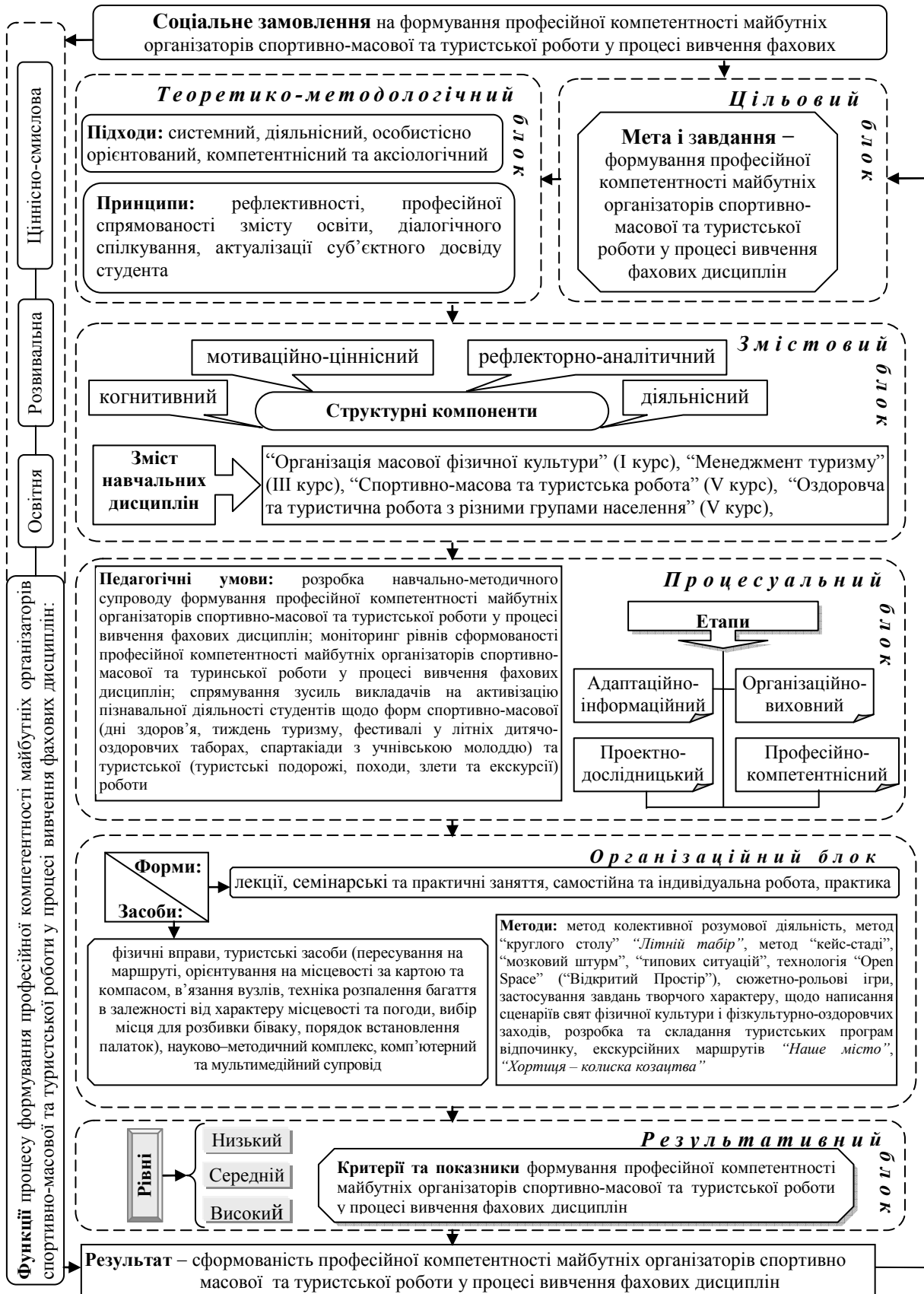


Рис. 1. Модель формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін

Теоретико-методологічний блок визначається методологічними підходами та принципами формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін.

На основі аналізу психолого-педагогічної і спеціальної літератури обґрунтуємо доцільність використання таких підходів: системного, діяльнісного, особистісно орієнтованого, компетентнісного та аксіологічного.

Системний підхід (Т.В. Галкіна, В.З. Тичієва, В.Т. Циба) забезпечує комплексний розгляд досліджуваної проблеми у відповідності з компонентним складом формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін і цілісним змістом професійної діяльності.

На думку Л.П. Матвеева, системний підхід потребує, щоб система, яка досліджується, розглядалась в єдності з її безпосереднім "оточенням" та в її зв'язках з системами більш високого рівня [2, с. 38].

Діяльнісний підхід (О.І. Матвеева, О.В. Алексеєва, Ю.Ф. Курамшин) дозволяє здійснити поетапне формування умінь, досвіду з формування професійної компетентності в процесі виконання навчально-професійної, науково-дослідної, освітньо-проектувальної, організаційної видів діяльності.

Особистісно орієнтований підхід (І.Д. Бех, О.В. Бондаревська, В.І. Євдокімова) передбачає здійснення студентами дій з формування професійної компетентності у спільній діяльності з викладачем з урахуванням здібностей, нахилів, ціннісних орієнтацій учнів.

Компетентнісний підхід (Н.М. Бібік, Л.С. Ващенко, О.І. Локшина, В.М. Разуванов) передбачає вирішення завдань, пов'язаних з поетапним формуванням умінь з формування професійної компетентності; практикоорієнтованість структуризації змісту загально-професійних дисциплін; формування досвіду з формування професійної компетентності, професійно значущих особистісних якостей у формування професійної компетентності; використання суб'єктивного досвіду учнів.

І.О. Зимня зазначає, що компетентнісний підхід ставить на перше місце не інформованість людини, а вміння розв'язувати проблеми, які виникають у різних ситуаціях пізнання, взаємин між людьми, практичного життя, права вибору професії, вирішення власних проблем [1, с. 126].

Російський дослідник А.В. Хуторський розробив модель компетентнісного підходу, узагальнений образ якого обґрунтував тим, що його природною й генетичною основою є ідеї загального й особистісного розвитку, сформульовані в контексті психолого-педагогічних концепцій розвивальної та особистісно-орієнтованої освіти [4, с. 58]. За твердженням науковця, категорійна база компетентнісного підходу безпосередньо пов'язана з ідеєю цілеспрямованості й цілезаданості освітнього процесу, при якому компетенції обумовлюють вищий, узагальнений рівень умінь і навичок суб'єкта навчання, а зміст освіти визначається чотирьохкомпонентною моделлю (знання, вміння, досвід творчої діяльності й досвід ціннісного ставлення) [4, с. 58].

О.О. Шаламова зазначає, що основними імперативами компетентнісного підходу є культурологічний, особистісний, діяльнісний та аксіологічний [5, с. 81]. Виділяючи "ключові компетентності", як основне поняття компетентнісного підходу, авторка дослідження наголошує на тому, що внутрішньою сутністю їх розвитку виступає власна творча активність особистості, яка пов'язана з розвитком її когнітивної сфери, мотиваційної спрямованості, рефлексивних здібностей, свободи вибору власної поведінки й здатності до саморозвитку й самоосвіти [5, с. 81].

Аксіологічний підхід (І.Д. Бех, Н.Є. Щуркова) передбачає формування в студента системи загальнолюдських і професійних цінностей, що визначають його відношення до світу, до своєї професійної діяльності, до самого себе як людини й професіоналу.

Реалізація зазначених підходів передбачала використання сукупності педагогічних принципів: принцип рефлексивності, професійної спрямованості змісту освіти, діалогічного спілкування, актуалізації суб'єктивного досвіду студента.

Принцип рефлексивності реалізовувався шляхом привчання майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи до самоаналізу в процесі виконання своїх професійних завдань.

Принцип професійної спрямованості змісту освіти передбачав відображення у змісті освіти ключових позицій ефективної організаторської та професійної діяльності,

Принцип діалогічного спілкування студентів забезпечував підготовку до безперервного діалогу та взаємодії суб'єктів освітнього процесу,

Принцип актуалізації суб'єктивного досвіду студента реалізовувався шляхом орієнтації на досвід студента і переведення його в активний стан при здійсненні навчально-творчої діяльності.

Змістовий блок визначається: 1) системою знань, умінь та навичок з навчальних дисциплін: "Організація масової фізичної культури" (1 курс), "Спортивно-масова та туристська робота" (5 курс), "Оздоровча та туристська робота з різними групами населення" (5 курс), "Менеджмент туризму" (3 курс); 2) структурними компонентами професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи, до яких віднесено мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та рефлексивно-аналітичний.

Процесуальний блок включає в себе: 1) адаптаційно-інформаційний, організаційно-виховний, проектно-дослідницький та професійно-компетентнісний етапи формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін; 2) педагогічні умови формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін.

Адаптаційно-інформаційний етап включав загальнопедагогічну підготовку, в ході якої студенти опанували вміннями і навичками власної організації освітнього процесу, знайомилися з основами і елементами наукових досліджень, набували вміння і навички самостійної роботи.

Проектно-дослідницький етап передбачав практику студентів у вигляді конкретних теоретичних, експериментальних або практичних розробок. Ці дослідження проводились на випускаючій кафедрі теорії та методики фізичного виховання і туризму, при виконанні практичних, курсових або дипломних робіт.

Організаційно-виховний етап передбачав самовизначення в професії. На даному етапі студенти отримували спеціальні завдання, розроблені викладачем.

Мета виконання завдань, пов'язаних, в тому числі, з психолого-педагогічним спостереженням студентами навчально-виховної діяльності учнів, з оволодінням сутнісними механізмами педагогічної діяльності в процесі навчання, полягало у визначенні ролі і місця організатора спортивно-масової та туристської роботи в освітній установі. На цьому етапі студенти поряд з пасивною практикою починали проводити власні пробні уроки, а також позакласні виховні заходи, набуваючи перше організаційно-виховні навички роботи з класом (організація групової та індивідуальної роботи). Результатом на даному етапі роботи є перехід від віртуальної педагогічної діяльності до практичних дій.

Професійно-компетентнісний етап – розширення, поглиблення, систематизація і застосування знань, отриманих при вивченні фахових дисциплін, застосування практичного досвіду в професійній діяльності, перевірка готовності до самостійної трудової діяльності. Зміст етапу: робота з нормативно-правовими актами та іншими інформаційними джерелами і застосування їх у професійній діяльності; застосування на практиці норм різних галузей фізичної культури та туризму; оперування туристськими поняттями і категоріями; складання різних видів документів щодо організації та проведення спортивно-масових свят і туристських заходів.

Педагогічні умови визначено такі:

- розробка науково-методичного супроводу формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін;
- моніторинг рівнів сформованості професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін;
- спрямування зусиль викладачів на активізацію пізнавальної діяльності студентів щодо форм спортивно-масової (дні здоров'я та спорту, тиждень туризму, фестивалі у літніх дитячо-оздоровчих таборах, спартакіади з учнівською молоддю) та туристської роботи (туристські подорожі, походи, злети та екскурсії).

Перша педагогічна умова – оновлення змісту формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у вищих навчальних закладах *дозволила окреслити найбільш оптимальний шлях процесу* формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін. У дослідженні ця умова виявилася через удосконалення змісту навчальних дисциплін як "Організація масової фізичної культури" (1 курс), "Спортивно-масова та туристська робота" (5 курс), "Оздоровча та туристська робота з різними групами населення" (5 курс), "Менеджмент туризму" (3 курс), *розробку комплексу навчально-методичних матеріалів, до якого увійшли:* навчальні програми та тестові завдання з дисциплін "Організація масової фізичної культури", "Спортивно-масова та туристська робота", "Оздоровча та туристська робота з різними групами населення", "Менеджмент туризму".

Друга педагогічна умова – підвищення ефективності розробленої нами системи, завдяки здійсненню безперервної взаємодії суб'єктів освітнього процесу, при якому студенти набувають досвід професійної діяльності, яка є основою формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи, і вдосконалюють професійну майстерність у співпраці з викладачем та іншими студентами, розробці комп'ютерної програми "ККСШ: моніторинг рівнів сформованості професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін" (у співавторстві з А.П. Конохом, Л.П. Сущенком, П.Б. Шмідтом).

Третя педагогічна умова – ефективність розробленої нами системи за рахунок залучення майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи до пізнавальної діяльності, яка забезпечує формування професійної компетентності, формує здатність відмовлятися від шаблонних і стереотипних дій і знаходити нові продуктивні способи досягнення мети.

Організаційний блок містить : форми (визначено такі: лекції, семінарські та практичні заняття, самостійна робота, індивідуальна робота, практика); методи (метод колективної розумової діяльності, "круглого столу" "Літній табір", "кейс-стаді", "мозковий штурм", "типових ситуацій", технологія "OpenSpace" ("Відкритий Простір"), сюжетно-рольові ігри, застосування завдань творчого характеру щодо написання сценаріїв свят фізичної культури і фізкультурно-оздоровчих заходів, розробка та складання туристських програм відпочинку, екскурсійних маршрутів "Наше місто", "Хортиця – колиска козацтва"; засоби (фізичні вправи, туристські засоби (пересування на маршруті, орієнтування на місцевості за картою та компасом, в'язання лів, техніка розпалення багаття в залежності від характеру місцевості та погоди, вибір місця для розбивки біваку, порядку встановлення палаток), науково-методичний комплекс, комп'ютерний та мультимедійний супровід).

Функціональний блок. Запропонована нами модель дозволяє реалізувати наступні функції процесу формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін:

Освітня, що включає засвоєння студентами необхідної сукупності знань, умінь і навичок.

Розвивальна, що включає формування у студентів таких якостей, які будуть сприяти його особистісному становленню і можливості самореалізації в різних видах життєдіяльності.

Ціннісно-смілова, пов'язана з можливістю вибору студентом лінії поведінки в різних ситуаціях на основі його світогляду, ціннісних орієнтацій, які сприяють орієнтації і спонукають до самовизначення в складних соціальних умовах.

До *результативного блоку* входять критерії, показники та рівні сформованості професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін.

Результатом є сформованість професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін.

Висновки. Нами проаналізована та теоретично обґрунтована модель формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи.

Перспективи подальших досліджень. Розробити навчально-методичний комплекс для впровадження в освітній процес модель формування професійної компетентності майбутніх організаторів спортивно-масової та туристської роботи у процесі вивчення фахових дисциплін.

Використані джерела

1. Зимня І.О. Педагогічна психологія: підручник [для студ. Вищих навч. закладів, навч. по пед. та психол. направ. та спец.] / І.О. Зимня – [2-е вид., доп., випр. та перепрац. – М. : Логос, 1999. – 384 с.
2. Матвеев Л.П. Вступ в теорію фізичної культури: Підручник для ін-тів фіз. культури. – М.: Фізична культура та спорт, 1991. – 543 с.
3. Філософський енциклопедичний словник. – М.: ИНФРА – М, 1997. – 576 с.
4. Хуторський А.В. Ключові компетенції як компонент особистісно-орієнтованої парадигми / А.В. Хуторський / Народна освіта. – 2003. – № 2. – С. 58-64
5. Шаламова О.О. Розвиток ключових компетенцій майбутнього вчителя іноземної мови / О.О. Шаламова // Вища освіта в Росії. – 2006. – № 12. – С.81-84.

Korolenko K.

MODEL FOR THE FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE FOR FUTURE ORGANIZERS OF MASS SPORTS WORKS IN THE STUDY OF SPECIAL DISCIPLINES

The article analyzed the model of professional competence for future organizers of mass sports in the study of special disciplines.

Key words: model, professional competence, future organizers of mass sports and tourism work, special discipline.

Стаття надійшла до редакції 10.09.2011

УДК378.4.015.3:005.32:[613.71+796/799]:62-057.87

Король С. А.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

У статті представлені результати соціологічного дослідження студентів I-III курсів технічних спеціальностей Сумського державного університету щодо їх мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять, виявлено причини, які перешкоджають заняттям фізичними вправами в позанавчальний час.

Ключові слова: мотивація, мотив, інтерес, анкетування, фізкультурно-оздоровчі заняття, студенти технічних спеціальностей.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день триває процес реформування і вдосконалення змісту системи вищої освіти, що передбачає створення умов щодо соціалізації особистості, її гармонійного інтелектуального й фізичного розвитку [2]. Саме тому навчальна дисципліна "Фізичне виховання" займає особливе місце серед гуманітарних дисциплін, головною метою якої є всебічний розвиток студентської молоді та виховання здоров'язберігаючої поведінки засобами фізичної культури і спорту.

Перебуваючи в кризовому стані, сучасна система фізичного виховання студентів не виконує в повному обсязі своїх функцій: не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного надбання знань та вмінь у сфері фізичної культури, не виховує активних суб'єктів діяльності. У зв'язку з цим виникає потреба у вивченні мотиваційних компонентів особистості студента, що формують позитивну мотивацію до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Робота виконана за планом НДР кафедри ТМФК Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема мотивації висвітлена у цілому ряді робіт. Зокрема, мотиваційну основу навчання студентів досліджували Є. Захаріна (2008), О. Гребік, С.Савчук (2008), О. Подлесний (2008), П. Гунько (2009) та інші [4,5,6,11].

У сучасній науці не має точного визначення, що таке мотивація. Це психологічне явище трактується як: "сукупність факторів, що підтримують і направляють, тобто визначають поведінку" (Ж. Годфруа, 1992) [3], "сукупність мотивів" (А. Аверін, 1999) [1], "процес психічної регуляції певної діяльності" (М. Магомед-Эминов, 1998) [9], "процес формування мотиву" (Є. Ільїн, 2003) [8]. Науковці поділяють визначення на дві групи: перша розглядає мотивацію з структурних позицій; друга характеризує її як динамічне явище.

Ми будемо поділяти думку Є. Ільїна, розглядаючи мотивацію, як "динамічний процес формування мотиву". Разом з тим, мотив є "складним психологічним утворенням, яке спонукає до свідомих дій, вчинків та виступає їх підґрунтям" [8]. Мотиви визначаються знаннями, переконаннями, потребами і інтересами, сукупний вплив яких сприяє формуванню мотиваційної діяльності особистості.

Важливим завданням мотивації є вироблення у студентів позитивного емоційного ставлення до навчального процесу та стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Мотивація, на відміну від зацікавленості, задоволення інтересу не призводить до його зникнення.

З причин багатофакторності мотивації та різною професійною направленістю навчальної діяльності студентів на сьогоднішній день не існує єдиної точки зору на вирішення цієї проблеми і при розгляді будь-якого навчального процесу потребує свого вирішення.

Метою дослідження є вивчення мотивів та інтересів студентів, що формують мотивацію до фізкультурно-оздоровчих занять.

Завдання роботи: 1) вивчити відношення студентів технічних спеціальностей до фізичного виховання; 2) методом анкетування визначити їх мотиви, інтереси та причини, що заважають систематично займатися фізичними вправами в позанавчальний час; 3) визначити умови формування позитивної мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять.

Методи дослідження – теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для соціологічного дослідження, проведеного нами, була розроблена анкета, що включала питання мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять, фізкультурно-спортивних інтересів, причин, які перешкоджають заняттям фізичною культурою і спортом в позанавальний час та самооцінку рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. В анкетуванні взяли участь 215 студентів I-III курсів факультету "Технічні системи і енергоефективні технології".

Необхідною передумовою успішної реалізації фізичного виховання у ВНЗ є формування потреби у регулярних заняттях фізичною культурою і спортом. На поставлене питання в анкеті 51,4% юнаків і 17,7% дівчат відповіли, що систематично виконують фізичні вправи, решта студентів займаються епізодично, або взагалі їх не виконують. Очевидно, що фізкультурна діяльність не стали для більшості студентів життєвою потребою.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що під час навчання у ВНЗ кількість студентів, що задоволені фізичним вихованням зменшується від 88,3% на I курсі до 68,1% на III курсі.

Основні причини невдоволення студентської молоді заняттями фізичною культурою і спортом: недолік змагальних моментів (25,8%); відсутність фізичних вправ, які більше подобаються (23,3%); юнаки скаржаться на мале фізичне навантаження (17,5%), в той час як дівчата на велике (11,6%); поганий стан матеріальної бази (9,2%); відсутність бажання (6,6%); незадоволення методикою викладання (4,8%) та інші (1,2%).

Отримані в ході анкетування данні свідчать про недостатній рівень організації фізкультурних та спортивно-масових заходів в навчальних групах та відсутність індивідуалізації навчальної роботи. З метою покращення якості педагогічного процесу, необхідний перегляд змісту і методики викладання дисципліни та підвищення педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання.

Головними мотивами до занять фізичним вихованням і спортом студентів вважають зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовки, удосконалення форми тіла (рис. 1). Мотиви відвідування занять свідчать про оздоровчий напрям, що потребує відповідного змісту і засобів фізичного виховання.

Студенти відмітили також такі позитивні мотиви, як спілкування (20,1%), емоційне задоволення (19,4%), самоствердження, самовдосконалення (10,4%). На жаль, результати анкетування свідчать про наявність високого рівня зовнішнього, примусового мотиву "уникнення неприємностей", що пов'язано з отриманням заліку з дисципліни (27,6%).

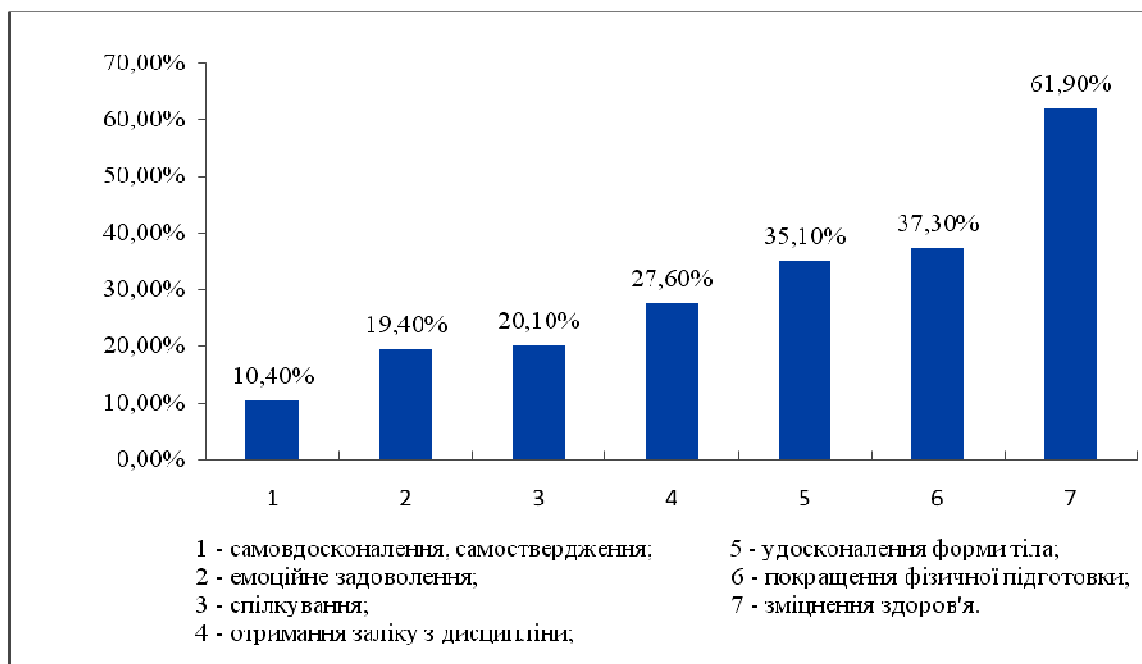


Рис. 1. Мотиви студентів до фізкультурно-оздоровчих занять

На формування мотивів впливає велика кількість об'єктивних та суб'єктивних чинників. На думку респондентів найважливішим чинником, що перешкоджає регулярним фізкультурно-оздоровчим заняттям в позанавчальний час є брак часу через навчальну діяльність та зайнятість особистими справами (табл.1). Лише 5,8% студентів зізнаються, що надають перевагу пасивному відпочинку. Це і не

дивно, адже навчання у вищих закладах освіти часто приводить до напруги психічних функцій, емоційного перевантаження, стомлення, що у свою чергу знижує інтерес до рухової активності.

Таблиця 1

Причини, що заважають займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю

№	Варіанти відповідей	Кількість відповідей, %
1	Навчальна діяльність	44,5
2	Особисті справи	24,9
3	Надаю перевагу пасивному відпочинку	5,8
4	Не вмію раціонально організувати свій час	8,4
5	Матеріальні причини	3,7
6	Не маю ускладнень для фізичної діяльності	12,7

Інтерес до фізичної активності – один з проявів складних процесів мотиваційної сфери, що формується під впливом лише внутрішньої мотивації. Вона виникає при умові, що зовнішні мотиви і цілі відповідають можливостям студентів і являються для них оптимальними. Успішна реалізація мотивів і цілей визиває у студентів натхнення, бажання продовжувати заняття з власної ініціативи, тобто внутрішню мотивацію й інтерес. Тобто, інтерес являється постійним каталізатором енергії молоді.

У ранжируванні інтересів студентів щодо різних видів фізичної активності між юнаками і дівчатами виявилися суттєві відмінності (рис.2). На першому місці у юнаків знаходяться ігрові види спорту: футбол (54,2%), волейбол (26,4%), баскетбол (16,7%), на другому – плавання (20,8%), на третьому – силові види – бодібілдинг (11,1%), боротьба (17,3%).

У юнаків найбільш уподобання схиляються до вправ на витривалість (1-е місце), силу (2-е місце) і координацію (3-е місце). Саме ці якості можна розвивати вищезазначеними видами спорту. Спортивні інтереси жіночого контингенту більш певно окреслені, ніж чоловічого. Більшість дівчат (74,2%) бажають покращити свої фізичні кондиції засобами аеробіки і фітнесу, надаючи перевагу вправам на гнучкість (1-е місце), витривалість (2-е місце) і координацію (3-е місце). На другому місці спортивних уподобань дівчат – волейбол (25,8%), на третьому – плавання (19,4%).

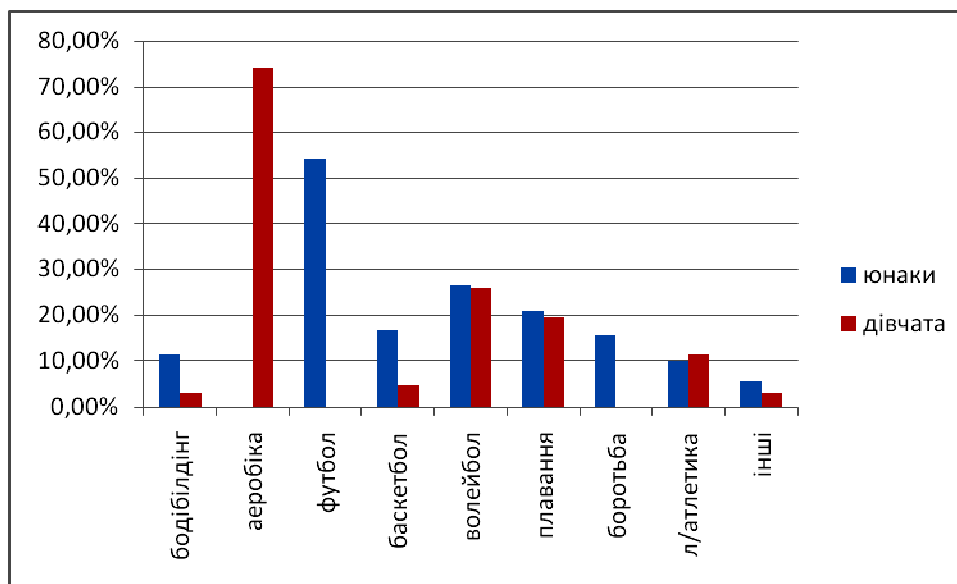


Рис. 2. Популярність видів рухової активності серед студентів

На питання "Чим би ви хотіли займатися на заняттях з фізичного виховання?" 47,8% респондентів надали перевагу освоєнню різних видів спорту, що пояснюється їх бажанням змінювати види рухової активності, оволодіти новими вміннями і навичками. Визначилися з напрямком спортивної діяльності і хочуть займатися в групі спортивної спеціалізації з відповідного виду спорту 23,1% студентів, інші віддали перевагу заняттям загальною фізичною підготовкою.

Аналіз отриманих даних виявив завищену суб'єктивну оцінку студентів щодо їх рівня фізичної підготовленості і рівня здоров'я. Лише 1,6% респондентів оцінили свою фізичну підготовку, як "низьку".

Згідно матеріалів наукових досліджень [7] цей показник у ВНЗ України складає близько 20%. Відмітили свій рівень фізичної підготовленості як "нижче середнього" 6,8% студентів, як "середній" – 78,1%; як "вище середнього" і "високий" – 13,5% респондентів.

Аналогічні результати були виявлені при самооцінці студентами свого стану здоров'я. 59,5 % студентської молоді вважають, що мають "середній" рівень здоров'я, 36,2% - "вище середнього" і тільки 4,3% дають об'єктивну "нижчу середнього" оцінку стану здоров'я. За даними заключного акту медичного профогляду у 2010-2011 навчальному році кількість студентів з послабленим здоров'ям, яких віднесли до спеціальної медичної групи склала 560 студентів, що становить 13,4% від загальної кількості.

Висновки. Проведені нами дослідження дозволяють зробити висновок, що формування позитивної мотивації сучасної молоді до фізкультурно-оздоровчих занять залежить від: рівня професійної підготовки; інновацій в навчальному процесі; стану матеріально-технічної бази; росту спортивної майстерності студентів; змісту навчального процесу, який повинен відповідати інтересам студентів; позитивного зворотного зв'язку між викладачем і студентом.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних засобів та методів проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання.

Використані джерела

1. Аверин В. А. Психология личности: учебн. пособие / В. А. Аверин – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 1999. – 89 с.
2. Бахтін М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді / М. Бахтін // Вища освіта України. – К., 2007. – № 1. – С. 117-120.
3. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. / Ж. Годфруа; [пер. с франц. Н.Н.Алипова]. – М.: Мир, 1992. – Т.1. – 496 с.
4. Гребік О. Формування стійкого інтересу студентів I курсу ЛДТУ до занять із фізичного виховання та спорту / О. Гребік, С. Савчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць – Луцьк, 2008. – С. 64 – 66.
5. Гулько П. М. Ставлення студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості до фізкультурно-оздоровчої діяльності // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – №3. – С. 146-149.
6. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Є. А. Захаріна. – К., 2008. – 21 с.
7. Зубалій М. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні / М. Зубалій, В. Мудрік, В. Кубасов, О. Леонов, І. Мудрі // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2007. – №1. – С. 8–10.
8. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 508с.
9. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности / М.Ш. Магомед-Эминов. – М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998. – 496 с.
10. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 2001. – 475 с.
11. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводів: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.0202 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О.І.Подлесний. – К., 2008. – 22 с.

Korol S.

MOTIVATION OF STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES TO SPORTS AND HEALTH-IMPROVEMENT STUDIES

This article represents the results of the survey the students of the technical specialties of Sumy State University from the first to the third courses concerning their motivation to sports and health-improvement studies. According to this article these results elicit the reasons which obstruct the physical activities in the extracurricular period.

Key words: *motivation, reason, interest, survey, sports and health-improvement studies, students of technical specialties.*

Стаття надійшла до редакції 01.09.2011

УДК 796.037.03

Крайнюк О. П.

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ПОЗААУДИТОРНОЮ РОБОТОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Стаття присвячена дослідженню значення когнітивного компонента у формуванні морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання. У якості когнітивного компоненту було вирішено дослідити процес позааудиторної науково-практичної роботи студентів політехнічного коледжу у сфері фізичного виховання.

Ключові слова: когнітивний, компонент, морально-вольові, студенти, політехнічний, коледж, фізичне виховання, позааудиторна, процес.

Постановка проблеми. Актуальність професійної компетенції зумовлена концептуальними засадами модернізації освіти України, Національною Доктриною її розвитку в XXI ст. Пріоритетним напрямком розвитку освіти є впровадження інноваційних технологій навчання, які забезпечують доступність і ефективність процесу навчання, підготовку молоді до професійної компетентності в інформаційному просторі суспільства.

Проблему професійної компетентності розглядали такі вчені, як В. Болотов, О. Бондаревський, А. Дахін, І. Суриков та ін.

Сьогодні важливими критеріями ефективності сучасних освітніх процесів є сформованість громадянської освіченості, професійної компетентності, виховання в студентах поваги до прав людини, толерантність, морально-вольові якості.

Процес формування професійної компетентності особистості продовжується впродовж усього навчання. Під час вивчення кожної дисципліни він наповнюється новим змістом, новими організаційними формами та методами, новими потребами та підходами.

"Компетенція" означає коло питань, у яких людина добре обізнана, має знання та досвід. "Компетенції – це узагальнені способи дій, що забезпечують продуктивне виконання професійної діяльності" [6, с. 54].

Розглянемо поняття компетенції у сфері фізичного виховання. Ключовим у цьому визначені є поняття "фізичної готовності" студента до майбутньої професії, яка означає "підготовлений до застосування знань і способів діяльності" (діяльнісний аспект).

Таким чином, компетенція – це якість особистості, здатність справлятися з різноманітними завданнями; сукупність знань, стану здоров'я, умінь, навичок і способів діяльності, необхідних для здійснення професійної діяльності. При цьому обов'язковою умовою професійної компетенції є взаємодія когнітивних і мотиваційних навичок, ціннісних настанов.

Професійну компетентність студентів у процесі фізичного виховання вчені оцінюють як: мотиваційну, когнітивну, діяльнісну, аксіологічну складові (В.Болотов, А. Хуторської, В. Сериков).

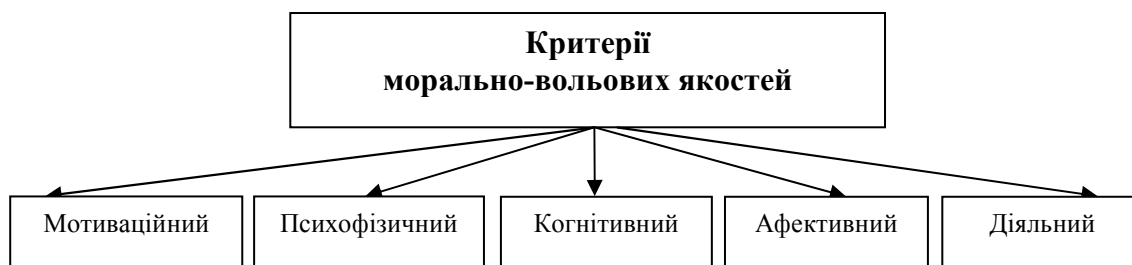
У сучасному світі для того, щоб студента можна було навчити професійної компетентності, необхідно розвивати у нього здатність та вміння самостійного пошуку, оцінки, обробки, структурування, зберігання інформації. Крім того, мати мотивацію до пізнання та відповідні морально-вольові якості. Формування відповідної морально-вольової якості, яку все частіше називають пізнавальною активністю, і стає метою позааудиторної роботи серед студентів в умовах інформаційного суспільства.

Сучасні спеціалісти в області фізичного виховання під час дослідження поведінки студентів, які займаються фізичними вправами застосовують найчастіше когнітивно-бихевіористичний. Формування морально-вольових якостей за когнітивно-бихевіористичним підходом – це, коли поведінка студентів визначається впливом зовнішніх та когнітивних факторів а також тим, як студент інтерпретує зовнішні фактори. Головна увага приділяється пізнавальній здатності студента, оскільки саме мислення – це головний фактор, який зумовлює поведінку. Прибічники цього напрямку вивчають якості особистості за допомогою анкет. Отримані дані співставляють зі змінами в поведінці студентів. Так визначається аналіз взаємозв'язків між думками студентів та їх поведінкою [4, с. 19].

Формування професійної компетенції невід'ємно пов'язане з рівнем морально-вольових якостей студента. Саме когнітивний компонент морально-вольових якостей студента є основою професійної компетенції, яка формується впродовж навчання у коледжі.

Когнітивний компонент включає систему засвоєння особистістю студента знань про сутність формування морально-вольових якостей у процесі фізичного виховання, його предмет та інстанції відповідальності (зовнішня – колектив, інші особи, внутрішня – власна совість), знання своїх можливостей діяти певним чином і специфіку різних ситуацій [1, с. 31]. Проявами когнітивного компоненту відповідальності є: усвідомлення необхідності занять фізичними вправами, розуміння студентом завдань щодо самостійного продовження занять, знання шляхів реалізації усталеної мети

навчання та вибір оптимального варіанту поведінки; визнання власної совісті інстанцією відповідальності, яка буде контролювати, стимулювати, оцінювати дії суб'єкта; самооцінка себе як суб'єкта відповідальної поведінки, яка залежить від власної системи цінностей, потреби в заняттях фізичними вправами, мотивів та компетентності, вміння ставити перед собою завдання забезпечувати умови реалізації, визначати способи виконання.



Мал. 1. Критерії морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання

У результаті теоретичних досліджень відповідно зі структурою сутності морально-вольових якостей нами були виділені наступні критерії: мотиваційні, психофізіологічні, когнітивні, афективні та діяльні (Мал. 1).

Таке визначення критеріїв формування морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів надає підставу розробити показники та рівні сформованості означених якостей у процесі фізичного виховання.

Мета даної статті – виявити когнітивну складову формування морально-вольових якостей у процесі фізичного виховання студентів політехнічних коледжів у процесі позааудиторної діяльності з метою розвитку професійної компетентності. Для досягнення означеної мети необхідно було вирішити ряд завдань:

- дослідити когнітивно-аксіологічну складову формування морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів;
- формувати морально-вольові якості студентів науково-практичною роботою у сфері фізичного виховання;
- здійснити науково-практичний захід з підведенням підсумків наукової роботи студентів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що ефективність формування професійної компетентності студентів політехнічних коледжів у процесі поза аудиторної діяльності може бути забезпечена засобами фізичного виховання на засадах високого рівня морально-вольових якостей та поширення науково-практичних знань у сфері фізичного виховання.

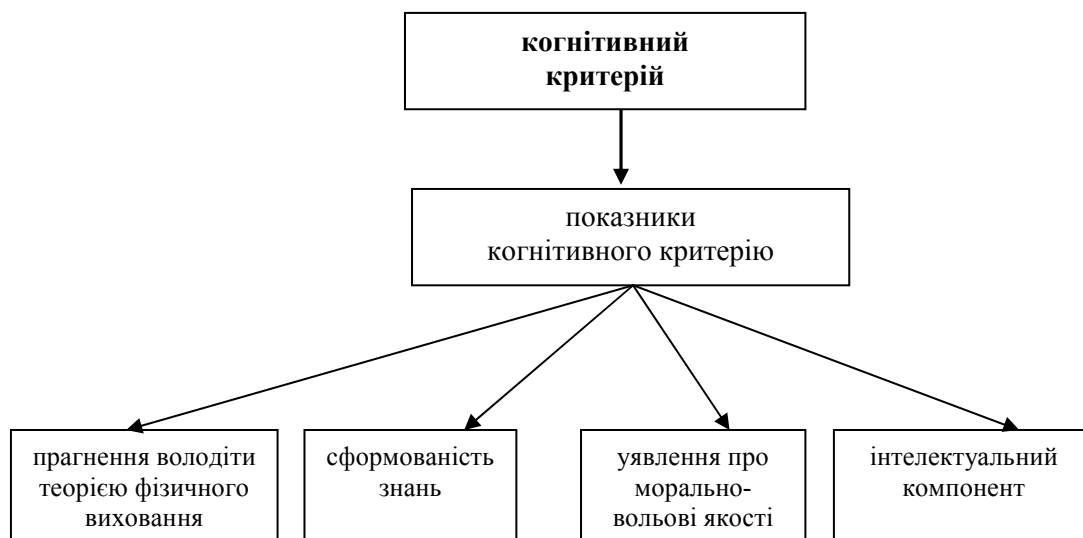
Г.С. Цехмістрова вказує, що встановлення наукового факту є першим кроком на шляху до наукового відкриття: не менш важливим є наукове обґрунтування його теоретичного та практичного значення [5, с. 101]. С. С. Єрмаков вказує на недостатню якість досліджень у галузі фізичного виховання та спорту [2, с. 72]. Тому дослідження студентів політехнічної спеціальності доповнюють наукову роботу фахівців фізичного виховання.

Методологічну основу дослідження становлять ідеї гуманізації освіти, пріоритету розвитку особистості студента в процесі фізичного виховання в коледжі, вирішальної ролі діяльності у формуванні здорової особистості, сучасних концепцій навчання та нових педагогічних технологій фізичного виховання. Основні положення законів України "Про фізичне виховання та спорт", "Про освіту", Національна доктрина розвитку освіти України, колегія МОН України "Якісна освіта – запорука самореалізації особистості" дозволяють шукати нові підходи до формування професійної компетентності засобами фізичного виховання у процесі позааудиторної діяльності.

Результати дослідження. *Когнітивний критерій* має засади положення про необхідність теоретичної підготовки студентів у сфері фізичного виховання для всебічного розвитку якостей особистості. До показників ми віднесли набрання теоретичних відомостей про засоби та методи формування морально-вольових якостей особистості у процесі фізичного виховання, сформованість знань про фізичне виховання, уявлення про морально-вольові якості особистості студента, інтелектуальний компонент морально-вольових якостей, науково-практичну діяльність студентів у сфері фізичного виховання.

Когнітивний критерій дозволяє підвищити та оцінити рівень знань студентів коледжів у сфері фізичного виховання, сприяє усвідомленню студентами необхідності формування морально-вольової зрілості, пізнавальної активності. Зазначаємо, що саме когнітивний критерій визначає інформованість студентів про сутність фізичного виховання та засобів пізнавальної активності у формуванні морально-вольових якостей. Під час дослідження рівень сформованості когнітивного критерію студентів виявляють через ємність теоретичних знань, уявлень, сполучення інтелектуального компоненту з рівнем фізичного розвитку.

- Формування знань, умінь і навичок з використання засобів фізичного виховання здійснюється:
- для нівелювання дії на організм студентів несприятливих чинників зовнішнього середовища, специфічних умов професійної діяльності та виробничої шкідливості;
 - для активного відпочинку та відновлення працездатності;
 - для досягнення працездатності та високопродуктивної праці у професійної діяльності.



Мал. 2. Показники когнітивного критерію морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів

Вивчення трудової діяльності працівників політехнічних спеціальностей дозволяє виявити потребу до формування фізичних та морально-вольових якостей, які необхідні студентам-політехнікам. До компонентів професійної підготовленості фахівців-політехніків, які реалізуються в процесі фізичного виховання, належать розумові, рухові, морально-вольові якості, сенсорно-пропріорецептивні навички та вміння, організаційно-педагогічні знання.

Праця фахівців-політехніків є розумовою з великою часткою фізичного навантаження. У найбільшій мірі проявляються нервово-емоційні навантаження на фоні подовженого робочого дня. Характер прояву втомленості також підкреслює особливості виробничої діяльності фахівців, пов'язаних як з напруженою розумовою працею, її нервово-емоційними стресами, так і елементами тривалого фізичного навантаження протягом робочого дня. Тому сучасний фахівець повинен мати певні знання, навички та уміння у сфері використання засобів фізичного виховання та спорту для вирішення соціально-економічних проблем. Він повинен знати основні засади системи фізичного виховання студентів політехнічних коледжів, знати та виконувати психолого-педагогічні та організаційні вимоги, спрямовані на розвиток фізичних і морально-вольових якостей.

У даній статті ми висвітлили зміст і організацію педагогічного експерименту формування морально-вольових якостей студентів когнітивним компонентом. Завданням експерименту є – упровадити в практику й експериментально перевірити ефективність педагогічних умов за допомогою когнітивного критерію. Виходячи з нижческазаних положень, ми вважаємо, що формування морально-вольових якостей може бути успішним за створенням педагогічної умови – формування професійної компетентності науково-практичною роботою студентів у сфері фізичного виховання.

Упродовж навчального року було створено студентський осередок, де за планом студентами було вивчено сміст теоретичних знань студентів, уявлень про формування морально-вольових якостей у процесі фізичного виховання в коледжі; сполучення інтелектуальних компонентів з рівнем фізичного розвитку; усвідомленість мети фізичного виховання. Застосовувалися методи: моніторинг знань теоретичними завданнями; вивчення вольової організації опитуванням, анкетуванням; вивчення новітньої інформації в області фізичного виховання студентів.

За когнітивним та мотиваційним критеріями для формування морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання було необхідно досягти мети – активізувати прагнення студентів до розкриття шляхів до найвищих результатів у навчанні та опануванні майбутньою професією. З цією метою було створено електронний ресурс у локальній сеті коледжу для викладачів та студентів з матеріалом досвіду роботи з формування морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання. Теми методичних робіт, навчальних відеофільмів та електронних презентацій на теоретичних заняттях охоплювали наступні питання:

1. Витоки формування морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання

2. Педагогічні умови формування морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання
3. Сутність морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного.
4. Психологічні методи діагностування особистісних якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання.
5. Змагально-ігровий метод формування морально-вольових якостей
6. Застосування інноваційних методик (поєднання "аеробіки, стретчингу, калланетики") для формування морально-вольових якостей студентів коледжів у процесі фізичного виховання.
7. Фізичне виховання у формуванні морально-вольових якостей особистості.

Форма роботи з даним матеріалом – самостійна робота, коли кожен студент або викладач має доступ до інформації. На нашу думку, така форма повідомлення інформації за проблемою формування морально-вольових якостей має важливе значення для орієнтації викладачів на введення в структуру процесу фізичного виховання студентів заходів за означеною проблемою.

Було проведено анкетування серед студентів з метою виявити перелік морально-вольових якостей студентів, необхідних для формування професійної компетенції засобами фізичного виховання в коледжі. У педагогічному експерименті прийняли участь студенти II-III курсу. Експериментальна група (57 студентів) відвідувала семінари з науково-практичної роботи студентів у сфері фізичного виховання у кількості 20 годин. Контрольна група не відвідувала такі семінари (43 студента). Всього в експерименті прийняло участь 100 студентів. Студенти експериментальної групи визначили для кожної спеціальності провідні морально-вольові якості, які формує науково-практична робота у сфері фізичного виховання (див. таблиця). Студенти контрольної групи визначили інші морально-вольові якості, необхідні для опанування спеціальності. Визначення студентів експериментальної групи відрізняються більшою кількістю морально-вольових якостей і схильністю до моральності. Під якістю моральність студенти розуміють: щирість, взаємодопомогу, підтримку колег, доброту. Також відмічено появу нових якостей, як – амбіційність, увага, комунікабельність, здатність долати труднощі. Такі морально-вольові якості у контрольній групі спостерігалися менше на 12 %.

Таблиця 1

**Морально-вольові якості,
необхідні студентам політехнічних спеціальностей**

№	Назва спеціальності	Морально-вольові якості ЕГ (n=57)	Морально-вольові якості КГ (n=43)
1	Правознавство	Витримка, самоволодіння, моральність, комунікабельність	Цілеспрямованість
2	Фінанси та кредит	Терплячість, увага, моральність	Цілеспрямованість
3	Обслуговування інтелектуальних інтегрованих систем	Самостійність, витримка, увага, моральність	Увага
4	Виробництво хліба, кондитерських, макаронних виробів і концентратів	Наполегливість, витримка, цілеспрямованість	Цілеспрямованість, сміливість
5	Будівництво та експлуатація будівель та споруд	Цілеспрямованість, мобілізаційність, моральність	Витримка
6	Монтаж, обслуговування устаткування і систем газопостачання	Рішучість, сміливість, цілеспрямованість, моральність	Цілеспрямованість
7	Монтаж, обслуговування внутрішніх санітарно-технічних систем і вентиляції	Здатність до напруги, сміливість, рішучість	Зібраність, стійкість
8	Організація та регулювання дорожнього руху	Працьовитість, терплячість, амбіційність	Здатність до напруги
9	Монтаж, обслуговування та ремонт електротехнічних установок	Стійкість, рішучість, відповідальність, моральність	Відповідальність
10	Організація туристичного обслуговування	Здатність долати труднощі, цілеспрямованість, витримка,	Впертість

Наприкінці навчального року було проведено науково-практична конференція за темою "Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту студентів коледжів", де були висвітлені актуальні проблеми фізичного виховання та спорту студентів політехнічних коледжів.

Поява нових технологій зумовлює зниження рухової активності фахівців, зокрема, працівників малорухомої праці політехнічних спеціальностей, їх морально-вольові якості, які необхідні для занять фізичними вправами, знаходяться на низькому рівні. Проблеми формування інтересу до занять фізичними вправами, відвідування занять, забезпечення занять науково-методичним матеріалом та інші невід'ємно пов'язані з формуванням морально-вольових якостей студентів. Вчені та викладачі з

фізичного виховання в усьому світі детально вивчають проблеми рухової активності студентів. Формування установок до рухової діяльності розпочинається ще в дитинстві, в студентському віці закріплюється, тому зрозуміле прагнення пошук студентами засобів вирішення таких проблем.

Мета семінару – 1) висвітлити інтереси студентів у процесі фізичного виховання в коледжі; 2) повідомити студентам про нові технології у сфері фізичного виховання та спорту; 3) доповісти про дослідження інтересів студентів Політехнічного коледжу на заняттях фізичного виховання.

На семінарі було висвітлено 4 питання з доповідями про дослідження за наступними питаннями:

1. Соціальна фізична адаптація студентів з обмеженими можливостями.
2. Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту студентів.
3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів.
4. Інтереси студентів Політехнічного коледжу на заняттях фізичного виховання.

Матеріал за темою "Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту студентів" за рішенням циклової комісії фізичного виховання коледжу було направлено до Всеукраїнської електронної студентської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених "Сучасні проблеми фізичної підготовки різних груп населення" у м. Одеса, де презентація доповіді студентки III курсу Діденко М. була признана найкращою.

Отримані знання студенти застосовують під час подальшого вивчення дисципліни "Фізичне виховання", що підтверджено дослідженнями інтересів студентів на заняттях фізичного виховання в коледжі [3, с. 306].

Висновки. Студентська науково-практична робота приносить свої плоди у створенні когнітивного компоненту формування морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання.

Когнітивний компонент формування особистісних якостей студентів слід поширювати, орієнтуючись на інтереси студентів у сфері фізичного виховання в коледжі.

Подальші перспективи дослідження формування морально-вольових якостей студентів політехнічних спеціальностей цілевідповідно спрямувати на поширення засобів інформаційних технологій у електронному ресурсі коледжу, пов'язаних з фізичним вихованням.

Використані джерела

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М. : Мысль, 1991. – 231 с.
2. Єрмаков С. С. Повышение качества научных исследований через открытый доступ к информации / С. С. Єрмаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. научн. тр. под ред. проф. Єрмакова С. С. – Харьков, 2008. – №4. – С. 72-80.
3. Крайнюк О. П., Колчина О. Ю. Інтерес студентів коледжів до занять з фізичного виховання // Вісник Черн. нац. пед. ун. – Вип. 86. – Т. 1/гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – 496 с. (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
4. Уенберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры : Учебник/ Пер. с англ. Г. Гончаренко. – К : Олимп. лит., 2001. – 335 с.
5. Цехмістрова Г. С. Основы научных исследований: [навч. посіб.] / Г. С. Цехмістрова. – К. : ВД "Слово", 2003. – С. 101-132.
6. Шалашова М. М. Комплексная оценка компетентности будущих педагогов / М. М. Шалашова // Педагогіка. – 2008. – № 7. – С. 54-59.

Kraynyuk O.

FORMING MORAL AND STRONG-WILL QUALITIES OF STUDENTS BY THE MEANS OF ADDITIONAL PHYSICAL EDUCATIONAL WORK

The article is devoted to investigation of cognitive component's significance in forming moral and strong-will qualities of polytechnic college students during physical training. We decided to investigate out-of-class scientific and practical work of polytechnic college in the field of physical training.

Key words: *cognitive, component, moral and will, students, polytechnic, physical educational, college, out-of-class, process.*

Стаття надійшла до редакції 06.09.2011

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЖІНОК, ЯКІ МАЮТЬ ЗАЙВУ МАСУ ТІЛА

У статті наводяться дані про особливості занять оздоровчим фітнесом з жінками, які мають зайву масу тіла.

Ключові слова: *фітнес, зайва маса тіла, фізичні навантаження, жінки.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства все частіше стоїть проблема зайвої маси тіла, збереження і зміцнення здоров'я людей. Найбільш популярними видами оздоровчих занять серед жінок є різні види оздоровчої гімнастики, зокрема, фітнесу [1, 2, 3].

Дослідження фахівців свідчать, що заняття різними видами оздоровчої гімнастики не лише сприяють оптимізації маси тіла, а й зменшують ризик захворювань, пов'язаних з ожирінням [1, 2].

У теперішній час існує дуже багато різноманітних оздоровчих фітнес-програм. Застосування адекватних засобів в процесі тренувальних занять з жінками сприятиме зниженню зайвої маси тіла.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел [1, 2, 4] свідчить, що велика увага фахівців приділяється розробці методик проведення занять і вивчення впливу різних видів оздоровчої гімнастики на організм жінок та особливостей використання сучасних програм, які використовуються сьогодні в практичній роботі фізкультурно-оздоровчих центрів.

Заняття аеробікою, аквафітнесом позитивно впливають на розвиток витривалості, підвищенню функціональних можливостей організму та зниженню маси тіла жінок за рахунок жирового компоненту [1, 5].

Показники, які характеризують масу і склад тіла жінок різного віку значною мірою обумовлюють рівень їхнього здоров'я. Належний рівень здоров'я досягається внаслідок обов'язкової нормалізації усіх компонентів маси тіла, що забезпечує необхідні умови нормального протікання метаболічних процесів для злагодженої роботи функціональних систем організму. Зміни у морфологічному статусі при досягненні високого рівня здоров'я пов'язані в основному з ростом долі м'язової маси тіла [4].

Провідними мотивами занять оздоровчими видами гімнастики і фітнесом у жінок різного віку є поліпшення зовнішнього вигляду, зниження маси тіла та корекції фігури [6, 7].

Мета роботи – вивчити особливості використання фітнесу при проведенні занять з жінками, які мають зайву масу тіла.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати спрямованість деяких видів тренінгу і засобів їх вирішення у фітнесі;
- 2) виявити особливості проведення занять з фітнесу із жінками, які мають зайву масу тіла.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день "фітнес" в цілому можна визначити як систему, яка охоплює не тільки тілесні рухи, а й усе, що може принести користь тілу людини. До нього належить контрольоване тренування серцево-судинної системи, коректна техніка дихання, тренування м'язів, що підтримують поставу і створюють підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслабитися, раціональне харчування [3, 8].

У фітнесі розрізняють декілька видів тренінгу, кожний з яких відрізняється цільовою спрямованістю, специфікою завдань і засобів вирішення [9].

Аеробний, або циклічний тренінг впливає, перш за все, на функції серцево-судинної і дихальної систем. Цей вид тренування забезпечує програми тренувань на витривалість і суттєво впливає на склад тіла. Основними видами вправ тут є біг підтюпцем, плавання, їзда на велосипеді, танцювальні вправи, аеробіка, їзда на лижах, гребля тощо.

Для аеробного тренінгу характерний 3-5-денний режим занять в тиждень з інтенсивністю 70-65 % від максимального (при оцінці за ЧСС) із широким діапазоном тривалості одного заняття (25-45 хв). При цьому використання інших видів вправ не обмежено.

Анаеробний, або силовий тренінг визначає складову фізичної підготовленості і процесу її формування, а також формує і коректує фігуру і склад тіла. Тренування зі зміною ступеня вагових навантажень представляють собою дуже напружену роботу, в якій задіяні малі і великі м'язові групи. Застосовуються різноманітні вправи: з рухами особистого тіла, з протидією партнера, зі стандартними обтяженнями і на тренажерах.

При розробці робочих програм у фітнесі пропонується орієнтуватися на три рівні інтенсивності вправ.

Перший рівень – вправи низької інтенсивності, відповідає завданню загального оздоровлення, вимагає менше 50 % функціонального резерву. Виконання вправ з такою інтенсивністю рекомендуються людям фізично слабим, невідповідним.

Другий рівень – вправи середньої інтенсивності. Вони вимагають 60-80 % функціонального потенціалу. Для даного рівня типовими є: біг підтюпцем, танцювальна аеробіка, гімнастичні вправи аеробного типу тощо.

Третій рівень – вправи високої інтенсивності для людей з хорошою фізичною і функціональною підготовленістю. Вимагається медичний допуск до занять такими вправами, оскільки вони вимагають використання 80-100 % функціонального резерву.

На думку К.В. Максимової (2007) [10], при розробці технології корекції зайвої маси тіла у жінок, які займаються оздоровчим фітнесом, необхідно дотримуватися таких умов:

- програмування засобів фізичного виховання з урахуванням індивідуальних характеристик геометрії мас тіла, рівня фізичної підготовленості;
- систематичність використання у фітнес-програмах фізичних вправ, спрямованих на корекцію "проблемних зон";
- суворе дозування навантаження та адекватність їх застосувань, в залежності від віку жінок;
- розробка практичних рекомендацій та підбір індивідуального раціону харчування для зменшення зайвої маси тіла, оскільки від правильного харчування залежить 80 % успіху.

В залежності від спрямованості засобів у сучасних програмах з фітнесу значне місце займають кардіопрограми, що спрямовані перш за все на розвиток кардіо-респіраторної системи. Участь у цих програмах викликає значні зміни з боку серцево-судинної системи під час тренувань, активізує обмін речовин, що в результаті систематичного повторення навантажень такого типу призводить до адаптивних реакцій, які проявляються в зниженні частоти серцевих скорочень, артеріального тиску в стані спокою, підвищення фізичної працездатності тощо. Велике значення ці програми відіграють при вирішенні питання нормалізації маси тіла. До цієї групи програм можна віднести класичну аеробіку, степ-аеробіку, танцювальну аеробіку, спінінг (заняття на спеціальних велотренажерах) та різні види циклічних вправ, а також спеціальні програми, у яких рухи класичної аеробіки поєднуються з елементами бойових мистецтв [9, 11].

Під час рухової активності людина втрачає можливість надмірно харчуватись. Чим вища рухова активність, тим вищий потенційний дефіцит калорій, обумовлений обмеженням харчування. Один цикл вправ здатний тривалий час впливати на рівень метаболізму в стані спокою, який може сприяти загальній витраті енергії. В процесі відновлення після виконання вправ не потрібно чекати значного ефекту, якщо вправи були не інтенсивними і тривалими. Вправи низької інтенсивності не можуть визвати від'ємний тепловий баланс у відповідності з програмою контролю маси тіла. Якщо споживання калорій перевищує їх витрату, а людина виконує вправи (за програмою) з великим напруженням, то збільшення її маси тіла відбувається, головним чином, за рахунок приросту м'язів. Для зниження маси тіла рекомендується збалансована програма фізичних вправ і низькокалорійна дієта [8].

Жінки, що починають займатися оздоровчим фітнесом, повинні тренуватися 3-4 рази на тиждень із середньою інтенсивністю. Таке чергування навантажень і відпочинку знижує ймовірність травм і забезпечує зниження маси тіла. Щоб стимулювати обмін речовин і таким чином "спалювати" зайвий жир, необхідні навантаження 50-85 % максимального споживання кисню, в залежності від підготовленості і стану здоров'я. При плануванні рухової активності, крім тренувальних занять, роблять акцент на виконання фізичних навантажень низької інтенсивності в будь-якому місці і в будь-який час. Це допомагає додатково витратити до 1000 ккал. Важливу роль має збереження або збільшення м'язової маси, тому що м'язи навіть у стані спокою споживають енергію і таким чином зменшують жирові запаси [8, 12].

При 3-х разових заняттях на тиждень (кожне 1,5 години), фахівці рекомендують дотримуватись певних методичних правил [13]. Необхідно починати основну частину заняття з 20-хвилинного блоку силових вправ в яких задіяні великі групи м'язів. Вправи виконуються на тренажерах, з вагою особистого тіла, амортизаторами, невеликими обтяженнями (гантелями, тощо). Не рекомендуються вправи із затримкою дихання.

Аеробна частина повинна проводитись зразу після силової і тривати не менше 30 хвилин. Вправи виконують на спеціальних кардіотренажерах з інтенсивністю до 80 % від максимальної частоти серцевих скорочень. Потім проводять блок спеціальних вправ для профілактики захворювань вен нижніх кінцівок. Вправи виконують в положенні сидячи і лежачи з максимальною амплітудою протягом 25-30 хвилин.

Блок вправ для зміцнення "м'язового корсету", профілактики захворювання хребта продовжується 10 хвилин і складається із вправ для м'язів спини і живота. Всі вправи виконуються, в основному, в положенні лежачи.

Після цього переходять до виконання вправ для розвитку гнучкості і рухливості суглобів. Вправи виконують в основному в статичному режимі, їх тривалість 10 хвилин.

Значну роль під час проведення занять з фітнесу відіграє музичний супровід [14]. Він не тільки підвищує інтерес до занять, а також, при правильному використанні засобів музики, може сприяти вирішенню оздоровчих завдань. Використання музичного мистецтва під час занять фізичними вправами вирішує декілька завдань, основними із яких є:

- сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості через мистецтво як синтетичну форму людської життєдіяльності, способу тренування одночасно тіла і душі;
- сприяння вирішенню завдань занять і кожної її частини;

- підвищення емоційного фону на занятті;
- сприяння концентрації свідомості тих, що займаються на внутрішніх душевних і тілесних відчуттях за рахунок впливу спеціально підібраних засобів музичної виразності на півсвідомість;
- відволікання від монотонної роботи та зняття психоемоційного напруження.

Висновки

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що у фітнесі використовуються різні засоби. Аеробні вправи суттєво впливають на розвиток витривалості і сприяють зниженню зайвої маси у жінок. Силові (анаеробні) вправи формують і коректують фігуру та впливають на склад тіла.

2. Поєднання вправ різної спрямованості та підбір індивідуального раціону харчування сприяє зменшенню зайвої маси тіла жінок.

3. При плануванні рухової активності необхідно враховувати індивідуальні особливості жінок.

Перспективи подальших досліджень. Плануємо в подальшому розробити методику проведення занять з фітнесу спрямовану на зниження зайвої маси тіла жінок.

Використані джерела

1. Гоглювата Н. Аквафітнес як ефективний засіб фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку / Гоглювата Н. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – Т. 2. – С. 403-406.
2. Твеліна А. Вплив оздоровчого фітнесу на формування здорового способу життя жінок / А. Твеліна // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2005. – Т. 1 – С.352-356.
3. Овчинникова Н. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості / Н. Овчинникова, Т. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання у школі, Київ, – 1997. – № 4. – С. 9-15.
4. Мороз О. Обґрунтування таблиці-класифікатора порушень ваги тіла жінок 25-35 років / Мороз О. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – Т. 3. – С. 121-126.
5. Губарева Е.С. Научное обоснование педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики / Губарева Е.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2001. – № 1. – С. 39-46.
6. Сологубова С. Вплив занять оздоровчим фітнесом на фізичну підготовленість жінок зрілого віку / С. Сологубова // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2005. – Т. 4 – 464 с. С. 196-200.
7. Митин А.Е. Освоение специалистами по фитнесу гуманитарных технологий как компонента их конкурентоспособности / Митин А.Е. // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 93-100.
8. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френке. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: [учебник для вузов физической культуры] / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Дону: Феникс, 2002. – С. 161-179.
10. Максимова К.В. Проблема зайвої ваги серед жінок, що відвідують сучасні фітнес-заняття / Максимова К.В. // Слобожанський науково-спортивний вісник: Зб. наук. праць. – 2007. – С. 382-384.
11. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 4. – С. 14-16.
12. Колосков А. Мера должна быть во всем / Колосков А. // Физкультура и спорт. – 2001. – № 10. – С. 26-27.
13. Савин С.В. Целевые установки женщин 35-45 лет с избыточной массой тела как базовый фактор проектирования системы занятий фитнесом / Савин С.В., Степанова О.Н. // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 77-82.
14. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Методические аспекты подбора музыкального сопровождения занятий фитнесом / Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 98-104.

Krivenko A.

THE PARTICULARITIES OF SANITARY FITNESS FOR WOMEN, WHO HAVE OVERWEIGHT

The data about particularities of fitness for women, who have overweight, are given in the article.

Key words: *fitness, overweight, physical loads, women.*

Стаття надійшла до редакції 11.08.2011

ФІЗИЧНИЙ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ 1-2, 3-4 ТА 4-5 РОКІВ

Наведено результати визначення структури фізичного розвитку, психофізіологічних можливостей та фізичної підготовленості дітей вікових груп 1-2, 3-4 і 4-5 років. Встановлено, що розвиток дітей від 1 до 5 років відбувається гетерохронно. У початковому дослідному віковому періоді (1-2 роки) спостерігається значна роль показників фізичного розвитку у розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей. У віці 3-4 років посилюється роль рівня розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей у структурі комплексної підготовленості, а у віковому періоді 4-5 років знову спостерігається підвищення ролі фізичного розвитку зі збереженням ролі фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей.

Ключові слова: діти, розвиток, фізична підготовленість, психофізіологічні можливості, структура, гетерохронність.

Постановка проблеми. Здоров'я дітей – головна мета нашого суспільства, бо саме вони визначають майбутнє благополуччя країни, рівень життя, культури та розвитку науки [3, 4, 6]. Ніщо не може бути принесено в жертву дитячому здоров'ю. Такий підхід до характеристики здоров'я особливо важливий стосовно дітей дошкільного та шкільного віку, оскільки врівноваженість із зовнішнім середовищем забезпечує своєчасність росту і розвитку організму, можливість відвідувати навчальні заклади й оволодівати знаннями та навичками, відповідними до віку без ознак дезадаптації. Разом з цим розвиток моторної функції маленької дитини супроводжується розвитком мовлення й інших психічних функцій. По мірі дозрівання кори головного мозку відбувається духовний ріст дитини і разом із тим змінюється характер її рухів [1].

Як медиків, так і педагогів хвилює прогресуюче погіршення здоров'я дітей. На сьогодні у дошкільному віці кількість практично здорових дітей становить лише 3 – 4%. Народження здорової дитини стало рідкістю, зростає кількість вроджених аномалій, мовних розладів у малюків тощо. Причини росту патологій безліч, насамперед, це погана екологія, незбалансоване харчування, інформаційні та нейро-психічні перевантаження, а також зниження рухової активності [2, 3, 5], яка є потужним біологічним стимулятором життєвих функцій зростаючого організму.

Необхідно звернути увагу на рівень фізичного розвитку дітей як найважливішого показника здоров'я, індикатора соціально-економічного благополуччя суспільства і екологічного стану довколишнього середовища. Збільшується частота дисгармонійного фізичного розвитку дітей, зростає дефіцит маси тіла, з'являється низькорослість, знижуються фізіометричні і функціональні показники, погіршується фізична підготовленість [4,5,7]. Так, високий фізичний розвиток мають близько 9% дітей, середній – близько 57% і низький близько 34%.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі в літературі [8,9] можна бачити наступний розподіл по групах здоров'я: до першої групи належать біля 21%, до другої – 57% і до третьої – близько 22% учнів молодших класів. Існує безліч причин, які обумовлюють наведені вище факти. В основному, це причини соціально-економічного характеру. Нестабільний економічний стан в країні, падіння життєвого рівня населення, зниження забезпечення сфер охорони здоров'я, освіти і культури привів до різкого зниження культури людей відносно здоров'я. Наслідками економічної кризи є також руйнування системи оздоровчого відпочинку, дитячого спорту, дошкільного виховання і зниження якості освіти.

На думку ряду авторів [2, 3, 6, 9], сучасний устрій життя в сім'ї на даному етапі розвитку нашого суспільства практично не забезпечує біологічну потребу дитячого організму в рухах. Дефіцит рухової активності в молодшому шкільному віці покривається всього тільки на 17%. Це є одним з основних показників в зниженні приросту рівня розвитку основних рухових якостей, погіршення фізичного стану дитячого організму, погіршення постави. Близько, 95,3% дітей ніколи не займалися додатково фізичними вправами в позаурочний час; 87,8% не роблять уранішньої зарядки і лише 12% дітей активно відпочивають разом з батьками. Ці дані свідчать про відсутність інтересу до фізичної культури у більшості школярів. Наприклад, діти основної медичної групи, що мають надмірну вагу, астено-невротичний стан або що часто хворіють, відстають в розвитку рухових якостей і нерідко починають соромитися своєї моторної незручності на уроках фізкультури, що приводить до втрати інтересу до цих уроків [3, 6, 9].

Зміни, що відбуваються, в образі життя дітей (якщо визначати його не просто як поведінка індивідуума, а як його поведінка в конкретних умовах) обумовлені не тільки низькою мотивацією ЗОЖ, зокрема заняття фізичною культурою і спортом, але і слабкою методичною базою для цих занять.

На думку Н.В. Москаленко [6], дана проблема бере свій початок ще з більш раннього дитинства. Так, дошкільне систематичне навчання та інтенсифікація навчально-пізнавальної діяльності дітей спричиняють підвищені розумові і нервово-психічні навантаження, що створює передумову для зменшення їх рухової активності.

Т.Ю. Круцевич [9] відзначає, що реформування освіти приводить до ускладнення навчальних програм, збільшення кількості занять, де переважає статичне положення, негативно впливає на стан

здоров'я дітей. У зв'язку з цим необхідно забезпечити такі педагогічні умови, які б дозволили підготувати дитину до підвищених інтелектуальних навантажень і при цьому не зменшувати обсяг її рухової активності.

Тому більшість сучасних дошкільних навчальних закладів намагаються впроваджувати інноваційні технології: авторські програми, серед яких методика О.С. Сфименка займає лідируючу позицію; не традиційне обладнання; оздоровча робота; заняття на свіжому повітрі, а також прагнуть використовувати роботу з видів спорту для оптимізації розвитку видів спорту та привернення зацікавленості та уваги до спорту в цілому. Секції з видів спорту відвідують лише 27,94%; так, при дитячих спортивних школах баскетболом займаються – 1,47%; акробатикою – 1,47%; плаванням – 1,47%; хореографією – 1,47%; легкою атлетикою – 1,48%; аеробікою – 5,88%; у цирковій студії – 5,88%; гімнастикою – 8,82%. [4]

Але на думку багатьох авторів [1,2,3] розвиток дітей дошкільного віку не може бути сконцентрований лише на фізичному благополуччі тому, що на початкових етапах розвитку дитини всі сторони його особистості розвиваються гармонійно і тісно взаємопов'язані між собою. Так, І.А. Аршавський вважав, що однією з найважливіших умов якісного функціонування мозку повинен бути гарний фізичний і функціональний розвиток.

На нашу думку вивчення показників фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості і виявлення різниці за даними показниками серед досліджуваних вікових груп має важливе значення при розробці методик інтегрального розвитку дітей.

Мета дослідження – виявлення та вивчення різниці в показниках фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості вікових груп дітей 1-2, 3-4 та 4-5 років.

Методи та організація дослідження. Для визначення рівня фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку було проведено психофізіологічне тестування, що включає визначення латентного часу простої реакції на світловий і звуковий подразники; педагогічне тестування, що включає біг 10 м., метання мішечка з піском вагою 40 г, стрибок у довжину з місця, утримання рівноваги на одній нозі. В якості показників фізичного розвитку застосовуються довжина і маса тіла. Отримано результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 52 дитини вікової групи 1-2 років, 56 дітей 3-4 років, 56 дітей 4-5 років.

Отримано дані математично оброблялися із застосуванням методів порівняння середніх за *t*-критерієм Стьюдента, кореляційного і факторного аналізу, на основі чого були зроблені висновки про ступінь взаємозв'язку показників фізичної підготовленості, фізичного і психофізіологічного розвитку та структури показників комплексного розвитку і підготовленості дітей. На основі отриманих даних робилися висновки про необхідність розробки та особливості методик інтегрального розвитку дітей 1-5 років.

Результати дослідження та їх обговорення

Між віковими групами 1-2 і 3-4 років були виявлені достовірні відмінності за показниками довжини тіла ($p < 0,001$), часом латентного періоду простої реакції на світловий подразник ($p < 0,001$), стійкості простої реакції на світловий подразник, яка визначається за величиною середнього квадратичного відхилення ($p < 0,05$), часом латентного періоду простої реакції на звуковий подразник ($p < 0,001$), стійкості простої реакції на звуковий подразник, яка визначається за величиною середнього квадратичного відхилення ($p < 0,05$), показником часу пробігання відрізка 10 м ($p < 0,001$) (табл. 1).

Таблиця 1

Різниця в показниках фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей 1-2 та 3-4 років

Показники	Група	\bar{x}	S	m	t	p
Маса тіла	3-4	17,60	2,06	0,39	-0,45	>0,05
	1-2	19,84	26,54	5,01	-0,45	>0,05
Довжина тіла	3-4	105,68	4,42	0,84	9,25	<0,001
	1-2	93,43	5,43	1,03	9,25	<0,001
Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значення, мс	3-4	907,00	201,43	38,07	-3,35	<0,001
	1-2	1463,93	855,65	161,70	-3,35	<0,001
Швидкість реакції на світловий подразник, середнє квадратичне відхилення, мс	3-4	499,79	218,30	41,25	-2,19	<0,05
	1-2	843,43	799,96	151,18	-2,19	<0,05
Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіацій, %	3-4	53,54	18,49	3,49	0,01	>0,05
	1-2	53,46	18,97	3,59	0,01	>0,05
Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значення, мс	3-4	838,11	270,08	51,04	-4,04	<0,001
	1-2	1273,89	503,34	95,12	-4,04	<0,001
Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє квадратичне відхилення, мс	3-4	429,39	332,18	62,78	-2,15	<0,05
	1-2	629,25	363,52	68,70	-2,15	<0,05
Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %	3-4	47,64	25,64	4,85	-0,08	>0,05
	1-2	48,14	21,43	4,05	-0,08	>0,05
Біг 10 м, с	3-4	3,53	0,43	0,08	-4,46	<0,001
	1-2	4,11	0,55	0,10	-4,46	<0,001

Між віковими групами 3-4 і 4-5 років були виявлені достовірні відмінності по більшій кількості аналізованих показників у порівнянні з віковими граппа 1-2 і 3-4 років. Виявлено достовірні відмінності за показниками довжини тіла і маси тіла ($p < 0,001$), часом латентного періоду простої реакції на світловий подразник ($p < 0,001$), стійкості простої реакції на світловий подразник, яка визначається за величиною середнього квадратичного відхилення і величиною коефіцієнта варіації ($p < 0,01$), часом латентного періоду простої реакції на звуковий подразник ($p < 0,001$), стійкості простої реакції на звуковий подразник, яка визначається за величиною середнього квадратичного відхилення ($p < 0,001$), показниками дальності метання мішечка з піском правою і лівою руками ($p < 0,001$), показником часу пробігання відрізка 10 м ($p < 0,001$), показником часу утримання рівноваги на одній нозі ($p < 0,001$) (табл. 2).

Узагальнюючи вище наведене, можна відзначити, що у віці 3-4 років спостерігається прискорення не тільки темпів фізичного розвитку, але і темпів розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей. Даний період можна вважати сенситивним для дошкільнят з точки зору розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей.

Отримані дані ми можемо пояснити тим, що саме у віці 4 років більшість систем організму інтенсивно розвиваються і за структурою наближаються до структури систем організму дорослої людини. Наприклад, інтенсивно розвивається кісткова система – стають ширшими плечі у хлопчиків і таз – у дівчаток. Хребет до цього віку вже відповідає його формі у дорослої людини, але окостеніння кістяка ще не закінчується, в ньому поки залишається багато хрящової тканини. У процесі розвитку малюка у віці 4 років значно (в порівнянні з іншими віковими періодами) поглиблюються його знання, розвиваються розумові здібності, формується ставлення дитини до навколишнього світу, відбувається становлення особистості.

Таблиця 2

Різниця в показниках фізичного, психофізіологічного розвитку та фізичної підготовленості дітей експериментальної групи 3-4 та 4-5 років

Показники	Група	\bar{x}	S	m	t	p
Маса тіла	4-5	111,85	5,59	1,08	83,52	<0,001
	3-4	17,60	2,06	0,39	82,35	
Довжина тіла	4-5	19,41	2,45	0,47	-89,06	<0,001
	3-4	105,68	4,42	0,84	-89,94	
Швидкість реакції на світловий подразник, середнє значення, мс	4-5	692,04	253,20	48,73	-3,49	<0,001
	3-4	907,00	201,43	38,07	-3,48	
Швидкість реакції на світловий подразник, середнє квадратичне відхилення, мс	4-5	315,33	254,16	48,91	-2,89	<0,01
	3-4	499,79	218,30	41,25	-2,88	
Швидкість реакції на світловий подразник, коефіцієнт варіацій, %	4-5	40,63	18,70	3,60	-2,57	<0,01
	3-4	53,54	18,49	3,49	-2,57	
Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє значення, мс	4-5	576,67	207,28	39,89	-4,02	<0,001
	3-4	838,11	270,08	51,04	-4,04	
Швидкість реакції на звуковий подразник, середнє квадратичне відхилення, мс	4-5	194,33	216,05	41,58	-3,10	<0,001
	3-4	429,39	332,18	62,78	-3,12	
Швидкість реакції на звуковий подразник, коефіцієнт варіацій, %	4-5	31,63	22,54	4,34	-2,46	<0,05
	3-4	47,64	25,64	4,85	-2,46	
Метання мішечка з піском вагою 40г лівою рукою, м	4-5	3,42	0,91	0,17	4,21	<0,001
	3-4	2,56	0,59	0,11	4,17	
Метання мішечка з піском вагою 40г лівою рукою, м	4-5	3,04	0,72	0,14	3,90	<0,001
	3-4	2,33	0,64	0,12	3,89	
Біг 10 м, с	4-5	3,01	0,20	0,04	-5,60	<0,001
	3-4	3,53	0,43	0,08	-5,67	
Стрибок у довжину з місця, см	4-5	72,54	26,97	5,19	1,50	>0,05
	3-4	64,14	11,98	2,26	1,48	
Тест на рівновагу, с	4-5	18,79	10,10	1,94	4,32	<0,001
	3-4	8,47	7,47	1,41	4,29	

У віці 4 років у дитини стає витривалішою серцево-судинна система. Збільшується маса серця, воно краще пристосовується до фізичних навантажень. Його форма і розташування стають майже такими ж, як у дорослих.

Логічно припустити, що саме в зв'язку з якісними змінами у розвитку різних систем організму і наближенням їх структури до структури систем організму дорослої людини у дітей 4 років спостерігається прискорення темпів розвитку психофізіологічних можливостей і фізичних якостей у порівнянні з їх змінами в більш молодших вікових групах.

У зв'язку з цим саме в цій віковій групі найбільш актуальне застосування методик інтегрального розвитку дітей, оскільки придбані навички і сформовані функціональні зв'язки між різними ділянками нервової системи зберігаються і в більш старшому віці, тому що саме в цьому віковому періоді (4 роки) структура систем організму наближається до структури систем організму дорослої людини.

Висновки

1. Розвиток дітей від 1 до 5 років відбувається гетерохронно. У початковому дослідному віковому періоді (1-2 роки) спостерігається значна роль показників фізичного розвитку у розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей.

2. У віці 3-4 років посилюється роль рівня розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей, а у віковому періоді 4-5 років знову спостерігається підвищення ролі фізичного розвитку зі збереженням ролі фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей.

3. У віці 3-4 років спостерігається прискорення не тільки темпів фізичного розвитку, але і темпів розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей. Даний період можна вважати чутливим для дошкільнят з точки зору розвитку фізичних якостей і психофізіологічних можливостей.

В перспективі подальших досліджень передбачається розробка системи інтегрального розвитку дітей дошкільного віку.

Використані джерела

1. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии / А.И. Аршавский. – М.: Наука, 1972. – 248 с.
2. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок / Київ: Вища школа, 2001. – 216 с.
3. Козина Ж.Л., Козин В.Ю. Чудо природы. Динамическая гимнастика и плавание для самых маленьких. – Харьков: ХНПУ, 2005. – 32 с. – ил. Приложение: видеофильм "Чудо природы".
4. Лахно О.Г. Технічні пристрої з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей 1-5 років / Лахно О.Г. Козина Ж.Л. Москалець Т.В. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка / III Міжнародна наукова конференція пам'яті А.М. Лапутіна 21-22 жовтня 2010 року Чернігів, 2010 – С.531-534.
5. Маковецька Н. Можливості застосування казкотерапії в процесі фізичного виховання й оздоровлення дошкільників / Н. Маковецька // Дошкільна освіта. – 2005 – №3 (9) – С. 41-45.
6. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н.В. Москаленко. – Київ, 2009. – 42 с.
7. Пивовар А.А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24. 00. 02 "фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" А.А. Пивовар. – Львів 2005. – 20 с.
8. Решетнёва Г.А. Концепция формирования основ здоровой жизнедеятельности ребенка на начальных этапах его индивидуального развития / Г.А. Решетнёва, Л.И. Лубышева [Электронный ресурс] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №4. – Режим доступа к журналу: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2002N4/p2-4.htm>
9. Теорія і методика фізичного виховання у 2т. / за ред. Т.Ю. Кручевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с.

Lakhno E.

THE RESULTS OF DETERMINATION OF STRUCTURE OF PHYSICAL DEVELOPMENT ARE RESULTED, PSYCHOLOGIC-PHYSIOLOGICAL POSSIBILITIES AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF CHILDREN OF AGE-DEPENDENT GROUPS, 1-2, 3-4 AND 4-5 YEARS

It is set that development of children from 1 to 5 years takes place getertimely. There is a considerable role of indexes in the initial probed age-dependent period (1-2 years) there is a considerable role of indexes of physical development in development of physical qualities and psychologic-physiological possibilities. In age 3-4 the role of level of development of physical qualities and psychologic-physiological possibilities increases in the structure of complex preparedness, and in an age-dependent period 4-5 years again there is an increase of role of physical development with the maintainance of role of physical preparedness and psychologic-physiological possibilities.

Key words: children, development, physical preparedness, psikhofiziologicheskije possibilities, structure, getertimely.

Стаття надійшла до редакції 20.08.2011

УДК 796.011.1

Leykin M.G., Sadovska U.Y., Salluk M.V.

BIOMECHANICS PREVENTION AND CONTROL COULD BE USED FOR CHOICE PHYSICAL EXERCISES FOR PEOPLE SUFFERING CFS

This article describes intsedent assigning the status of the disease called "Chronic Fatigue Syndrom (CFS)", characterized as a long-term state of mental and physical fatigue. Shown the useful of exercise and their own volitional effort patients for good mood as necessary background treatment. Our smile should be with us always. And only then will we say that the CFS – it's not a disease but a way of life.

Key words: *biomechanical control, mental attitude, cheerful, hormone-totestiron, lifestyle, author experiment.*

"We must learn to rejoice,
and to find reasons for joy"

Ludmila Ulitskaya

Formulation of the problem. The concept of health presented by WHO has for the first time determined a methodological approach to estimate physical, psychological and social health.

These three components of health also are criteria for determining possible levels of adaptation and participation of the people with the people suffering CFS in all areas of life in society.

Therefore Chronic Fatigue Syndrome (CFS) recently received the status of a disease that is characterized as a long-term state of mental and physical fatigue. The symptoms of CFS are low concentration, impaired memory and sleep, a constant sense of physical and mental fatigue, decreased immunity and even joint and muscle pain [1]. The standpoint of our article [2] is the postulation that special physical rehabilitation equipment is the most productive approach to physical rehabilitation. Therefore Biomechanics prevention and care for people suffering CFS could be should be used for choice physical exercises.

The analysis of the previous research and publications. According to many researches health of the person more than on 50 % is defined a way of life and only about 10 %- the organization of medical aid. Thus, the healthy way of life is a primary factor of health of the person, for it is necessary to struggle, overcoming inertness and weak will. Today's students, naturally, it is possible to carry to a category of workers of intellectual work which daily tests intensive loadings for a brain. The working brain consumes much more oxygen, than other fabrics of a body. And in fact only in a condition of rest the brain fabric absorbs up to 20 % of the oxygen consumed by all organism.

Functions of cardiovascular system when intellectual loading is accompanied by emotional experiences sharply change. Excitements, intensity, for example, during the sessional period, lead to the phenomenon of a tachycardia up to 130-144 impacts in a minute, and arterial pressure reaches 155/95 mm of a mercury column (at norm accordingly 60-80 On/mines for pulse and 120/70 mm for arterial pressure). At emotionally intense work change both a rhythm and depth of breath aside increase and a greater surface.

In the world a syndrome of chronic weariness person suffers 17 million.

The purpose of the article. To help counsel and give a basic knowledge of people with CFS, founded at the beginning of podroskovom age and continuing now avtoeksperimente, called Bliskunov "grueling experience of dealing with injuries in the long-term training – competitive activities." Tips and knowledge that first of all depends on the patient – tips to achieve a conviction, which is preceded by an epigraph article: "We must learn to rejoice and to find reasons for joy". To help experience a long and fast life

Some results. Unfortunately, as a matter of fact illness has not enough publications, and in them features of display of a syndrome at people on a background of specific diseases, for example with immune and allergological 3], with connected with hygiene and sanitary [4] are considered, at cardiovascular diseases [5]: and so forth allows to think, that generalization of available works on the future becomes the basis of the general system of laws of physical influences for rehabilitation CFS at any illnesses of people. It, I repeat, a matter of future. I shall lead from the Foreword of one of my monographs [6], light memory of the great biomechanics, the Deserved Inventor of Ukraine and the USSR Alexander Ivanovich Bliskunov: " the Master of sports of the USSR M.G. Leykin, as well as practically all sportsmen of a high level, has long-term wearisome experience of struggle against traumas in long-term sports-competitive activity ". We were friends, all my traumas was healed by it. And many my simulators are created for preventive maintenance and rehabilitation of my traumas. Here it dialectics. There will be no trauma of a backbone in 1949 – certainly, much would not be ... special simulators

[6] and their theories [7], " the Deserved inventor of Ukraine ", the champion of Ukraine and the USSR 1951-th years on young men about what I already have told in general on pages of this magazine, possibilities to be engaged in my favorite business literally to this day. At the left on a collage 1: at the left – ninth grader shortly before a trauma of a backbone, on the right – a picture of 2004 year.



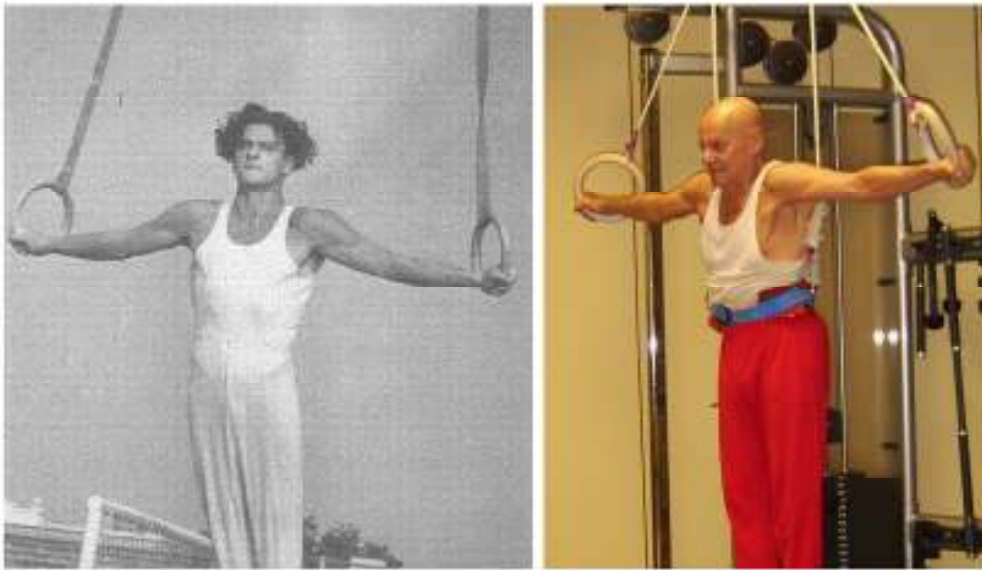
Once Nikolay Aleksandrovich Bernstein has set the task to biomechanics – the biomechanical analysis of a sports traumatism. Olympic Champions Victor Chukarin, Dmitry Leonkin, junior Azaryan (younger) had impulses of a short head of a biceps at performance of a cross. I have it happened in 8-th years after the beginning of my "champion" crosses ... It was necessary to do the biomechanical analysis of this trauma and some more simulators with a dosage of simplification owing to what I former enjoy sensations of performance of a cross, the truth, in twice facilitated conditions. On a collage 2: at the left – on First Sports Festival of People USSA, 1956, Moscow, on the right – a gift in honor of my great-granddaughter Natalishka Birthday October, 15th 2010, Portland, USA".

Already working on this article, we met with very important conclusions, it is not due to the illness CFS, and not in connection with the sport. Ulitskaya writer, widely read with gratitude in the world by people of all ages, all social, property, professional incarnation, quietly spoken and interesting about ... old age, naturally reducing our joy. "But when I realized, I realized that this is wrong. We must learn to rejoice, to search for that cause. And I can say that, I think I learned a lot. Anyway, today I am much easier to rejoice. I feel like a 33 – 35 years – this is my constant age.

But I do have an imbalance between the state of internal sufficiently mobile, mobile, and constraints that come from age. Old age I do not completely happy, but it should get used to it should be accepted. My husband and I always laugh, because you have forgotten the phone number keys, forget it, forget se. They are signs of old age. Try itself is not much of it angry, allow yourself to forget, cease to be angry about it. Just and wise. Is not it? And most importantly, that it can fully and should not be viewed by people of old age, not just those by 17 millions suffering from CFS, but all of humanity. An example of this in America is a laughing country. Who is able to rejoice in, searching for that cause. It is understood metoforicheski country – every person ... So this is what he is already in the blood. Strangers when they meet greet and smile. At least five times a day there and it's uplifting. Unfortunately, there is no literature that this disease is more common in older people, and that this disease – the cause of depression.

And in this – the root of evil. Against the background of depression all the diseases that occur are in more severe and prolonged. The doctor has no way during infrequent and short techniques to control his mood, as even without CFS offers sage advice in the epigraph preceded. And it's available to everyone. And America has reached and in this excellent results.

The American experience. As in all procedures we have to realize what, why and how we're doing it. The general principle of awareness comes into action here. At this point, it looks like we now understand the necessity of understanding the psycho-physiological mechanisms that control our mood.



Having this in mind, we have approached the most important factor. For this reason, as in all other situations where we deal with something new, you need to get a popular but scientific explanation, which can be simple to be accessible for people's understanding. The principle of accessibility is also very important being interconnected with other principles: for example, without practicing it, the principle of awareness won't work. Thus, the general idea is: we perceive and control information by means of our organs of sense (organs of sight, etc.) consisting of 3 components: perceptive nerve cells(receptors), conductive nerve cells, nerve cells of corresponding centers of brain (those of sight, hearing, touch, etc.). The perception procedure is going as follows:

The receptors of the eye retina perceive the light rays reflected by an object. In a flash (at 75m/sec) this irritation is transferred, down the nerve, to the brain of sight in the brain – this way we see.

The receptors of the ear-drum perceive (when irritated) the air fluctuations; this irritation, the same speed, is transferred, down the nerve, to the center of the hearing in the brain – so way we hear.

As in all procedures we have to realize what, why and how we're doing it. The general principle of awareness comes into action here. At this point, it looks as if we now understand the necessity of understanding the psycho-physiological mechanisms that control our mood. Having this in mind, we have approached the most important factor. For this reason, as in all other situations where we deal with something new, need to get a popular but scientific explanation, which can be simple to be accessible for people's understanding. The principle of accessibility is also very important being interconnected with other principles: for example, without practicing it, the principle of awareness won't work. Thus, the general idea is: we perceive and control information by means of our organs of sense (organs of sight, etc.) consisting of 3 components: perceptive nerve cells(receptors), conductive nerve cells, nerve cells of corresponding centers of brain (those of sight, hearing, touch, etc.).

The perception procedure is going as follows: The receptors of the eye retina perceive the light rays reflected by an object. In a flash (at 75m/sec) this irritation is transferred, down the nerve, to the brain of sight in the brain – this way we see.

The receptors of the ear-drum perceive (when irritated) the air fluctuations; this irritation, the same speed, is transferred, down the nerve, to the center of the hearing in the brain – so way we hear.

The receptors of skin, muscles, tendons, chords perceive the touch, pressure, weight, change of position, posture, etc.; the conducting nerves transfer the codes into the corresponding center in the brain – so ways we feel the temperature (burns), pain, weight, movements, etc.

Thus with a smile on your face, lets take a closer look at this method. Its description will be accompanied by some comments. Mentioning "with a smile on your face" is done for a reason. This advice must be taken seriously, and you please follow it. Now I will tall you why.

When you first came to America and the first thing you noticed (and I'am sure you have been impressed by that) is smiles on peoples faces; it doesn't matter how old they are, they keep smiling at everyone, to unknown people as well. Always and everywhere.

Smile creates positive psychological disposition. Now a couple of words (as soon as you are already acquainted with the ABC's of psycho-physiology) about a smile per se. Suppose you gave a smile. What is happening to you? The nerve muscle chord system for the articulation of your mouth is sending, in a flash (75 m/sec), the detailed information into a special center in your brain that, in an impulsive manner, at the same

speed, backfires. It creates (and sends "merry" hormones... By means of the endocrine systems) conditions for improving your mood that is necessary background for getting the efficiency of any endeavor.

I don't see why we don't smile more often. By doing so you will help yourself to create a positive attitude towards studying English. I'm sure that J.Frank Shulman has built a theoretical foundation of American smiles due to his recognition of this phenomenon. Let's take his well-known phrase: "I wish we all might be a little kinder to each other". In this sentence the two words "I wish" serves also to express, to some extent, a regret about something that has not been accomplished or become a reality. "I wish" has a sadder connotation than the formal translation into Russian and can be interpreted as "that's too bad that people cannot be kinder to each other".

It does credit to America that there are a lot of examples showing how the leaders of this country are trying to lay a path to realize the goals and dreams that have been incorporated into the Constitution and later transformed into the Pledge of Allegiance and other important documents. For example, the wording "One nation with liberty and justice for all" is a dream about a united American nation with freedom and justice for all. Let it be far from the reality, but every day we feel the efforts of all government branches to make these dreams come true.

Don't think that similar dreams have been expressed by our famous writer and humanist Veresaev when he wrote: "Let man recognize his brothers everywhere judging with his heart- instantly and involuntarily. Isn't that the solution of all issues, the meaning of life and true happiness? If I could only ignite at least a sparkle to get it going!".

Conclusion. It would seem simple. But it's not easy to develop and continued strengthening of the belief in the need of good mood. But it is necessary for this to constantly strive to everyone. This should be the duty of every person. Duty towards themselves, family, friends and society.

Link of literature

1. McKenzie R. et al. Chronic fatigue syndrom // Adv. Intern. Med. 1995. Vol.40. P.119-153.
2. Leykin M.G., Sadovska U.Y. Community health could be improved by an innovation portable equipment for individual use", " Chernihiv State Pedagogical University, Edition № 69, 2009
3. Didkovskiy N.A., Karaulov A.V., Malashenkova I.K. Chronic fatigue syndrome. Advances of clinical immunology and allergy. – Moscow, 2000. – 72-83.
4. Klebanov V.A Chronic fatigue syndrome (review) // Hygiene and Sanitation. – 1995.
5. Yasyukyavichene L.D. Vasiliauskas. Chronic fatigue syndrome in cardiovascular diseases: neurohumoral changes // Cardiology. – 2006. – T. 46. – № 1. – P. 58-64.
6. Leykin M.G. Scientific substantiation and creation body-builders for sports and improvement of health: monograph (in Russian) / M.G. Leykin. – Moscow: Russian State Academy of Physical Culture, 1994. – 120 p.
7. Leykin M.G., Bilozertchev D.V. Biomechanical model of sports injury of the short biceps muscles, "Biomechanics 2004". – Volume two, Nizhny Novgorod, 2004.
8. Leykin M.G. Alone with sport items. – Chernihiv: Chernihiv State Pedagogical University, Edition. – №81. – 2010.
9. Leykin M.G. Biomechanical aspects of strength development in education and training: handbook for university students (in Russian) / M.G. Leykin. – Kiev: Ministry of Education of Ukraine, 1991. – 152 p.
10. Leykin M.G. Ergonomic biomechanics of sports and medicine: monograph (in Russian) / M.G. Leykin. – Kiev: Ministry of Education of Ukraine, 1991. – 208 p.
11. Leykin, M.G. Measuring sport complex / M.G. Leykin. – Berlin: Sport Club of Allied Armies, 1976. – N 3.
12. Leykin, M.G. Wybrane rozdzialy biomechaniki w gimnastyce (in Polish) / M.G. Leykin. – Politechnika radomska im. R. PULASKIEGO, 1997. – 180 p.
13. Leykin, M.G. School physical education and children's health – prophylactics and physical rehabilitation: handbook for school teachers and university students (in Russian) / M.G. Leykin. – Simferopol: Ministry of Education of Crimea, 1988. – 60 p.

Лейкин М., Садовская Ю., Саллюк М.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПРИ ВЫБОРЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Статья описывает состояние болезни – синдром хронической усталости, характеризующееся как длительное состояние умственной и физической усталости. Показывая полезность упражнений и собственных усилий пациентов в поддержании хорошего настроения как необходимого фона лечения. Наша улыбка должна быть с нами всегда. И только тогда мы сможем сказать, что СХУ – это не болезнь, а способ жизни.

Ключевые слова: биомеханический контроль, умственные способности, веселый, гормон-тестостерон, стиль жизни, авторский эксперимент.

Статья надійшла до редакції 07.10.2011

УДК 355.233.22+378.147

Лелека В. М.

ТЕХНІКА Й МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛЬНИМ РУХАМ ПО ВУЗЬКИМ ОПОРАМ ТА ПРОХОДАМ ПІД ЧАС ДОЛАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЄДИНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД

В статті розкриті практичні вправи для вдосконалення техніки проходження елементів єдиної смуги перешкод.

Ключові слова: методика навчання, техніка виконання, майбутній учитель з початкової військової підготовки.

Постановка проблеми. Підготовка майбутніх фахівців з початкової військової підготовки високої кваліфікації неможлива без однієї із її складових – методики подолання єдиної смуги перешкод. Проблема навчання фізичної культури присвячено достатню кількість досліджень, і все-таки це питання залишається недостатньо вивченим.

Тому **мета дослідження** полягає в тому, щоб розкрити методику навчання й техніку виконання спеціальних рухів по вузьким опорам та проходам у процесі навчання майбутніх учителів з початкової військової підготовки при доланні єдиної смуги перешкод.

Виклад основного матеріалу. Характерною особливістю занять і тренувань на окремих перешкодах або групах перешкод є застосування зміни і постійного удосконалення умов виконання вправ і прийомів, виконання дій за раптовими командами і змагання на якісне і швидке виконання прийому. Все це підвищує активність студентів, примушує їх докласти значних вольових зусиль, виробляти швидку організацію, орієнтацію, винахідливість, ініціативу, рішучість, швидко переходити від одних дій до інших [2, 19].

Єдина смуга перешкод випрацьовує комплекс складних швидкісних якостей і навичок, необхідних в сучасних умовах для підготовки студентів до майбутньої педагогічної діяльності [1, с. 266].

За необхідності руху з метою подолання канав та вузьких струмків по перекинутих через них колодах, брусах доцільно навчати техніки його виконання по якій опорі, що розвивало рівновагу [3, с. 254].

Тому залежно від характеру перешкоди ми вчили застосовувати рух по якій опорі кроком чи бігом.

Виконання руху кроком навчали в разі необхідності перейти по колоді, балці, які перекидають через які канави або траншеї.

Рух по балках зруйнованого мосту вчили виконувати як кроком, так і способом пробігання. Для швидкісного подолання рекомендували спосіб пробігання по балках мосту за сім кроків.

Студентів навчали враховувати, що початок руху (перший крок) залежить від місця прикріплення нахиленої дошки біля паркану. У випадку, коли закріплена дошка розміщена з лівого боку, початок руху по першому відрізу балки навчали здійснювати лівою ногою, а коли нахилена дошка кріпиться з правого боку паркану, починати рух слід із правої ноги.

Методична особливість руху по балках зруйнованого мосту з лівої ноги здійснювалась на прикладі: перший крок – відштовхнувшись правою ногою від верхньої сходинки драбини, приземлитися на ліву ногу на першому (прямому) відрізу балки біля першого розриву; другий крок – перестрибнути через перший розрив між балками й приземлитися на праву ногу з початку лівого згину балки; третій крок – напівобертом ліворуч зробити крок лівою ногою; четвертий крок – приземлитися на праву ногу за 20–30 см від другого розриву між балками; п'ятий крок – напівобертом праворуч перестрибнути через другий розрив і приземлитися на ліву ногу на третьому відрізу балки; шостий крок – зробити крок правою ногою на третьому (довгому) відрізу балки; сьомий крок – напівобертом ліворуч наскочити лівою ногою на метровий відрізок балки, низько присісти й зіскочити на землю.

Зіскок із мосту проводять напівзігнувшись, ноги нарізно.

Далі рекомендувалося закріплення рефлексу руху по балках зруйнованого мосту у зворотному напрямку [4, 14]

Подолання мосту, який має перший згин праворуч, навчали виконувати таким чином: підбігши до вертикальної драбини з боку осьової лінії смуги перешкод, відштовхнувшись правою ногою від землі, наскочити на другу сходинку драбини лівою ногою та вхопитися руками за верхній (метровий) зріз балки мосту. Підтягнувшись на руках, наскочити на третю сходинку драбини правою ногою. Одночасно, відштовхнувшись руками від балки, а правою ногою – від третьої сходинки драбини, вийти в упор у місці згину балки зігнутою в коліні лівою ногою; розправити ногу, подати плечі вперед і почати рух по балці: перший крок – зробити правою ногою; другий крок – приземлитися на ліву ногу за 20–30 см від розриву між балками; третій крок – напівобертом уліво перестрибнути через розрив і приземлитися на праву ногу; четвертий крок – зробити лівою ногою; п'ятий крок – зробити правою ногою напівобертом

праворуч, поставивши ступню за 20–30 см від розриву; шостий крок – перестрибнути через розрив між балками й приземлитися на ліву ногу на прямому відрізку балки; сьомий крок – наскочити правою ногою на верхній зріз паркану та з лівої ноги почати збігати по нахиленій дошці.

Навчання методики швидкісного руху по балках зруйнованого мосту починалося лише після того, як майбутні фахівці оволодівали технікою руху по якій опорі. Послідовність виконання вправ під час відпрацювання техніки швидкісного руху по балках зруйнованого мосту була такою: відпрацьовували техніку руху по балках мосту на різних майданчиках, по намальованій лінії, якою позначали конфігурацію балок; відпрацьовували техніку лазіння по драбині вгору і початок руху по зруйнованому мосту; відпрацьовували техніку руху по балках за сім кроків із вихідного положення стоячи на початку зруйнованого мосту (у повільному темпі); відпрацьовували техніку лазіння по драбині вгору, руху по зруйнованому мосту та збігання вниз по нахиленій дошці.

Відпрацьовували послідовність виконання вправ руху по балках зруйнованого мосту у зворотному напрямку у вигляді тренування: техніки швидкісного забігання на паркан по нахиленій дошці; техніки руху по мосту за сім кроків; –техніки зіскоку з останньої балки мосту; техніки подолання зруйнованого мосту в цілому.

Навчання й тренування техніки руху по балках зруйнованого мосту проводили потоком у повільному темпі (кроком) на дистанції 5–7 кроків із поступовим збільшенням швидкості виконання та зменшенням дистанції.

Ураховуючи, що виконання всіх цих рухів проводили на висоті, увагу викладача сконцентровано на використанні заходів щодо попередження травматизму, а саме: балки повинні бути завжди сухими й добре закріплені; рух по балках мосту має виконувати тільки один студент; праворуч (ліворуч) мосту не повинно бути ніяких перешкод і людей; місце для зіскоку з мосту має бути посипане піском із тирсою; забезпечення страхування.

Лабіринт раціонально долати кількома способами. Перший спосіб – рух по секціях лабіринту з поворотами трикроковим циклом. Підбігаючи до правостороннього входу в лабіринт, студенти навчалися правою ногою увійти в прохід, а лівою рукою захватити лівий вертикальний стаяк під верхнім його кінцем. Притримуючись пальцем лівої руки за стаяк, слід повернутися вліво й розпочати рух із лівої ноги; виконати два коротких кроки по першій секції проходу. Разом із другим кроком (правою ногою) правою рукою зробити хват збоку за вертикальний стаяк другого проходу під верхнім її кінцем. Притримуючись пальцями правої руки за стаяк, виконати третій крок (лівою ногою) з одночасним поворотом управо (навколо стаяка).

На цьому закінчується перший трикроковий цикл. Наступний цикл руху по другій секції лабіринту проводили в тій самій послідовності, але рух починали виконувати з правої ноги.

Виходячи з лабіринту (10 секція), одночасно з останнім кроком правою ногою та поворотом ліворуч студенти навчалися, наклавши руки хватом зверху на вертикальні стаяки, виходити з лабіринту; із силою відштовхнутися від стаяків і почати подальший рух із лівої ноги. У разі, якщо вхід у лабіринт розміщався з лівого боку, у нього входили з лівої ноги, а цикл руху по першій секції проходу починали з правої.

Другий спосіб – рух по секціях лабіринту з поворотом двокроковим циклом. Ухід у правосторонній лабіринт такий самий, як і в першому способі, але з поворотом ліворуч необхідно було зробити широкий крок лівою ногою вздовж першої секції лабіринту, поставити ступню перекатом із каблука на носок біля вертикального стаяка проходу в другу секцію. У кінці кроку лівої ноги необхідно обхватити правою рукою хватом збоку стаяк проходу під верхнім його кінцем. Тримуючись пальцями правої руки за стаяк, студент підтягувався до нього з одночасним поворотом праворуч, зробивши короткий крок правою ногою в прохід другої секції лабіринту й трохи розвернувши ступню праворуч.

Цикл руху по другій секції лабіринту рекомендували виконувати в тій самій послідовності: рух уздовж другої секції починався із широкого кроку лівою ногою. Вихід із лабіринту здійснювався таким самим рухом, як і в першому способі. У тому випадку, коли прохід у лабіринт містився з лівого боку, виходити в лабіринт потрібно було з лівої ноги, а цикл руху по першій секції проходу – починати із широкого кроку правою ногою.

Третій спосіб – рух по секціях лабіринту боком без поворотів. Цей спосіб використовували, високі на зріст студенти. Відмінність цього способу від першого та другого полягає в тому, що під час руху секціями лабіринту боком значна частина фізичного навантаження припадає на руки, якими необхідно хватом узятися не за вертикальні стаяки, а за горизонтальні жердини.

Далі, рухаючись із лівостороннього входу в лабіринт, потрібно зробити крок лівою ногою, поставивши ступню між стаяками проходу й тримаючись лівою рукою за середину поздовжньої, а правою – за середину другої поперечної жердини. Поставивши руки в упор на жердини, коловим рухом стегна обійти правий стаяк проходу та махом правою праворуч убік поштовхом рук від жердини завершити рух правим боком уздовж першої секції лабіринту, приземлившись на ліву ногу біля другого проходу. Увійти правою ногою у прохід другої секції, поставивши ступню між стаяками проходу та тримаючись правою рукою за середину поздовжньої жердини, а лівою – за середину третьої поперечної жердини. Поставивши руки в упор на жердини, коловим рухом стегна обійти лівий стаяк проходу й махом лівою ліворуч убік, поштовхом рук від жердини завершити рух лівим боком уздовж другої секції лабіринту, приземлившись на праву ногу біля третього проходу. Із кроком лівою ногою третій прохід

починається наступний цикл руху. У лабіринті з правостороннім виходом рух починають із правої ноги, а зіскок здійснюють лівим боком.

Навчання різних способів подолання лабіринту здійснювалося за розділами. Кожен цикл руху виконувався на три рахунки. Поставивши завдання подати команду: *"Роби-Раз!"*. Перевіривши правильність прийнятого положення, виправивши помилки, обов'язково проводити пояснення, що необхідно виконувати на рахунок "два". Подавши команду: *"Роби-Два!"*, ми перевіряли правильність указанного положення. Для виконання третьої частини прийому подається команда: *"Роби-Три!"*.

Навчання наступному циклу руху починається з повторного рахунку й перевірки прийнятого положення та виправлення помилок.

Вправи за розділами необхідно виконувати два-три рази, а потім у цілому в повільному темпі з поступовим прискоренням темпу виконання.

Під час навчання різних способів подолання лабіринту для ознайомлення й розучування взвод шикуються в одну шеренгу збоку від перешкоди. Прийом розучує кожен майбутній фахівець окремо. Повністю цого виконують у повільному темпі, при цьому студенти шикуються в колону по одному на вихідне положення для початку руху. У цьому випадку вправу доцільно виконувати за допомогою поточного методу з дистанцією п'ять-шість кроків.

Подолання зруйнованої драбини проводили з опорою на руки, на стегно, на груди та стрибками, наступаючи на сходинки.

Для швидкісного подолання зруйнованої драбини використовували такі способи: подолання зруйнованої драбини з обов'язковим дотиком до землі між сходинками. Підбігти до першої сходинки й подолати її стрибком (наступаючи на неї чи з опорою рукою та ногою). Відштовхнувшись ногами від землі, вийти в упор на руки на другій сходинці й подолати її, переносючи корпус тіла правим чи лівим боком. Торкнутися землі двома ногами та новим поштовхом таким самим способом подолати третю сходинку; подолання зруйнованої драбини з обов'язковим наступанням на всі чотири сходинки (зворотний напрям). Енергійно розбігтися й наскочити на другу сходинку нахиленої драбини, подати плечі вперед, ухопитися руками за четверту сходинку та правою ступнею наступити на неї. Поступово розгинаючись, послідовно наступаючи на кожен сходинку, збігти донизу.

Характерною помилкою під час виконання цієї вправи була втрата швидкості в момент руху сходинками. Корпус тіла необхідно тримати якнайближче до сходинок.

Ознайомлюючи майбутніх фахівців із технікою подолання перешкоди, ми демонстрували різні способи подолання цієї перешкоди, пояснювали основи техніки, звертали особливу увагу майбутніх фахівців із початкової військової підготовки на необхідність сильного розгону, сильного поштовху перед подоланням перешкоди й технічного приземлення, узгодженої роботи рук, ніг і дихання.

Під час вивчення та вдосконалення техніки подолання перешкоди ми використовували підготовчі стрибкові бігові вправи.

По черзі в парах студенти долали перешкоду. Після кожної спроби вказувалося на помилки кожного, після чого студенти приступали до вдосконалення техніки подолання перешкоди потоком. Перешкоду долали в повільному темпі, головну увагу приділяли вільному розгону й правильній техніці подолання. Поступово темп тренування збільшували, вправи із подолання перешкоди багато разів повторювали. Тільки інтенсивним тренуванням досягалися правильна координація рухів, спритність і швидкість. У кінці тренування на цій перешкоді проводили змагання між парами або естафету на якийсь час.

У тій самій послідовності освоювали техніку подолання й інших перешкод, потім техніку подолання відрізків смуги та контрольну вправу в цілому. При цьому майбутній фахівець прагнув зберігати ритм і збільшувати темп бігу, тобто зберігав строго певну кількість кроків між перешкодами й приділяв увагу узгодженій роботі рук, ніг, корпусу та диханню. Під час вивчення техніки бігу на 200 м після подолання смуги перешкод основну увагу приділяли вивченню повороту й фінішуванню. Після вивчення та освоєння техніки подолання смуги перешкод і бігу на 200 м до й після подолання смуги перешкод приступали до освоєння техніки подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом. При цьому періодично проводили контрольний біг, прикидки часу подолання окремих відрізків смуги перешкод і смуги загалом.

Для досягнення високих результатів у бігу на 400 м із подоланням смуги перешкод майбутньому фахівцю необхідно мати хорошу бігову й стрибкову підготовку: володіти високою швидкісною витривалістю, швидкістю рухів, спритністю, а також хорошим відчуттям темпу під час бігу та подолання перешкод.

Чим вищий рівень загальної фізичної підготовленості майбутнього фахівця, тим легше розвинути в нього загальну, швидкісну та спеціальну витривалість.

Під загальною витривалістю розуміють здатність переносити тривалі, як правило, одноманітні навантаження. Для розвитку загальної витривалості регулярно проводили кроси по пересіченій місцевості тривалістю від 15 хв до 1 год, спортивні ігри на повітрі та в залі тривалістю від 45 хв до 2 год, плавання.

Під швидкісною витривалістю слід розуміти поєднання швидкості й витривалості за високої інтенсивності роботи м'язів. Вправи для розвитку швидкісної витривалості виконували після вправ для розвитку швидкості.

Для розвитку швидкісної витривалості проводили крос із прискореннями по 200–400 м тривалістю від 15 до 45 хв, біг із високого старту на дистанцію 100–200 м із максимальною швидкістю

(повторюється 8–10 разів), змінний біг на дистанцію 200–400 м (повторюється 6–8 разів через 200–400 м бігу в повільному темпі).

Під час виконання вправ, направлених на розвиток витривалості, прагнули до максимального наближення тренувальних навантажень, до таких, що виникають на смузі перешкод в умовах складання нормативу на оцінку. Для розвитку витривалості проводили тренування безпосередньо на смузі перешкод за включенням бігу.

Усі стрибки виконували в швидкому темпі та, як правило, поєднували з бігом на 10–30 м. Крім того, виконували вправи з обтяженнями (речовий мішок із піском, свинцеві підвіски до пояса (вага від 10 кг і більше тощо) у швидкому темпі. Вправи з малим обтяженням повторювали 10–15 разів, із середнім – 3–5 разів, із великим 1–2 рази; обтяження збільшувалося поступово – через 5–6 тренувань.

Особливо добре розвивають силу й укріплюють м'язи стрибки в довжину та висоту, спеціальні стрибкові вправи, вправи на гімнастичних снарядах і спортивні ігри. Виконуючи стрибкові вправи, ми застосовували невеликі обтяження – від 1 до 4 кг. Важливе значення мали також уміння розслабитися й переключитися з одних рухів на інші під час виконання вправ і в перервах між ними.

Хорошим засобом для розвитку швидкості рухів є баскетбол, футбол, регбі й інші рухливі ігри на повітрі та в залі. Необхідною умовою для розвитку швидкості рухів були систематичні заняття для розвитку сили й удосконалення техніки.

Вправи із подолання перешкод з обтяженням використовували у стані вищої працездатності майбутнього фахівця й проводили, зазвичай, на початку тренувального заняття. Вони покращують здатність м'язів швидко переключатися: робота на розтягування – активне скорочення.

Висновок. Удосконалення техніки бігу, техніки подолання перешкод, а також розвитку фізичних якостей проводили в тісному взаємозв'язку цих компонентів. Їх співвідношення змінювалося з урахуванням етапу й періоду тренування. У плані тренувань передбачено так звані відволікаючі вправи (плавання, ігри, прогулянки).

Під час навчання проводили заняття для активного відпочинку, що включав ігри (баскетбол, футбол) і кросову підготовку. Це давало змогу підтримувати спортивну форму, відновлювати нервову систему. Проводили кроси, у які поступово включали темпові пробіжки із середньою швидкістю. Поступово швидкість і довжину відрізків пробіжок збільшували. Наступність і послідовність як у техніці, так і у швидкості пробіжки окремих відрізків є основними принципами кросової підготовки.

Перспектива подальших досліджень полягає в тому, щоб проаналізувати та вдосконалити комплекс вправ для поліпшення якості підготовки майбутніх учителів з початкової військової підготовки (вправи на розвиток витривалості для додання смуги перешкод, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей).

Використані джерела

1. Бахтін А.М., Василенко С.М., Винограденко Е.В., Лелека В.М. Захист Вітчизни / Підручник (для навчальних закладів системи загальної середньої освіти), 10-11 клас. – Миколаїв: Атол, 2008. – 514 с.
2. Лелека В. М, М'ясоєденков К.О. Оборонно-спортивний оздоровчий табір / В.М. Лелека, К.О. М'ясоєденков. – Миколаїв, 2008. – 114 с.
3. Скачков Н. Г. Многоборье ГТО / Н. Г. Скачков. – М.: ДОСААФ, 1982. – 127 с.
4. Тамов С. Л. Організаційно-методичні основи військово-прикладної фізичної підготовки допризовної молоді: Навч. посібник / за ред. Л.П. Сергієнко / С.Л. Тамов. – К.: ІЗМН, 1998. – 96 с.

Leleka V.

TECHNICIAN І METHODODOLOGY OF STUDIES TO THE SPECIAL MOTIONS FOR TO NARROW SUPPORTS AND PASSAGE-WAYS DURING OVERCOMING ELEMENTS OF ONLY STRIPE OF OBSTACLES

In the articles exposed practical exercises are for perfection of technique of passing of elements of only stripe of obstacles.

Key words: *methods of training, technique of implementation, future teacher of basic military training.*

Стаття надійшла до редакції 29.08.2011

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В даній статті теоретично обґрунтовуються шляхи удосконалення формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності.

Ключові слова: інноваційна діяльність, вчитель фізичної культури, інноваційні технології.

Постановка проблеми. Однією із актуальних проблем педагогічної науки на сучасному етапі є розробка шляхів удосконалення професійної майстерності педагогів, що обумовлено закономірностями суспільного розвитку і високої соціальної значущості проблеми підвищення якості підготовки спеціаліста професіонала у сфері фізичної культури (Бегідова С.М., 2001; Тимошенко О.В., 2008; Хазова С.А., 2010; Огієнко М.М., 2011 та інші).

В роботах Кузьміної Н.В., Деркача А.А., Ісаєва А.А., визначено п'ять основних компонентів педагогічної діяльності фахівця з фізичної культури – гностичний, проектувальний, конструктивний, організаційний та комунікативний. Однак, Работін І.В., 2001; Зубченко Л.В., 2008 вважають за необхідне включення шостого компоненту – інноваційного.

Інноваційна діяльність педагога стає на сьогоднішній день основним напрямом реалізації модернізаційних реформ в освіті і одним із суттєвих напрямків переходу до моделі інноваційного розвитку України в цілому. Успіх реформ вирішальною мірою залежить від того, наскільки вдасться збудити творчий потенціал педагогів, які зараз працюють в системі освіти, зокрема майбутніх фахівців з фізичної культури.

Таким чином, на сьогодні інноваційність визначається одним із пріоритетних напрямків реформування освіти, тому постає питання про підвищення рівня професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури, що потребує пошуку дієвих шляхів покращення його підготовки до майбутньої інноваційної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема оптимізації професійної підготовки педагогічної праці вчителя фізичної культури як фахівця компетентного, творчого та активного, який на високому рівні володіє новітніми технологіями й методиками навчання, та спроможного здійснювати навчально-виховну діяльність із урахуванням різноманітних технологій знайшла своє відображення в багатьох наукових працях (Петунін О.В., 1993; Шиян Б.М., 1997; Ємець О.Й., 2002; Сушенко Л.П., 2003; Тимошенко О.В., 2009; Куц А.С., Леонова В., 2011; Огієнко П.М., Лисенко Л.Л., Багінська О.В., Почтар О.М., 2009; Огієнко М.М., 2011 та ін.).

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування шляхів удосконалення формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі аналізу літературних даних, встановлено, що останнім часом спостерігається різке зростання кількості інноваційних технологій (педагогічних, оздоровчих, різноманітних фітнес-програм тощо) (Селевко Г.К., Клокар Н.І., Вашенко О., Дичківська І.М., Денисенко Н.Ф. та інші), що вимагає від вчителя фізичної культури правильно робити вибір засобів педагогічного впливу та вміло, доцільно застосовувати їх в процесі фізичного виховання.

Аналіз проведеного анкетування серед вчителів фізичної культури м. Чернігова показує, що серед опитаних, більшість вчителів ознайомлені з існуючими інноваційними технологіями, вони відзначають, що існує об'єктивна необхідність щодо впровадження у процес фізичного виховання школярів нових інноваційних програм і підходів, спрямованих на поліпшення здоров'я школярів, підвищення мотивації до занять фізичною культурою. Однак, що стосується реального впровадження в своїй педагогічній діяльності даних технологій нами отримано такі результати:

– *фітнес-технології* – в своїй педагогічній діяльності лише 26,7% вчителів фізичної культури використовують дані технології, такі як танцювальні види аеробіки та каланетики;

– *оздоровчі технології* – 46,7%, такі технології, як загартування та вправи оздоровчих технологій заснованих на дихальних вправах;

– *нестандартне обладнання* – 33,3%.

Результати анкетування свідчать, що існує потреба в оволодінні вчителем фізичної культури інноваційними педагогічними технологіями та успішною їх реалізацією на практиці. Впровадження нової програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів спрямоване на реалізацію принципу варіативності в навчальному процесі, що потребує від вчителя активного впровадження інноваційних технологій, застосування різноманітних засобів і методів, постійного наукового пошуку.

Таким чином, ефективність роботи вчителя фізичної культури полягає не лише в тому, що б він міг використовувати існуючі новітні технології, але і проявляти індивідуально-творчий характер в своїй професійній діяльності.

За даними Уруського В.І. інноваційна діяльність – це створення нового (оригінальних прийомів, цілісних педагогічних концепцій), що змінює звичний погляд на явище, перебудовує суспільно-педагогічні відносини.

Сутність поняття "інноваційна діяльність" відбиває не лише особливості процесу оновлення, внесення нових елементів у традиційну систему освітньої практики, а й органічно включає в себе характеристику індивідуального стилю діяльності педагога-новатора. Інноваційна діяльність передбачає вищий ступінь педагогічної творчості, педагогічне винахідництво нового в педагогічній практиці, що спрямоване на формування творчої особистості, враховує соціально-економічні та політичні зміни в суспільстві й проявляється в цілє покладанні, визначенні мети, завдань, а також змісту і технологій інноваційного навчання [2, 7].

На наш погляд, професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури має бути спрямована на формування і становлення професійної особистісної готовності майбутнього вчителя фізичної культури, здатного продуктивно здійснювати освітню діяльність з використанням різноманітних педагогічних інноваційних технологій.

Показниками готовності майбутнього фахівця з фізичної культури до інноваційної діяльності є:

- мотиваційний компонент, який виражає пізнавальний інтерес педагога до інноваційних технологій та особистісно значущий смисл їх застосування;
- когнітивний компонент, який означає для вчителя необхідність професійно самовизначитись, тобто усвідомити норми, модель своєї професії і відповідно оцінити свої можливості;
- креативний компонент припускає відкритість педагога щодо педагогічних інновацій, гнучкість, критичність мислення, творчу уяву;
- рефлексивний компонент відображає сформованість рефлексивної позиції (характер оцінки вчителем себе як суб'єкта інноваційної діяльності) [1].

На думку Антоненко О., 2006 визначення представлених вище особливостей структурних компонентів готовності вчителя фізичної культури до інноваційної діяльності дає змогу спланувати роботу щодо розвитку його інноваційного потенціалу.

Інноваційна педагогічна діяльність – це особливий вид діяльності, і студентів необхідно готувати до неї, актуальним є розробка концепції технології підготовки педагога до роботи в умовах інноваційності.

Нами було проведено тестування оцінки готовності вчителя до інноваційної діяльності за О.Г. Козловою, 1999.

Мотиваційно-орієнтаційний компонент готовності вчителя до інноваційної діяльності виступає основою для структурування основних властивостей і якостей особистості педагога як професіонала, виконує регуляторну й орієнтовну функцію в процесі підготовки педагога до інноваційної діяльності [7].

Мотиваційна готовність вчителів фізичної культури до інноваційної становить 77%, даний компонент у студентів освітньо-кваліфікаційного рівня "магістр" – 82%, у студентів освітньо-кваліфікаційного рівня "спеціаліст" – 66,2%. Рівень пробудження особистісно значимого ставлення до об'єкта і предмета своєї діяльності у "магістрів" вищий ніж у вчителів фізичної культури на 5% ($p < 0,05$), ніж "спеціалістів" на 13,8% ($p < 0,05$), різниця в рівні мотиваційної готовності до інноваційної діяльності між вчителями і "спеціалістами" 10,8% ($p < 0,05$).

Технологічно-педагогічна готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності виконує функції формування готовності педагога до продуктивної педагогічної творчості (вміння творчо переосмислювати нововведення, адаптувати впроваджені концепції і методики; прагнення до оволодіння новими інформаційними і професійними методами і засобами).

Технологічно-педагогічна готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності становить 82,4%, даний компонент у студентів освітньо-кваліфікаційного рівня "магістр" – 79%, у студентів освітньо-кваліфікаційного рівня "спеціаліст" – 70,2%. Рівень операційної готовності, яка проявляється у вміннях визначати найбільш ефективні прийоми і способи впровадження інновацій, майстерне володіння впроваджуваними технологіями, методиками тощо у вчителів фізичної культури вищий ніж у "магістрів" на 3,4% ($p > 0,05$), ніж "спеціалістів" на 12,2% ($p < 0,05$), різниця в рівні операційної готовності до інноваційної діяльності між "магістрами" і "спеціалістами" 8,8% ($p < 0,05$).

Ставлення до педагогічної діяльності, або оцінно-рефлексивний компонент готовності це усвідомлення творчої спрямованості педагогічної діяльності, його функція вироблення навичок самоконтролю та самооцінки, вміння об'єктивно співвіднести рівень розвинутості особистісних якостей, що забезпечують готовність до інноваційної діяльності.

Оцінно-рефлексивна готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності становить 92%, даний компонент у студентів освітньо-кваліфікаційного рівня "магістр" – 89,4%, у студентів освітньо-кваліфікаційного рівня "спеціаліст" – 78%. Рівень ставлення до педагогічної діяльності у вчителів фізичної культури вищий ніж у "магістрів" на 2,6% ($p > 0,05$), ніж "спеціалістів" на 14% ($p < 0,05$).

Урусским В.І., 2005 обґрунтовано педагогічні умови забезпечення ефективності процесу формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури до інноваційної діяльності:

- мотиваційного компоненту – забезпечення індивідуальної траєкторії підготовки особистості педагога до інноваційної діяльності та можливості вибору змісту, форм і термінів проведення методичних заходів з урахуванням специфіки його інтересів;
- технологічний компонент – пріоритет активних нетрадиційних форм; підвищення інформаційної проінформованості педагога; необхідність узгодження навчально-тематичних планів семінарів з навчальними планами тощо;
- організаційний компонент – створення творчих груп, формування професійно-ціннісного ставлення до педагогічних інновацій, створення необхідного мікроклімату, який сприяє педагогічній рефлексії.

Враховуючи дані педагогічні умови можна визначити деякі шляхи удосконалення ефективності формування готовності майбутніх фахівців з фізичної культури до інноваційної діяльності:

- впровадження в систему підготовки студентів факультету фізичного виховання предмету з сучасних фітнес-технологій;
- на кожній з дисциплін, які викладаються на факультеті викладачам звертати увагу студентів на існуючі інновації в даній галузі;
- при викладанні предмету "валеологія" давати більш ґрунтовні знання з сучасних оздоровчих технологій та показувати їх можливість впровадження в урок фізичної культури та інші форми організації фізичного виховання;
- налагодити співпрацю між загальноосвітніми навчальними закладами та факультетом з метою корегування програм навчальних дисциплін у відповідності з сучасними вимогами до фахівців з фізичної культури, створення спільної системи дослідницької діяльності;
- запрошувати педагогів-новаторів для ознайомлення з їх досвідом педагогічної діяльності;
- запрошувати фітнес-інструкторів для ознайомлення з особливостями проведення різноманітних фітнес-програм;
- використовувати тренінги в різноманітних педагогічних ситуаціях в навчальному процесі і під час проходження педагогічної практики;
- впроваджувати творчі завдання в навчально-дослідній роботі студентів з кожної навчальної дисципліни.

Висновки

Аналіз проблеми підготовки майбутніх вчителів з фізичної культури до інноваційної діяльності та вивчення стану її розробленості у педагогічній науці дали змогу зробити висновок про її актуальність. Визначено, що підготовка майбутнього вчителя фізичної культури в сучасних умовах вимагає формування нових його якостей, підвищення креативного потенціалу вчителя, підготовку його до творчого використання існуючих інноваційних педагогічних технологій та створення особистих.

Встановлено, що вирішення цієї проблеми має багато шляхів, до яких слід віднести і розвиток здатності вчителя проявляти індивідуально-творчий характер в своїй професійній діяльності. Визначено деякі напрями в удосконаленні підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до інноваційної діяльності: цілеспрямоване відображення у навчальних програмах з кожної дисципліни існуючих інноваційних технологій; використання різноманітних творчих завдань та педагогічних ситуацій; тісний взаємозв'язок зі школою (досвід провідних фахівців в галузі фізичної культури, педагогів-новаторів) тощо.

Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку. Подальша робота спрямована на обґрунтування та розробку засобів вирішення проблеми підготовки вчителя фізичної культури до інноваційної діяльності.

Використані джерела

1. Антоненко О. Структура готовності вчителя фізичного виховання до інноваційної навчальної діяльності [Текст] / О. Антоненко // Спорт. вісник Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 120-122.
2. Дичківська І.М. Інноваційні технології: навч. посібник. / І.М. Дичківська. – К.: Академвидав, 2004. – 352 с.
3. Клокар Н.І. Психолого-педагогічна підготовка вчителів до інноваційної діяльності : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.І. Клокар. – К., 1997. – 227 с.
4. Огієнко М.М. Формування науково-педагогічного світогляду особистості як основи професійної підготовки фахівців в галузі фізичної культури та спорту // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [текст]. Випуск 86., Т.2 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. – № 86. – С. 398-403.
5. Оптимізація фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи на основі впровадження новітніх педагогічних технологій та компетентнісного підходу / М.М. Огієнко [та ін.] // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 72. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 72. – С. 32-37.
6. Работин И.В. Инновационный компонент педагогической деятельности физической культуры [Текст] / И. В. Работин // Теория и практ. физ.культуры. – 2001. – №2. – С. 22-24 Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий. В 2 томах / Г. К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
7. Уруський В.І. Формування готовності вчителів до інноваційної діяльності: Методичний посібник. – Тернопіль: ТОКІППО, 2005. – 96 с.

Lysenko L.L.

PERFECTION OF PREPARATION THE FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE TO INNOVATIVE ACTIVITY

In this article in theory the ways of improvement of forming of readiness the future teachers on a physical culture are grounded to innovative activity.

Key words: *innovative activity, teacher of physical culture, innovative technologists.*

Стаття надійшла до редакції 09.09.2011

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ УЧНІВ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ

В статті доведено необхідність чергування фізичної активності з роботою за комп'ютером. Показані негативні наслідки неправильно організована робота учнів за комп'ютером. Наведено фізичні вправи для профілактики захворювань опорно-рухового апарата, зорової втоми та м'язового напруження.

Ключові слова: фізична активність, учні, комп'ютер.

Постановка проблеми. Основними шкідливими факторами, що впливають на стан здоров'я учнів, є вплив від апаратної складової: електромагнітні випромінювання, мерехкотіння монітора (вплив на зір), шум (нервові подразнення); вплив від програмної складової: неправильне оформлення, наприклад, дрібний шрифт (вплив на зір), стрес (емоційний вплив), психологічний вплив (комп'ютерна залежність); вплив умов організації праці: освітленість (вплив на зір), сидяче положення (вплив на хребет), мікроклімат (вологість, пил, газовий склад, температура), режим праці (перерви на відпочинок), розумові та емоційні навантаження [1,7]. Отже, з наведеного списку за найбільшою кількістю шкідливих факторів перше місце посідає категорія "вплив умов організації праці".

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Неправильно організована робота учнів за комп'ютером може призвести до порушення функціонування систем органів, які можуть викликати серйозні наслідки – хронічні захворювання.

Заняття на комп'ютері призводить до стомлення дитячого організму. Нервова й емоційна напруга і стомлення зору, накопичуючи згодом, негативно позначаються на наступній діяльності [3].

При роботі за комп'ютером у дитини можуть спостерігатися наступні стадії комп'ютерної втоми: втрата контролю над собою, коли дії дитини свідчать про утому, вона може гримасувати, кричати, тобто бути роздратованим, однак від комп'ютера не відходить; великий ступінь втоми, що виражається у втраті інтересу до комп'ютера; дитина відволікається, звертає увагу на навколишні його предмети; про стомлення свідчить усі, навіть поза дитини – він може відкидатися на спинку стільця, їздити на ньому; вплив на емоції і нервову систему – дитина занадто збуджена, може кричати, підстрибувати, притуплювати, голосно сміятися.

Якщо в дитини виявляється подібне поведіння, варто скоротити час його перебування за комп'ютером, а щоб стомлення не наставало занадто швидко, варто чергувати роботу з відпочинком. Велика увага потрібно приділити правильній організації робочого місця.

При невдалій робочій позі і постійному навантаженні на ноги, плечі, ший, руки м'язи цих частин тіла тривало перебувають у стані скорочення. Оскільки тканини м'язів довгий час не мають можливості розслабитись, в них погіршується кровопостачання, порушується обмін речовин, накопичуються продукти розпаду. Все це призводить до ослаблення м'язів, які знаходяться в стані постійної втомлюваності, що може спричинити зміни кістяка і переродження м'язових тканин.

Учні значну частину часу перебувають у сидячому положенні. Проте людство відносно недавно пристосувалося використовувати для опори одну точку у процесі сидіння. Саме через те, що ця частина тіла зовсім не призначена природою для виконання опорної функції, у людини з'являються проблеми із здоров'ям. Працюючи за комп'ютером, весь час доводиться сидіти в положенні, яке залежить від робочого місця, і це положення не завжди є оптимальним. Навіть незначне скривлення хребта викликає защемлення основи нерва.

Як свідчать численні публікації [1, 2, 4, 8], найпоширенішим серед учнів захворюванням є остеохондроз. Тривала робота за комп'ютером може негативно впливати на хребет: довгочасне перебування в одній позі приводить до постійного навантаження на одні групи м'язів і його відсутності на інші. Неправильна постава викликає сильне розтягнення м'язів, які підтримують хребет. Внаслідок цього може виникати біль, а відсутність навантаження призводить до застійних явищ у м'язах. Результатом є скривлення хребта і руйнування міжхребцевих дисків (остеохондроз).

З остеохондрозом тісно пов'язані й інші захворювання. Грудний синдром виникає внаслідок здавлювання грудної клітки у процесі тривалого сидіння і є ознакою недостатньої вентиляції легенів та постійної нестачі кисню. Причиною виникнення застійного або венозного синдрому є поступовий розвиток дефіциту венозного відтоку, переважно в ногах, у результаті чого можуть з'явитися набряки й оніміння. Наступною загрозою є синдром зап'ястного каналу, або тунельний синдром зап'ястя, який

може бути наслідком хронічної травми, трапляється у людей внаслідок тривалої роботи з мишею: постійні напруга і здавлювання приводить до мікротравм, здавлювання нерва прилеглими оточуючими тканинами, через що виникають набряки. Захворювання рук і кистей достатньо розповсюджені серед людей, що працюють за комп'ютером. Згідно з існуючими даними [7] близько 40% обстежених відмічали невизначені неприємні відчуття, а у 21% діагностували тунельний синдром. Останнім часом цей синдром діагностують у любителів набирати SMS-повідомлення на мобільному телефоні [1].

Тунельний синдром може проявлятися після кількох годин роботи за комп'ютером. Спочатку виникає відчуття мурах, що біжать по руці. Потім всю руку до ліктя пронизує гострий біль. Потім рука зовсім німіє. З часом захворювання може перейти до хронічної стадії, яка відрізняється послабленням пальців, онімінням, біллю і тяжкістю в руці. Незручність долоні і пальців створює утруднення у процесі письма, а намагання підняти важкий предмет спричинює пекучий біль в зап'ястному суглобі. У вісні з'являються хворобливість та оніміння долонь. Людина, у якій розвинувся тунельний синдром, може втратити працездатність на довший термін, ніж при переломі руки. Час відновлення працездатності при переломі руки – 19 днів, при ампутації – 21 доба, а вже при початкових стадіях тунельного синдрому зап'ястного каналу – 32 доби. Для виявлення початкових стадій тунельного синдрому у літературі пропонують провести тест: поєднайте тильні сторони кистей і витягніть руки так, щоб лікті були спрямовані в сторони, а зап'ястя зігнуті під кутом 90°. Якщо протягом хвилини буде відчуватися біль, то необхідно починати лікування. Про наближення цієї хвороби свідчать набрякання сухожиль на кистях рук і виникнення пухлини [10].

Найчастіше результатом великої кількості часу, проведеного за комп'ютером, є синдром сухого ока. Це захворювання є проявом порушень стану слизуватої оболонки ока, а іноді – проблем зі слизними каналами. Синдром сухих очей – розповсюджене захворювання, що може бути результатом не тільки тривалої роботи за комп'ютером, але й інших факторів, серед яких загальний стан здоров'я, психологічні і генетичні фактори, несприятливі умови навколишнього середовища.

При нормальній роботі ока слізна півка тонким шаром покриває його поверхню. Фактично вона служить змащенням між оком і віями. Слизувата змочується при морганні.

При роботі за комп'ютером ця півка в недостатньому ступені виконує свою функцію. Однієї з причин цього є те, що людина рідше, ніж потрібно, моргає, у результаті чого слизувата пересихає, що приводить до недостатнього вироблення слізної рідини.

При синдромі сухого ока виробляється не тільки недостатня кількість сльози, але і погіршується її якість. Усі ці причини призводять до висихання оболонки око і появи симптомів, перерахованих вище.

Нове в сучасній медицині захворювання – комп'ютерний зоровий синдром – уже стало професійним для усіх, хто проводить за комп'ютером багато годин у день. Ока, що практично постійно дивляться на монітор з невеликої відстані, утомлюються значно швидше, ніж при інших видах зорового навантаження.

Ознакою комп'ютерного зорового синдрому є неприємні відчуття, що користувач може випробувати після тривалої роботи за комп'ютером. При цьому в кожній людині час таких проявів різне: в одного ці симптоми можуть виникати через годину, а в іншого – через восьми годин роботи.

Існує багато причин виникнення комп'ютерного зорового синдрому. Насамперед, це особливості роботи за монітором: відсутність чітких границь зображення, мерехтіння, неправильно підібрані параметри яскравості і контрасту і неправильне висвітлення. У виникненні комп'ютерного зорового синдрому може бути винуватий застарілий монітор із електронно-променевою трубкою, що не забезпечує достатніх характеристик зображення.

Для профілактики захворювань учнів при роботі за комп'ютером у першу чергу потрібно вести рухливий спосіб життя: чергувати інтелектуальну працю з фізичною активністю. Для зміцнення хребта рекомендуються заняття плаванням. Необхідно постійно стежити за поставою і положенням, у якому доводиться проводити учневі значну частину часу.

Результати та їх обговорення. Особливу увагу доцільно приділити організації робочого місця школяра. Якщо в організації робочого місця допускається невідповідність параметрів меблів антропометричним характеристикам дитини (функціональна висота робочої поверхні стола і сидіння, незручні кути згину та нахилу, незручне розміщення дисплея і клавіатури тощо), то виникає необхідність постійного підтримання вимушеної робочої пози, що може призвести до порушень кістково-м'язової і периферичної нервової систем. Довготривалий дискомфорт в умовах недостатньої фізичної активності може викликати розвиток загальної втоми, зниження працездатності, болі в області шиї, спини, попереку. На це в першу чергу повинні звернути увагу батьки, облаштовуючи робочий стіл дитини вдома.

Зберігати потрібну поставу при роботі за комп'ютером допомагає правильно підібраний робочі стіл та стілець. Конструкція робочого столу повинна забезпечувати можливість оптимального розташування на робочій поверхні обладнання, при цьому треба враховувати його кількість і конструктивні особливості (розмір монітора, клавіатури тощо) та характеру роботи, яка виконується.

Конструкція робочого стільця (крісла) повинна забезпечувати підтримку раціональної пози при виконанні основних виробничих операцій, створюючи умови для зміни пози з метою зниження статичного напруження м'язів шийно-плечової області, спини та попередження втоми [5]. Стілець (крісло) повинен мати м'яке сидіння. Спинка стільця повинна підтримувати нижню половину спини, але при цьому не бути жорстко закріпленою, щоб можна було вільно рухатися. Висота стільця повинна бути такою, щоб ноги стояли на полу "повною ступнею". Детальні вимоги до обладнання та організації робочого місця учня наведені у "Державних санітарних правилах та нормах ДСанПіН5.5.6.009-98" [5].

Монітор і необхідні предмети повинні бути розміщені так, щоб не доводилося постійно повертати голову в один бік. Час від часу слід робити перестановку. Вона дозволить змінювати навантаження на різні відділи хребта.

Важливим для збереження здоров'я при роботі за комп'ютером є правильне положення тіла. Оптимальним під час роботи за комп'ютером є положення тіла, при якому спина і шия знаходяться на одній лінії, а ноги – на підлозі та зігнуті під прямим кутом. Важливо, щоб спина мала гарну опору: між попереком і спинкою крісла можна помістити невеликий валик, що дозволяє зберегти поперековий вигин. Голову потрібно тримати прямо, з невеликим нахилом уперед.

Для запобігання тунельному синдрому рекомендують користуватися спеціальний килимок для миші з гелевою подушкою, який зменшує тиск на зап'ястя. Миша повинна відповідати розміру долоні і вільно рухатися. Рекомендується використання ергономічної клавіатури. Розміщуючи руки на клавіатурі, потрібно стежити за тим, щоб плечі були розслаблені, а руки зігнуті під кутом близько 90°.

На робочому столі для рук повинно бути досить вільного місця. Важливо простежити, щоб при роботі мишею на столі лежало не лише зап'ястя, але і лікоть і передпліччя. У цьому положенні м'яза плечового пояса найменш напружені, і така поза є профілактикою можливих захворювань рук. Клавіатура обов'язково повинна розташовуватися нижче ліктя. Якщо не дотримуватися цього правила, м'язам рук не буде вистачати крові і швидко буде відчувати втомлюваність. Положення кистей рук вважається найбільш комфортним, коли кут підйому клавіатури відносно робочої поверхні столу становить 2-15 градусів. Таке положення забезпечує нормальну циркуляцію в кистях рук.

Тривале сидіння в нерухомій позі погіршує кровообіг у ногах. Тому положення ніг є дуже важливим. Коліна повинні бути зігнуті під прямим кутом, а стопи – стояти на підлозі. Вдома, коли за комп'ютерним столом сидить дитина, під стіл варто підставити невелику табуретку.

Практичні рекомендації. На уроках інформатики роботу за комп'ютером слід переривати фізкультхвилиною, виконуючи вправи для профілактики здорової втоми та фізичні вправи.

Наводимо комплекси вправ для зняття м'язового напруження.

Комплекс №1

Вихідне положення – сидячі на стільці.

1. Витягнути і розчепірити пальці так, щоб відчувати напруження. У такому положенні затримати протягом 5 секунд, розслабити, а потім зігнути пальці. Повторити вправу 5 разів.

2. Повільно і плавно опустити підборіддя, залишатися у такому положенні 2-3 секунди й розслабитися.

3. Сидячі на стільці піднести руки якомога вище, потім плавно опустити їх додолу, розслабити. Вправу повторити 5 разів.

4. Переплести пальці рук і покласти їх за голову. Звести лопатки, залишатися у такому положенні 5 секунд, а потім розслабитися. Повторити вправу 5 разів.

Комплекс № 2

Вихідне положення – сидячі на стільці.

1. Зробити кілька глибоких вдихів і видихів. Потягнутися на стільці, зігнувши руки на потилиці, відхиляючи голову назад і випростовуючи плечі. Повторити 5 разів.

2. Зробити нахили і повороти головою. Повторити 5 разів.

3. Зробити легкий самомасаж обличчя і кистей рук протягом 15 секунд

Комплекс № 3

1. Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки вниз.

2. Прямі руки розвести у боки долонями догори, зробити вдих, а потім опустити руки й видихнути.

3. Схрестити руки перед грудьми, міцно охопивши себе за плечі. Виконати вправу 5 разів.

4. Виконати кругові рухи ліктями вперед протягом 5 секунд і так само назад.

Комплекс № 4

Вихідне положення – сидячі на стільці.

1. Круговими рухами пальців протягом 15 секунд зробити масаж голови.

2. Покласти одну ногу на іншу, руки поставити на пояс. Вільною ногою виконати п'ять кругових рухів стопою усередину, а потім покачайте розслабленою ногою. Повторіть це ж іншою ногою.

3. Зчепити руки в замок і потягнутися вгору, випрямивши спину. Виконати 5 разів.

Комплекс № 5

Вихідне положення – сидячі на стільці.

1. Погладити голову обома долонями у напрямку до плечей 5 разів.

2. Зробити вдих. Затримавши подих і, зжавши руки в кулаки, напружити м'язи рук, живота і спини.

Видихнувши, цілком розслабити всі м'язи. Повторити 5 разів

3. Зробити глибокий вдих, підняти руки вгору і потягнутися 5 разів. На видиху опустити руки вниз, розслабити м'язи, округлити спину.

Ергономічними вимогами обмежений час роботи учнів різних вікових категорій за персональним комп'ютером [5, 6, 8].

Спеціально для учнів середньої та старшої ланки, хто проводить за комп'ютером багато часу, для профілактики захворювань, обумовлених однотипними рухами пропонується виконання фізичних вправ – ерг-аеробіка. Вдома, працюючи за комп'ютером, для профілактики захворювань опорно-рухового апарату слід періодично виконувати вправи ерг-аеробіки по 5–6 разів кожен [4].

Комплекс №1

Виконайте обертальні рухи головою спочатку по годинниковій стрілці, а потім – у зворотному напрямку. При цьому намагайтеся, щоб кінчик носа знаходився на одній лінії. Зробіть цю вправу з опущеною, а потім – з високо піднятою головою.

1. Повільно стисніть кисті в кулаки, а потім повільно розтисніть їх.

2. Покладіть долоні на стіл і надавіть ними на його поверхню. По черзі відгинайте пальці.

3. Виконайте обертальні рухи кистями. Стисніть руки в кулаки і обертайте ними навколо своєї осі.

4. Стисніть руки разом і надавлюйте однією рукою на пальці іншої.

5. Встаньте. Струсніть руками.

6. Кілька разів підніміть і опустіть руки. Опишіть кистями, а потім кожним пальцем кілька кіл.

7. Виконаєте нахили вперед, намагаючись торкнутися підлоги руками. Повільно поверніться у вихідне положення.

8. Поставте руки на пояс і виконаєте нахили вперед, назад, вправо, вліво.

Комплекс №2

1. Повільно поверніть голову якнайдалі вліво. У кінцевій точці відкиньте голову назад. Ви повинні відчувати, як розтягнуться м'язи шиї. Повернувшись у вихідне положення, точно так само поверніть голову вправо.

2. Підніміть і опустіть руки, потрясіть кистями.

3. Міцно стисніть пальці у кулаки на кілька секунд, потім розтисніть їх і розслабте руки.

4. Виконайте обертальні рухи кистями.

5. З'єднайте долоні разом і розгорніть пальцями до себе, зап'ястями від себе. Повільно надавлюйте однією рукою на пальці іншої руки з боку долоні, як би вивертаючи долонню і зап'ястя назвоні.

6. Встаньте. Витягніть руки перед собою й активно ворухіть пальцями протягом однієї хвилини.

7. Покладіть руки на пояс. По черзі повертайте тіло вліво і вправо, одночасно розводячи руки.

8. Ускладніть попередню вправу: після кожного повороту тулуба піднімайте руки і відведіть їх назад.

9. Різким одночасним рухом підніміть праву руку до упору вгору, ліву – опустіть вниз і виконаєте кілька ривків руками, одночасно вигинаючи спину. Потім поміняйте руки.

Комплекс №3

1. Виконайте круговий рух головою вправо так, щоб торкнутися вухом плеча. Затримайтеся в цьому положенні, потім поверніть голову вліво і знову затримайтеся.

2. Виконайте обертальні рухи головою спочатку вправо, потім уліво.

3. Піднявши плечі нагору, спробуйте дістати ними до ушей, потім повільно опустіть плечі.

4. Розітріть зовнішні і внутрішні поверхні долонь до відчуття тепла.

5. За допомогою великого пальця лівої руки відгинайте назад кожен палець правої. Виконаєте чотири натискання на кожен палець, потім повторіть це ж для правої руки.

6. З'єднайте пальці рук між собою, долоні повинні бути повернені одна до одної внутрішніми сторонами і злегка розставлені. Удавлюйте пальці рук один одним, після цього розслабте кисті і потрясіть ними.

7. Повільно стисніть пальці в кулаки, після чого різко розтисніть, викинувши пальці. Опустіть руки, потрясіть кистями.

8. Встаньте, поставте руки на пояс. Відведіть лікті назад так, щоб максимально звести лопатки. Поверніться у вихідне положення.

9. Опустіть руки вниз і підніміть плечі якнайвище. Опустіть плечі.

Комплекс №4

1. Поставте лікті на стіл і з'єднаєте руки в замок. Покладіть підборіддя на долоні і нахиліть голову вліво. Повернувшись у вихідне положення, повторіть цей рух вправо.

2. З'єднайте руки в замок, підніміть їх над головою і повільно потягніться за ними.

3. Сидячи за столом, покладіть на нього руки. Спираючись на стіл, відведіть плечі максимально назад, затримайтеся в цьому положенні кілька секунд. Поверніться у вихідне положення.

5. Випряміть спину, руки покладіть на стіл. Поверніть плече вліво, верхня частина тіла і талія при цьому повинні залишатися нерухомими. Повернувшись у вихідне положення, повторіть цей же рух уліво.

6. Сидячи на стільці, опустіть руки вниз і виконайте кілька кругових рухів плічми спочатку назад, а потім уперед.

7. Встаньте. Зробіть повільний вдих, затримайте подих. Потом зробіть повільний видих.

8. Руки опустіть вниз, зчепіть пальці в замок і розташуєте зчеплені кисті так, щоб долоні були повернені вниз паралельно підлозі. Підніміть зчеплені в замок руки нагору і максимально відведіть їх назад, прогнувши всім тілом.

10. Зчепіть руки, складені в замок, за спиною і декілька разів підніміть і опустіть їх.

Ефективною є вправа, яку легко виконати вдома: кілька разів на день по три-чотири хвилини треба постояти біля стіни, притулившись до неї п'ятами, сідницями, лопатками і потилицею.

Висновки. Для запобігання захворювань учнів при роботі за комп'ютером у першу чергу потрібно вести рухливий спосіб життя: чергувати інтелектуальну працю з фізичною активністю. Для зміцнення хребта рекомендуються заняття плаванням. Необхідно постійно стежити за поставою і положенням, у якому доводиться проводити учневі значну частину часу.

Виконання фізичних вправ на уроках при роботі з комп'ютером дозволяє забезпечити підвищити стійкість дитини до статичних фізичних навантажень, а також запобігти зоровій втомі та м'язовому напруженню.

Використані джерела

1. Баловсяк Н.В. Комп'ютер и здоровье / Н.В. Баловсяк. – СПб: Питер, 2008. – 208 с.
2. Гун Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: Рекомендации для детей и взрослых / Г.Е. Гун. – СПб.: Изд. Дом "Нева"; М.: Олма-Пресс, 2003. – 127 с.
3. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье: Факторы риска и системы оздоровления / Г.Г. Демирчоглян. – М.: Сов. спорт, 1995. – 62 с.
4. Лукаш О.В. Профилактика захворювань опорно-рухового апарату школярів під час роботи за комп'ютером / О.В. Лукаш, І.М. Лукаш, Б.В. Яковенко // Комп'ютер у школі та сім'ї. – 2010. – № 3. – С. 39–42.
5. Положення про кабінет інформатики: збірник нормативних документів / упор. В.А. Ребрина. – Шепетівка: Аспект, 2005. – 63 с.
6. Фарбер Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Соньки. – М.: Педагогика, 1990. – 64 с.
7. Хейфиц Е.Я. Как сохранить свое здоровье при работе за компьютером?! / Е.Я. Хейфиц – 2006. – Режим доступа: <http://computer-health.narod.ru>.
8. Чернозубов И.Е. Компьютер и дети / И.Е Чернозубов. – М.: Компания АЛЕС, 1998. – 96 с.

Lukash O., Lukash I.

PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF PREVENTION OF DISEASES OF THE SCHOOLBOYS IN AN OPERATING TIME BEHIND THE COMPUTER

In clause the necessity of alternation of physical activity with work behind the computer is proved. The negative consequences of the incorrectly organized work of the schoolboys behind the computer are shown. The physical exercises for preventive maintenance of diseases of the support-impellent device, visual weariness and muscle of a pressure are given.

Key words: physical activity, schoolboys, computer.

Стаття надійшла до редакції 03.10.2011

УДК: 612.13

Лукачіна А. В., Смірнов К. М.

ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ КРОВООБІГУ СТУДЕНТІВ

Тип кровообігу впливає на реакції серцево-судинної системи студента під час фізичної й емоційної напруги, що виникає в ході навчальної діяльності. Визначення типу кровообігу студентів є значимим в організації контролю за адаптацією організму.

Ключові слова: кровообіг, навантаження, серцево-судинна, студент, тип.

Актуальність проблеми. Значну зацікавленість викликає проблема впливу на гемодинаміку студентів. Існують різні методи впливу, але основним залишається систематичне використання рухової діяльності, занять фізичною культурою і спортом. Не вивченим залишається питання про можливість контролю за адаптацією студентом і його функціональним станом за допомогою визначення типу кровообігу й гемодинамічної реакції на фізичне і психоемоційне навантаження (В.Д. Дашиноубоев, 2007, В. Вовк, 2002, Б.М. Федоров, 1990 й ін.).

Розвиток функціональних систем організму студента відбувається нерівномірно, що створює передумови до виникнення різного ступеня пристосованості до тих або інших факторів. Ефективність навчання студентів значною мірою залежить від того, наскільки враховуються їхні адаптаційні можливості на різних етапах навчання й протягом різного рівня навантаження, коли періоди найбільшого сприйняття навчальної інформації змінюються періодами зниженої опірності до впливу факторів зовнішнього середовища.

Надмірне навчальне навантаження поряд зі зниженням рухової активності в режимі дня студентів, підвищеною рухливістю нервових процесів, частими стресорними впливами, й разом із несприятливими факторами, може створити реальні умови для погіршення стану здоров'я, появи хронічних захворювань, головним чином, нервово-психічних й серцево-судинних [5].

Низький рівень розвитку серцево-судинної системи й низька фізична підготовленість студентів вимагає контролю механізмів фізіологічних й патологічних процесів, що відбуваються в організмі під впливом значних фізичних, інформаційних й психоемоційних навантажень сучасної вищої освіти, розробки ефективних заходів й засобів профілактики та лікування цієї патології [9].

Доцільним є проведення досліджень, що спрямовані на вивчення залежності реакції центральної гемодинаміки студентів-першокурсників й динаміки зміни показників гемодинаміки впродовж навчання (реакція організму на різні види навантажень). Існують різні дані про залежності зміни показників артеріального тиску, частоти серцевих скорочень (ЧСС) від впливу фізичного і розумового навантаження, від зміни рівня працездатності студентів, але єдиного погляду на зв'язок окремих психофізичних характеристик студента із величиною реакцій системної гемодинаміки поки не сформовано.

Протягом навчальної діяльності студента основне навантаження падає насамперед на систему кровообігу, зазначимо, що найбільші складності виникають у студентів, які мають певні порушення із серцево-судинною системою. Процес адаптації студента до стресорних факторів протягом навчання у ВНЗ викликає кардіогемодинамічні реакції в організмі [2, 4], причому вони будуть залежати від різних факторів: статі, рівня рухової активності в режимі дня, типу особистості й типу кровообігу.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – установити тип саморегуляції кровообігу в студентів-першокурсників.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Перевищення норм навчання може знижувати фізичну і розумову працездатності студента й стати причиною розвитку патологічних станів різних систем організму. Прогрес у навчанні, як правило, обумовлений оптимізацією контролю навчального процесу й керування цим процесом на основі адекватної оцінки стану органів і систем організму студента, що визначають й лімітують загальну працездатність. Центральне місце у загальній працездатності студента посідає робота апарату кровообігу, а так само рівень фізичної працездатності, що відображає здатність серцево-судинної системи і системи дихання забезпечити роботу організму студента у тривалих й інтенсивних режимах.

Кровообіг представляє собою безперервний рух крові за замкнутою системою серця й кровоносних судин, що забезпечує всі життєвоважливі функції організму [6]. Спрямований струм крові обумовлений тиском, що визначається активною (насосною) роботою серця, обсягом циркулюючої крові, її в'язкістю, опором судин, током крові й іншими факторами. Величина тиску має пульсуючий характер, що обумовлюється періодичними скороченнями серця й змінами тонуусу кровоносних судин.

Із розвитком нових методичних підходів до вивчення серцево-судинної системи, а саме класифікації центральної гемодинаміки за типами кровообігу, з'являється можливість більш диференційованого підходу до оцінки гемодинамічних реакцій на різні типи навантажень, у тому числі й на різні види психоемоційної напруги. Приналежність людини до того або іншого типу кровообігу визначається співвідношенням серцевого й судинного компонентів підтримки артеріального тиску [3].

У залежності від переваги симпатичних або парасимпатичних впливів вегетативної нервової системи й рівня артеріального тиску розрізняють три типи нейроциркуляторної дистонії [8], що здійснює вплив на кровообіг:

– *гіпертонічний* – з перевагою симпатичних впливів, характеризується наявністю частого пульсу (тахікардія) й підвищеним артеріальним тиском;

– *гіпотонічний* – із перевагою впливу блукаючого нерву, рідкий пульс (брадикардія), знижений або нормальний тиск;

– *змішаний* – з наявністю комбінованих розладів регуляції вегетативних функцій (нестійкий пульс, перепади артеріального тиску, головні болі й болі в області серця).

Результати типу саморегуляції кровообігу дозволяють контролювати стан студентів з ризиком виникнення артеріальної гіпер- й гіпотензії для проведення профілактики цих захворювань немедикаментозним шляхом [7]. Оптимізація гемодинамічної реакції на різні види навантажень дозволить розширити комплекс заходів щодо профілактики серцево-судинних захворювань за допомогою використання засобів фізичної культури і спорту – регулярне фізичне тренування здатне не тільки покращити тонус судин й знизити артеріальний тиск [1], але й дає непрямий терапевтичний ефект, що виражається у зниженні маси тіла, нормалізуванні процесів у корі великих півкуль головного мозку й ін.

Необхідно велике значення надавати вивченню параметрів центральної гемодинаміки студентів у, зокрема типам кровообігу.

У дослідженні типу кровообігу приймало участь студенти НТУУ "Київський політехнічний інститут", загальною кількістю 200 студентів-першокурсників (100 юнаків й 100 дівчат). Визначався тип саморегуляції кровообігу, що дає можливість оцінювати рівень напруги в регуляції серцево-судинної системи.

Використовується наступний спосіб діагностики типу саморегуляції кровообігу:

$$ТСК = (АТ_d / ЧСС) \times 100$$

де: ТСК – тип саморегуляції кровообігу, ум.од., АТ_d – діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст. (табл.1), ЧСС – частота серцевих скорочень, уд/хв.

Таблиця 1

Вихідні дані студентів

Показники		Юнаки (n=100)	Дівчата (n=100)
Діастолічний тиск (мм. рт. ст.)	Середнє значення	80,56	77,67
	Стандартне відхилення	6,87	6,49
Частота серцевих скорочень (за 1 хв)	Середнє значення	87,27	85,27
	Стандартне відхилення	8,64	5,63

Розрахунок за вищенаведеною формулою дав наступні результати:

– юнаки – 92,3 ум.од.;

– дівчата – 91,1 ум.од.

ТСК від 90 до 110 відображає серцево-судинний тип кровообігу, якщо індекс перевищує 110, то тип саморегуляції кровообігу є судинним, якщо менше 90 – серцевий.

Висновки

1. Тип саморегуляції кровообігу відображає фенотипічні особливості організму, зміна регуляції кровообігу в сторону переваги судинного компоненту свідчить про її економізацію й підвищення функціональних резервів, що і можна відзначити у студентів-першокурсників на початку навчального року (юнаки – 92,3 ум.од., дівчата – 91,1 ум.од).

2. У хворих із судинним (артеріальний тиск підтримується за рахунок високого периферичного опору судин) й середнім типом саморегуляції (артеріальний тиск підтримується за рахунок опору судин і серцевого викиду) виконання фізичних вправ (переважно циклічного характеру) призводить до зміни типу саморегуляції на серцевий у результаті збільшення ударного об'єму крові й розширення периферичних судин.

3. Для студентів, які мають певні порушення у діяльності серцево-судинної системи важливим є вибір виду фізичних вправ, найбільш доступні – швидка хода й повільний біг, але головним залишається індивідуальне дозування фізичного навантаження у залежності від ступеня й реакції артеріального тиску.

4. Тривала гіподинамія й недолік фізичної активності студентів сприяють формуванню судинного типу регуляції через зниження скорочувальної функції міокарду й підвищення судинного тонуусу. Цей механізм регуляції кровообігу найнебезпечніший у плані розвитку гіпертонічної хвороби.

5. Регулярне тренування на витривалість діє прямо протилежно гіподинамії й допомагає формуванню серцевого типу регуляції, який є стійким до виникнення гіпертонічної хвороби. Засоби фізичної культури і спорту доцільно ширше використовувати з метою нормалізації діяльності серцево-судинної системи студентів у для відновлення втрачених функцій при багатьох захворюваннях.

Потрібне проведення аналізу динаміки зміни типу кровообігу студентів під впливом навчання у ВНЗ.

Використані джерела

1. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: учеб. пос. – Воронеж: изд-во ВГУ, 1991. – 128 с.
2. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
3. Основы физиологии человека. / Под ред. Ткаченко Б. И. – СПб, 1994. – Т. 1, 2 – 979 с.
4. Павлов С. Е. Адаптация. – М.: "Паруса", 2000. – 282 с.
5. Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев: Здоровье, 1996. – 252 с.
6. Савицкий Н. Н. Биофизические основы кровообращения и клинические методы изучения гемодинамики. – Л.: Медицина, 1974. – 311 с.
7. Уилмор Д., Костил Д. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
8. Физиология человека / Под ред. Покровского В. М., Коротько Г. Ф. – М.: Медицина, 2003. – 654 с.
9. Фомин Н. А. Физиология человека. – М.: Просвещение; Владос, 1995. – 416 с.

Lukachina A., Smirnov K.

DETERMINATION OF SELF-REGULATION TYPE OF STUDENTS' BLOOD CIRCULATION

The type of blood circulation influences on the reactions of student cardiovascular system during physical and emotional loading which arises up during educational activity. Determination of type students' blood circulation is meaningful in organization of control after adaptation of organism.

Key words: *blood circulation, cardiovascular, loading, student, type.*

Стаття надійшла до редакції 14.09.2011

УДК796.422.12

Лут Л. А., Сергиенко К.Н., Юрченко А.А., Сторожик А.И.

ОЦЕНКА ОПОРНО-РЕССОРНЫХ СВОЙСТВ СТОПЫ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Изучены особенности опорно-рессорных свойств стопы легкоатлетов-спринтеров высокой квалификации. Были проведены исследования на базе НУФВСУ на кафедре кинезиологии, в них приняло участие 25 спортсменов. В работе использовались методы плантографии и стопометрии. Были выявлены нарушения сводчатости стоп легкоатлетов-спринтеров.

Ключевые слова: бег, спринтер, стопа, плоскостопие.

Постановка проблемы и её связь с научными заданиями. Особенности взаимодействия бегунов с опорой явились предметом многочисленных исследований специалистов в области биомеханики и лёгкой атлетики [2]. Стопа играет важную роль в достижении спортивных результатов во всех циклических видах спорта, особенно в видах программ по легкой атлетики: ходьбе, беге, прыжках, метаниях и т. д. Благодаря своему сводчатому строению она обеспечивает статолокомоторную функцию нижних конечностей и совершает активное взаимодействие спортсмена с опорой [4].

Данная работа выполнена по теме: 2.16 "Совершенствование средств технической и тактической подготовки квалифицированных спортсменов с использованием современных технологий измерения, анализа и моделирования движений".

Анализ последних исследований и публикаций. На сегодняшний день в условиях стремительного роста конкуренции на легкоатлетических турнирах, возрастает объем и интенсивность тренировочных нагрузок. В первую очередь негативным воздействиям подвергается опорно-двигательный аппарат спортсменов, а в частности стопа. В следствии чрезмерных нагрузок стопа легкоатлетов деформируется и происходит уплощение ее сводов.

По данным многих авторов [1, 5, 9 и др.], одной из причин уплощения сводов стопы является слабость мышечного – связочного аппарата. Для того чтобы мышцы, управляющие стопой, могли нормально функционировать, сама стопа должна быть достаточно упругой и жесткой. Силовые возможности тех и других мышц должны быть равнозначными. Стопа, мышцы и связки которой ослаблены или недостаточно укреплены работает не как упруго – эластическая система, а как упруго – пластическая система, со свойственной ей остаточной деформацией. Поэтому многие авторы (Фридланд М.О., 1960; Евсеев В.И., Баранова Т.С., 1987) придерживаются мнения о том, что хроническая перегрузка стоп является одним из ведущих факторов развития функциональной недостаточности сводов.

По мнению Г.Л. Воробьева [3], при функционально слабой стопе быстрого бега не получится. Такая стопа снижает коэффициент полезного действия атлета, легко деформируется и спортсмены со слабой стопой во время бега как бы прилипают к дорожке. Слабая стопа перегружается и становится травмоопасной.

В.И. Нечаев [7] в своих работах рассматривает влияние занятий спортом на стопу легкоатлетов, им была изучена проблема нерационального распределения физических нагрузок, которые негативно влияют на изменение сводов стопы. Его исследования свидетельствуют о том, что активные занятия спортом в большинстве приводят к уплощению свода стопы спортсменов, специализирующихся в спринтерском беге.

По мнению многих авторов [1, 3, 4 и др.] наиболее распространенной причиной возникновения нарушений стопы являются перегрузки сводов стопы, т. е. рекомпенсация сводов стопы неизбежно приводит к той или иной травме. На данный момент существует большое количество научных публикаций, касающихся проблемы нарушений опорно-рессорной функции стопы спортсменов. Но в то же время сведения характеризующие особенности опорно-рессорной функции спортсменов, специализирующихся именно в беге на короткие дистанции представлены и изучены недостаточно.

Поэтому тема нашей работы является актуальной и требует дальнейшего изучения.

Цель исследования – изучить особенности опорно-рессорных свойств стопы высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в спринтерском беге.

Методы исследований. В данной работе были использованы следующие методы: анализ научно – методической литературы, педагогическое наблюдение, плантография, видеометрия, методы математической статистики.

Исследования проводились на кафедре кинезиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины и включали три этапа. В исследованиях приняло участие 25 спортсменов высокой квалификации.

Изложение основных материалов исследований. Для решения поставленных задач была проведена оценка состояния опорно-рессорных свойств стопы спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции. При анализе опорно-рессорной функции стопы спринтеров мы применяли комплексную методику оценки сводов стопы спортсменов с использованием методов плантографии, рассчитывали индекс Штритера [6], а оценку плантограмм проводили по методике Чижина [6].

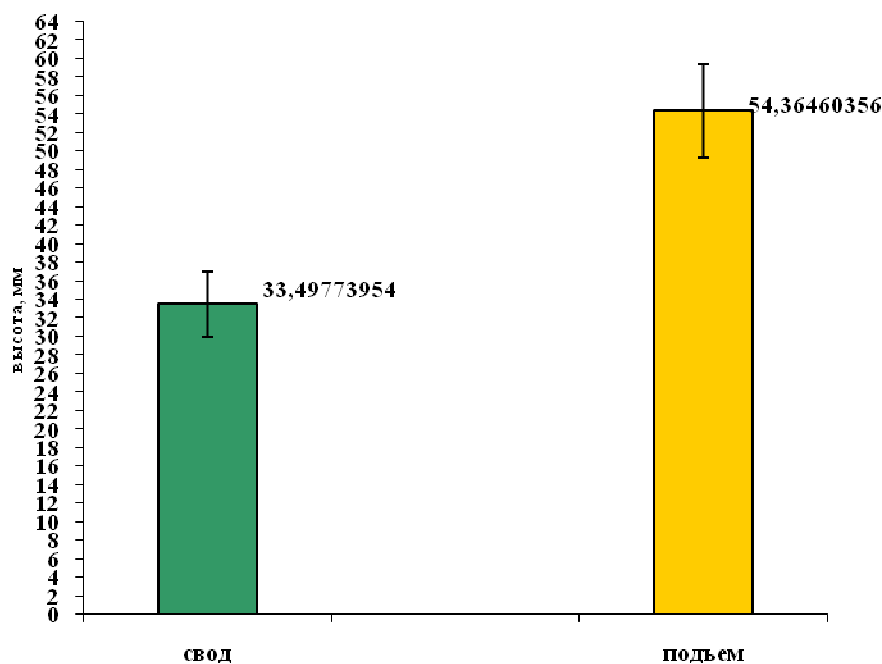


Рис. 1. Высота бугристости ладьевидной кости и высота подъема спортсменов

Кроме этого была проведена оценка медиального свода стопы с помощью программы "BIG Foot" [8]. Проведённые исследования позволили оценить опорно-рессорные свойства стоп спортсменов, специализирующихся в спринтерском беге на этапе специализированной базовой подготовки и этапе подготовки к высшим достижениям. Их средний возраст составил 20 лет.

В процессе исследований регистрировались следующие антропометрические показатели: возраст, рост, длина и ширина стоп, высота медиальной части продольного свода стопы (высота бугристости ладьевидной кости над полом), высота подъема (рис. 1).

Обработку и оценку плантограмм (отпечатков стоп) проводили с использованием методов В.А. Штритера и И.М. Чижина. Полученные данные определили степень уплощения стопы спортсменов.

В результате проведенных исследований были обнаружены нарушения сводчатости стоп у всех обследуемых (табл. 1).

По индексу Чижина показатели уплощения стопы выше средних величин наблюдались у 12 (48 %) обследуемых, плоская стопа была зарегистрирована у 13 (52%) человек (рис. 2).

Изучение плантограмм обследуемых спортсменов показало, что у всех обследуемых стопа уплощена. Прежде всего, это характеризуется выраженной деформацией стопы, проявляющейся в уменьшении высоты продольных сводов, в сочетании с пронацией пятки.

Оценку медиального свода стопы осуществляли с помощью программы "Big Foot". Нами определялась максимальная высота медиальной части продольного свода стопы (подъем стопы), а также высота бугристости ладьевидной кости над полом.

Анализ полученных данных показал, что высота бугристости ладьевидной кости над полом составляет 33,5 мм., а высота подъема 54,6 мм (рис. 1).

Степень уплощения стопы исследуемых спортсменов (n=25)

ФИО/ возраст	Показатель индекса Чижина			
	Л		П	
ГВМ20	2,5	Плоскостопие	2,5	Плоскостопие
СЕМ18	1,9	Уплощенная	1,6	Уплощенная
ЛНМ18	2,1	Плоскостопие	3,2	Плоскостопие
ЛОЖ18	1,5	Уплощенная	1,6	Уплощенная
ДХМ24	1,7	Уплощенная	1,8	Уплощенная
АММ24	1,7	Уплощенная	1,7	Уплощенная
ШОЖ17	1,8	Уплощенная	1,6	Уплощенная
РДМ23	2,5	Плоскостопие	1,9	Уплощенная
ВНЖ19	2,1	Плоскостопие	2,25	Плоскостопие
ЕИМ18	2,9	Плоскостопие	2,6	Плоскостопие
ААМ29	2,4	Плоскостопие	2,2	Плоскостопие
ЦСМ19	2,1	Плоскостопие	2,4	Плоскостопие
АВЖ19	2,3	Плоскостопие	2,3	Плоскостопие
РЛЖ19	2,1	Плоскостопие	2,3	Плоскостопие
ТКЖ18	1,7	Уплощенная	2,1	Плоскостопие
СРЖ18	1,9	Уплощенная	1,7	Уплощенная
ДВМ19	2,9	Плоскостопие	2,2	Плоскостопие
РЮМ20	2,7	Плоскостопие	2	Плоскостопие
КОЖ21	1,7	Уплощенная	1,7	Уплощенная
ЧАЖ18	2,3	Плоскостопие	1,7	Уплощенная
ШАЖ20	1,8	Уплощенная	1,6	Уплощенная
ШХМ43	1,6	Уплощенная	2,6	Плоскостопие
КЮМ19	3,3	Плоскостопие	2,1	Плоскостопие
МХМ23	2,6	Плоскостопие	1,6	Уплощенная
ЛТЖ20	2,6	Плоскостопие	1,6	Уплощенная

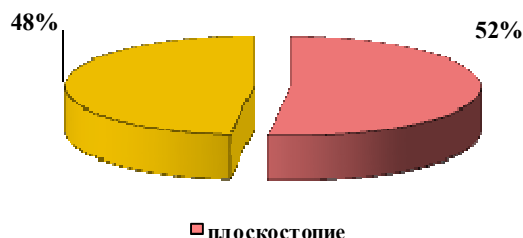


Рис. 2. Процентное соотношение уплощенности и плоскостопия у исследуемых спортсменов (n=25)

В норме, высота бугристости ладьевидной кости над полом не должна быть ниже чем 35 мм. Полученные данные свидетельствуют о значительном понижении высоты продольного свода. Эти изменения подтверждаются угловыми характеристиками костного аппарата стопы спортсменов. Так угол ALPNA, характеризующий рессорные свойства стопы составил 18,2 градуса, а угол BETA 25,5 градусов (рис. 3).

С учетом полученных результатов исследований нами были разработаны комплексы физических упражнений с целью профилактики нарушений опорно-рессорных свойств стопы легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге. Использовались упражнения для большеберцовых мышц и мышц сгибателей пальцев стопы, с увеличивающейся общей нагрузкой, с сопротивлением. Также применялись упражнения в специальных видах ходьбы – на носках, на пятках, на латеральной стороне стопы, с параллельной постановкой стоп. Комплексы выполнялись стоя, сидя на стуле, лежа, также был использован различный инвентарь. Предложенные упражнения были рекомендованы для использования в подготовительной части занятия а также для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

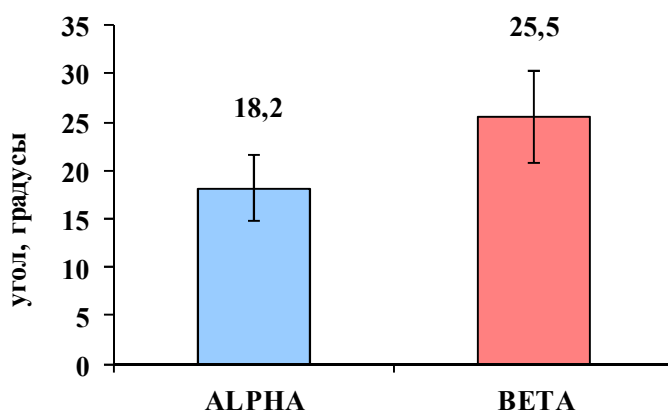


Рис. 3. Изменения угловых характеристик костного аппарата спортсменов

Выводы и перспективы дальнейших исследований

1. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что одной из важнейших структурных составляющих опорно-двигательного аппарата человека является стопа. Она обеспечивает его статолокомоторную функцию, и представляет целостный объект, от которого напрямую зависит двигательная функция человека. Однако в существующей специальной литературе особенности опорно-рессорных свойств стопы именно легкоатлетов – спринтеров изучена недостаточно.

2. Полученные результаты исследований свидетельствуют о том, что у всех обследуемых спортсменов были выявлены нарушения сводчатости стоп, 48% (12 чел.) имеют уплощение стопы, а у 52% (13 чел.) обнаружено плоскостопие. Минимальное значение высоты свода стопы составило 33,5 мм, а максимальное – 52,6 мм.

3. Результаты проведенных исследований позволили определить высоту свода стопы у исследуемых спортсменов – спринтеров и разработать комплексы физических упражнений для профилактики различных деформаций стопы.

Разработанные комплексы позволяют предотвратить различные нарушения стопы легкоатлетов и повысить качество тренировочного процесса.

Использованные источники

1. Функциональная недостаточность стоп // В кн.: Лечебная физическая культура / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 1987. – С. 409 – 410
2. Селуянов В. Биомеханизмы циклических локомоций (спринтерский бег) / В. Селуянов // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С.169-181.
3. Воробьев Г. Звенья одной цепи : Особенности формирования опорно-двигательного аппарата спринтера / Г. Воробьев // Легкая атлетика. – 2001. – N 10-11. – С. 26-27.
4. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учеб. для ин-тов физич. культ. / М.Ф. Иваницкий. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 642 с.
5. Петровский, В.В. Бег на короткие дистанции (спринт) / В.В. Петровский. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.
6. Кашуба, В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С.152-162.
7. Нечаев В.И. Геометрия скелета, биомеханика ходьбы, кинематические цепи / В.И. Нечаев // Математическая морфология. – М., 2000. – С 15-24
8. Сергиенко К.Н. Биомеханический контроль двигательной функции стопы в онтогенезе / К.Н. Сергиенко // Наука и спорт: Взгляд в третье тысячелетие: Сб. I междунар. конф. студентов. – К. – 1999. – С. 41-45.

Lut L., Sergienko K., Jurchenko A., Storozhyk A.

ESTIMATION OF BASIC – SPRING PROPERTIES OF ATHLETES-SPRINTERS FOOT

The features of support – spring properties of the foot athletes – sprinters qualifications. Studies have been conducted on the basis of the Department of Kinesiology NUPESU, have participated in 25 sports. The foot infringements of athletes–sprinters were vaulted.

Key words: running, sprinter, foot, flat feet.

Статья поступила в редакцию 22.09.2011

ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Ключевые слова: гимнастика, культура, дети, упражнения, движения, воспитание, интересы.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными или практическими заданиями. Современный этап развития культуры характеризуется преодолением узкоспециализированного изучения культурных явлений, связан с их системным рассмотрением, обращением к человеку, который в трудах по человековедению все чаще начинает рассматриваться как целостность и многомерность, как интегративная система. Эти взгляды находят все большее отражение и применительно к физической культуре.

В сфере физической культуры развитие двигательных возможностей человека неотделимо от развития его личностных качеств, более того – определяется ими. Фактически культура физическая – та же общая культура с преобладанием ее духовной стороны, но реализуемая специфическим образом – через сознательно окультуренную двигательную деятельность, где двигательное действие выступает средством удовлетворения многообразных потребностей человека, его саморазвития, самоактуализации, самопознания и самосовершенствования.

Освоение элементов беговых, прыжковых, метательных движений, овладение рациональной манерой бега, прыжка, метания, накопление большого арсенала всевозможных освоенных гимнастических и акробатических упражнений, умение ловко и точно бросить мяч, поднять и перенести достаточно тяжелый предмет, умение плавать и нырять, освоение и закрепление правильной осанки – все это составит основу культуры движений ребенка.

Анализ последних исследований и публикаций. Важность формирования культуры движений в младшем школьном возрасте подчеркивается многими авторами.

Некоторые авторы замечают, что ни один вид спорта не формирует так красоту тела и культуру движений как гимнастика (В.К. Бальсевич, 2001; Сербина Л.П., 2000 и др.).

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. При этом надо иметь в виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей степени – путем осознания, продуманного освоения технических действий. Поэтому обучение целостному упражнению будет в этом возрасте иметь больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети этого возраста почти самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, научиться обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровую смекалку.

Важнейшей концептуальной особенностью предлагаемой системы является установка на комплексное формирование основ физической культуры ребенка, которая рассматривается в неразрывной связи со всеми остальными составляющими культуры. Соответственно и физическое воспитание младших школьников нельзя рассматривать в отрыве от всего комплекса задач культурного развития личности ребенка, безусловного единства интеллектуального, эстетического, нравственного, трудового и физического воспитания в интересах освоения младшими школьниками представлений о сущности здорового образа жизни, овладения его основными правилами.

Гимнастика на протяжении тысячелетий, с момента зарождения физической культуры как системы воздействия на человека, всегда считалась ее первоосновой.

Важно подчеркнуть, что основные средства гимнастики, представляющие собой совокупность разнообразных искусственно созданных форм движений, применяют для совершенствования естественных, жизненно важных двигательных способностей человека, необходимых ему в повседневной жизни, в трудовой и военной деятельности. С помощью гимнастических упражнений формируют многие необходимые в жизни двигательные навыки и умения, совершенствуют школу движений, развивают основные двигательные качества (силу, гибкость, ловкость, быстроту, различные виды выносливости), исправляют дефекты осанки, восстанавливают утраченную дееспособность двигательного аппарата.

Эффективность влияния на занимающихся с помощью гимнастических упражнений зависит не только от умелого подбора их педагогом, но и от его словесных воздействий, от характера музыкального сопровождения занятий и внешних условий, в которых они проводятся.

Конечно, каждый вид спорта имеет свои преимущества в воздействии на занимающихся. Спортигровики превосходят гимнастов в способности распределять и переключать внимание, в оперативном и тактическом мышлении. Пловцы, бегуны и лыжники превосходят гимнастов в выносливости.

Но, ни один вид спорта не формирует так красоту тела и культуру движений как гимнастика.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся. Благодаря специфике средств и методов гимнастика оказывает существенное педагогическое воздействие на занимающихся. Гимнастика способствует формированию представления об изяществе движений, о красоте человеческого тела.

Формулировка цели и задач работы. Цель – изучение влияния гимнастических упражнений на формирование культуры движений детей младшего школьного возраста.

В соответствии с проблемой и целью были определены следующие **задачи исследования:**

1. Теоретически обосновать эффективность влияния гимнастических упражнений на формирование культуры движений младшего школьника.
2. Разработать тесты для определения осанки, пластичности, координированности у детей младшего школьного возраста.
3. Разработать критерии оценок для оценивания осанки, пластичности, координированности у детей младшего школьного возраста.
4. Экспериментально доказать эффективность влияния гимнастических упражнений на формирование культуры движений младших школьников.

В основе литературного анализа рассматривались: проблемы и перспективы активного применения разнообразных средств гимнастики для совершенствования культуры движений у школьников.

Наблюдение проводилось с целью направленного, изучения культуры движений младших школьников, как показателя общей культуры; с целью выявления умений школьников удерживать правильную осанку на протяжении всего занятия. Во время наблюдений обращалось внимание также на позы детей, их мимику и жесты и т.д.

Были разработаны тесты, для определения влияния упражнений гимнастики на формирование культуры движений младших школьников.

Педагогический эксперимент проводился с целью экспериментальной проверки эффективности активного применения средств гимнастики для формирования культуры движений младших школьников.

Основной материал исследования. В исследовании приняли участие 48 учеников третьего класса общеобразовательной школы, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы (по 24 школьника).

Отличием экспериментальной группы было то, что в уроках физической культуры со школьниками данной группы активно применялись средства гимнастики. В контрольной группе занятия проводились по обычной программе.

В экспериментальной группе ученики выполняли специальные упражнения: 1) для формирования правильной осанки и сохранения её в движении; 2) для развития пластичности; 3) для развития координированности.

В процессе физкультурных занятий в экспериментальной группе нами постепенно добавлялись разнообразные средства традиционных и нетрадиционных видов гимнастики.

На основании данных, имеющихся в изученной нами психолого-педагогической литературе, установлено, что у младшего школьника первоосновой мотивации занятий физической культурой является его естественная потребность в движениях, в новых впечатлениях, в новой информации. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно

благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Говоря о критериях высокой культуры движений ребенка, прежде всего, нужно иметь в виду формирование у него способности успешно решать самые разнообразные двигательные задачи. Это значит, что уже в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок должен хорошо владеть основными движениями, накопить значительный потенциал фундаментальных двигательных умений, с тем, чтобы в будущем на этой основе можно было легко освоить более сложные движения и действия, в том числе и спортивные.

Овладение основными движениями базируется на формировании у ребенка умения соразмерять свои усилия с конкретной задачей, согласовывать движения разных участков тела с различными усилиями, координируя их работу во времени и пространстве.

Сложность обучения ребенка движениям заключается в том, что невозможно привлечь к этому процессу его сознание в той мере, в какой это необходимо. Зато ребенок лучше, чем подростки и взрослые, воспринимает и запоминает форму движения, его пространственную и, ритмическую структуру.

Для рационального построения целенаправленных практических занятий направленных на формирование культуры движений надо исходить из следующих базовых общеметодических правил:

- учитывать возрастные особенности формирования и развития опорно-двигательного аппарата по признаку окостенения скелета человека;
- соблюдать хронологию критических периодов развития физических качеств в процессе жизни человека.

В результате наблюдений мы выявили то, что очень многие дети не следят за осанкой, во время выполнения упражнения обращают внимание на осанку, только тогда, когда им напомним об этом учитель. Мышцы спины и живота в основном расслаблены, нет плавности и слитности при выполнении упражнений, но дети с удовольствием подражают своему учителю, когда учитель выполняет красиво и правильно упражнения.

Соответственно тестам нами разработаны критерии оценок, по которым мы оценивали осанку, пластику и координацию младших школьников.

По результатам тестирования в контрольной группе получены следующие результаты.

Результаты тестирования в контрольной группе до эксперимента и после эксперимента

Вид теста	до	после	разница	%
Осанка	2,45	2,95	0,5	17
Пластика	2,1	2,37	0,27	11,4
Координация	2,04	2,7	0,66	24,5

Приведенные выше результаты показывают, что у школьников, которые составляли контрольную группу, где не проводились специальные упражнения на осанку, на развитие пластичности и развитие координации, а давались упражнения определенные программой, все таки произошли изменения в лучшую сторону по показателям: осанка – на 17%, пластика – 11,4% , координация – на 24,5%. Это говорит о том, что средства физической культуры, применяемые на уроках физической культуры, в любом случае положительно влияют на развитие, как осанки, так и пластики, и координации движений.

Применяя целенаправленно в экспериментальной группе на каждом уроке разнообразные гимнастические упражнения на осанку, на развитие пластичности и развитие координации, мы получили следующие результаты.

Результаты тестирования в экспериментальной группе до эксперимента и после эксперимента

Вид теста	до	после	разница	%
Осанка	2,58	4,37	1,79	41
Пластика	2,3	4,08	1,88	43,7
Координация	2,45	4,41	1,96	44,5

Как мы видим полученные результаты в экспериментальной группе значительно больше: показатели осанки лучше на 24%, показатели пластичности на 22, 3% и координации на 20%. Еще раз подчеркнем, что в процессе физкультурных занятий в экспериментальной группе нами целенаправленно применялись специальные упражнения на осанку, развивающие пластичность и координацию движений. Для улучшения результатов нами постепенно добавлялись разнообразные средства традиционных и

нетрадиционных видов гимнастики, что требовало от занимающихся четкого самоконтроля своих действий по временным, пространственным и динамическим переменным.

Все это способствовало формированию у школьников тонких умений и навыков в восприятии и оценке временных, пространственных и динамических характеристик движений. В то же время это, повышало у них интерес к выполнению заданий, что имело большое значение для формирования культуры движений.

Занятия проходили в игровой форме, для повышения интереса школьников к занятиям и для улучшения эмоционального состояния учащихся.

Выводы и перспективы дальнейших разработок. Исследовав состояние проблемы формирования культуры движений младших школьников средствами гимнастики, мы сделали следующие выводы:

1. Актуальность проблемы формирования культуры движений школьников средствами физической культуры отмечают в своих работах ряд ученых. Они утверждают, что ни один вид спорта не формирует так красоту тела и культуру движений как гимнастика.

2. Разработанные нами тесты помогли определить степень культуры движений у детей младшего школьного возраста. Разработанные критерии оценок позволили оценить состояние осанки, пластичности, координированности у детей младшего школьного возраста до эксперимента и после эксперимента.

3. Наше исследование экспериментально доказывает эффективность влияния гимнастических упражнений на формирование культуры движений младших школьников и подтверждается полученными количественными показателями: показатели осанки у детей экспериментальной группы улучшились на 24% больше, чем в контрольной, пластичность на 22,3% и координация на 20%, что является, по нашему мнению, очень хорошим результатом.

Таким образом, культуру движений, которая включает в себя умение сохранять правильную осанку, пластичность, двигательно-координационные качества, можно целенаправленно развивать и совершенствовать, используя специальные средства и методы гимнастики, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, характера и склонностей, занимающихся к тому или иному виду спортивной деятельности.

Использованные источники

1. Бальсевич В.К. Новые направления в развитии теории и технологии физического воспитания и спортивной подготовки / В.К. Бальсевич // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. – М. – 1998. Т.1. – С. 209-210.
2. Головина Л.Л. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.В. Сковородникова // Физическая культура. – 2000. – № 4.
3. Меньшиков Н.К. Гимнастика и методика ее преподавания / Н.К. Меньшиков. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена. – 1998. – 463 с.
4. Николаев Ю.М. Теоретические аспекты интегративного содержания и человекотворческой сущности физической культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №8.
5. Сербина Л.П. Взаимодействие музыки и движения / Л.П. Сербина // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №5.
6. Сляднева Л.Н. Основы двигательной пластики / Л.Н. Сляднева. – Ставрополь: СФРВИРВ. – 2002. – С. 124
7. Столяров В.В. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В.В. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №5. – С. 11-15.
8. Чунаев А.А. Физические упражнения в формировании личности ребенка в начальной школе / А.А. Чунаев // Физическая культура. – 1999. – № 3-4.

Lyulina N., Zaharova L.

INFLUENCE OF PHYSICAL DRILLS ON PRIMARY SCHOOL-AGED CHILDREN'S BODY MOTIONS CULTURE FORMATION

Basic physical education as well as motivation and interest in systematic physical activity are usually introduced at primary school age. This period is particularly favorable to acquire body motions culture's basic components and also to learn different motion combinations and physical drills techniques.

Key words: *gymnastics, culture, children, physical drills, motions, education, interests.*

Стаття надійшла до редакції 09.09.2011

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ

В статті визначаються рівні рухової активності дітей молодшого шкільного віку на різних етапах дослідження, засоби збільшення добової рухової активності та як фактор впливу на прискорення темпів адаптації дітей до умов навчання в школі.

Ключові слова: рухова активність, адаптація, діти молодшого шкільного віку.

Постановка проблеми. Рухова активність є найважливішим чинником формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я людини незалежно від її віку. Особливе значення має правильно організована рухова активність по відношенню до дітей, з їх бурхливими процесами росту і розвитку [1, 2].

У шкільному віці на здоров'я дітей, їх відповідний психофізіологічний і соціальний розвиток великий вплив надає спеціально організована рухова активність, яка залежить від умов побудови навчального та поза навчального процесу в освітніх закладах [3, 4, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основними складовими рухової активності школярів є: фізична активність у процесі навчання, суспільно-корисної та трудової діяльності; спеціально організована фізична активність яка виникає спонтанно у вільний час. Доведено, що оптимізація уроків фізичної культури і збільшення рухового режиму сприяють покращенню адаптації дітей. Так, Силантьєв М.М. (2006 р.) пропонує програму з фізичного виховання на основі принципу компліментарності (доповнюваності), тобто 2 уроки фізичної культури з тренувально-освітньою направленістю, а третій з оздоровчо-реабілітаційною. А також доказує про розширення діапазону адаптивних можливостей, в яких може бути оптимально реалізована розумова і рухова діяльність на початковому етапі навчання в школі. Осіпов Ю.О. (2011 р.) вказує на підвищення фізичної підготовленості завдяки методичному підходу дольової участі учнів в прийнятті рішення по змісту урочного заняття, а для компенсування дефіциту рухової активності виконання домашнього завдання у вигляді комплексів ЗРВ. Для надання допомоги батькам і педагогам в адаптації дітей до шкільного середовища засобами фізичної рекреації Данилейко М.С. (2008 р.) пропонує зміну і корекцію поведінки дітей через тілесні відчуття. Кримська В.В. (2010 р.) доводить, що за допомогою правильно підібраних засобів фізичного виховання можна попередити розвиток початкових проявів хронічної втоми у дітей молодшого шкільного віку. Для дітей з низьким рівнем готовності до школи Козіцина Ф.Р. (2002 р.) рекомендує засоби корекції психомоторних функцій і фізичної підготовленості та два додаткових заняття по фізичному вихованню в позаурочний час. Отже, для вирішення проблем пов'язаних з фізичною культурою дітей молодшого шкільного віку, здоров'я, пристосування до навчання більшість науковців наголошують на збільшенні рухового режиму, або оптимізації засобів і методів фізичного виховання. Актуальність цієї проблеми слугувало приводом для даних досліджень.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі гімназії №5 міста Чернівці та ЗОШ села Дністрівка Чернівецької області. Дослідження тривало з 2006 по 2010 роки в ньому брали участь учні першого класу у кількості 72 хлопчиків та дівчаток.

Контрольна група №2 (клас Б – діти гімназії) та контрольна група №1 (діти с. Дністрівка) працювали за традиційною програмою з фізичної культури, а експериментальна група (клас А) за програмою нашого експерименту. В зміст програми були включені засоби нетрадиційних видів спорту (спортивні танці, ушу, скелелазіння, йога та ін.), рухливі ігри та естафети, виконання домашнього завдання з фізичної культури, самостійне проведення загально розвиваючих вправ в підготовчій частині уроку та фізкультхвилинок на теоретичних уроках.

Результати дослідження. Визначення рівня рухової активності дітей 6-7 років до експерименту показало, що на базовий рівень РА діти витрачали 11 год. 10 хв. або 46, 25% всього часу; на сидячий рівень витрачалось 2 год. 50 хв. що складало 10,41%; малий рівень фізичної активності складав 7 год. 30 хв. або 30,4%, середній – 1 год. 20 хв., або 5% та високий рівень – 1,10 хв. і 4,58% відповідно.

При розробці експериментальної програми фізичного виховання, яка спрямована головним чином, на скорочення адаптації першокласників до умов навчання в загальноосвітній школі, ми керувались, насамперед, тим що вона повинна базуватися на урахування індивідуальних та вікових особливостей молодших школярів, сприяти більш ефективному, порівнюючи з традиційною програмою, розвитку рухових якостей та досягненню оздоровчого ефекту.

Експериментальна програма передбачала проведення уроків фізичного виховання в спортивному залі та на спортивних майданчиках відповідно до розділів програми та врахування погодних умов.

При розробці експериментальної програми заходів з використанням засобів фізичного виховання, які сприяють покращенню процесу адаптації дітей до початку систематичного навчання в школі, для виховання стійкого інтересу до занять фізичними вправами ми вирішили використати елементи сучасних популярних видів спорту (скелелазіння, ушу, карате, сучасні танці, йога), самостійного проведення учнями ЗРВ (виконання домашнього завдання), вправ на дихання та рухливих ігор.

Педагогічний експеримент передбачав ознайомлення з організацією навчального процесу та режимом дня першокласників. Рухова діяльність розподілялась на рівні, що відповідають певному виду фізичної активності, обчислювалася добова рухова активність. Метою даних досліджень було визначення впливу різної рухової активності на адаптацію школярів.

Слід зазначити, що у обстежуваних дівчаток рухова активність протягом доби практично не відрізнялася від подібних величин у хлопчиків.

Таблиця 1

Розподіл часу, витраченого на добу на різні рівні рухової активності, хв.

Тип	Рівні рухової активності				
	Базовий	Сидячий	Малий	Середній	Високий
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
Експериментальна група	616±5,60	254±1,61	288±1,27	160±6,05	122±1,25
Контрольна група №1 с. Дністрівка	600±4,12	320±1,51	341±2,07	119±4,10	60±1,00
Контрольна група №2	641±6,87	281±2,12	301±1,47	197±7,24	21±1,24

Аналіз кількісних показників рухової активності, представлених в таблиці 1, дозволяє зробити висновок, що час, витрачений на базовий РРА, до якого відносяться сон і відпочинок лежачи у дітей контрольної групи №2 більше, ніж у контрольній групі №1 і експериментальній групі. На сидячий РРА більше всіх часу витрачали діти у контрольній групі №1, потім у КГ №2 це пов'язано з тривалим їх перебуванням у сидячому положенні під час виконання значних за обсягами домашніх завдань, перегляду телепередач і комп'ютерних ігор. У КГ №1 і КГ №2 також більше за інших витрачено часу на малий РРА, тому що більшості дітей добиратися до школи необхідно або та транспортом, або пройти пішки.

Витрачають більше за інших часу на середній РРА учні КГ №2, це пов'язано з можливостями даних школярів досить багато часу присвячувати прогулянкам на вулиці.

Цілеспрямована та довільна рухова активність на високому РРА займала більше за інших часу у школярів експериментальної групи. Це пов'язано з витратою часу на ранкову гімнастику, фізкультурні заходи в навчальний період та виконання домашнього завдання з фізичної культури.

Для здійснення якісного аналізу часових проміжків різних рівнів добової рухової активності було визначено відсоткове співвідношення часу.

Одним з найважливіших факторів росту і розвитку дитини є задоволення їх органічної потреби в русі. Добова рухова активність під впливом соціальних факторів і несприятливих кліматичних умов може знижуватися і стає недостатнім.

За показниками енерготрат (табл. 2) найбільшу кількість кілокалорій (2966 ± 12,04) затратили учні у ЕГ, найменшу у КГ №2 (2530 ± 13,54), учні КГ №1 в сумі затратили 2629 ± 6,69 Ккал¹.

Таблиця 2

Енерготрати учнів, на кожному рівні фізичної активності, Ккал¹

Тип	Рівні рухової активності ($\bar{x} \pm m$)					Сума
	Базовий	Сидячий	Малий	Середній	Високий	
ЕГ, гімназія	751 ± 7,00	362 ± 2,26	613 ± 2,61	480 ± 18,16	760 ± 7,84	2966 ± 12,04
КГ №1, с. Дністрівка	750 ± 5,16	448 ± 2,11	700 ± 4,24	357 ± 12,30	374 ± 6,22	2629 ± 6,69
КГ №2, гімназія	802 ± 8,59	393 ± 2,97	616 ± 3,01	591 ± 21,72	128 ± 7,76	2530 ± 13,54

Експериментально встановлено, що для дітей молодшого шкільного віку необхідно створювати відповідні умови для повного задоволення руху.

Але рухова активність дитини залежить від комплексного впливу багатьох факторів, при цілеспрямованому педагогічному впливі активність і сама поведінка міняються. Моторна діяльність для організму, який росте і розвивається має особливе значення. При невідповідності інтересів учнів та тих видів і форм занять фізичними вправами у учнів може виникнути мотив "пасивності" (С.А. Полієвський, 2006). Як обгрунтування своєї неучасті в різних фізкультурних міроприємствах та може призвести до негативного ставлення до фізичної культури загалом. Тому через стан задоволеності і формується позитивне відношення до фізичної культури.

В таблиці 3 ми бачимо, що у контрольній групі №2 (діти гімназії) високий рівень рухової активності знизився і становив вже 1,4% часу. Це пояснюється тим, що дітям КГ №2 потрібно було більше часу витрачати на виконання домашніх завдань з теоретичних предметів, відповідно

збільшувалася нервово-психічна напруга і як наслідок виникала перевтома організму. Тому більшість дітей обирали відпочинок лежачи (19,5%), або сидячи (20,9%) перед телевізором, та за комп'ютерними іграми. На середній рівень РА діти КГ№2 стали витратити більше часу (13,7%), оскільки почали відвідувати додаткові заняття та гуртки інтелектуально-творчого характеру та допомагати батькам по господарству. Натомість у дітей ЕГ на високий РРА було затрачено 8,5% часу – це 2 години і 3 хвилини на добу та лише на 2% менше часу витрачали на базовий, сидячий і середній. У дітей з села Дністрівка (КГ№1) показники РРА кращі ніж у КГ№2 та гірші ніж у ЕГ. Так на сон і відпочинок лежачи (базовий рівень) діти витрачали всього 41,7%, що менше ніж у обох інших груп, але більше часу витрачали на сидячий (22,2%) і малий РРА (23,7%) з тієї ж самої причини, що і КГ№2. Та найменше часу тратили на середній рівень, оскільки перехід до школи і назад був близьким. Натомість дещо більший ніж у КГ№2 був відсоток затрачений на високу РРА (4,2%), це пояснюється тим, що діти села більше часу проводять на свіжому повітрі ніж діти міста, які обмежені простором квартири. Але їхня рухова активність не носить системний характер.

Таблиця 3

Динаміка рівня рухової активності хлопчиків та дівчаток, %

Рівень	Базовий	Сидячий	Малий	Середній	Високий
КГ№2 гімназія	44,5	19,5	20,9	13,7	1,4
КГ№1 С.Дністрівка	41,7	22,2	23,7	8,2	4,2
ЕГ гімназія	42,8	17,6	20	11,1	8,5

Висновки. Вимушене обмеження рухової активності дітей, яке пов'язане з заняттями в школі супроводжуються серйозними порушеннями в системах організму та зниженням його захисних функцій. Необхідність пристосування до нових умов і нової діяльності, викликає напруження механізмів адаптації. Наші дослідження показали, що високий рівень добової рухової активності дітей в середньому складає 1 година 10 хвилин, під дією педагогічного експерименту добова рухова активність у ЕГ збільшилась в двічі і становила в середньому 2 години 02 хвилини. Натомість у контрольній групі №1 (с. Дністрівка) діти тратили на високий рівень рухової активності в середньому 1 годину, а у дітей КГ№2 (гімназія) цей показник знизився і становив усього 20 хвилин. Отже ми можемо вважати, що низький рівень добової рухової активності може впливати на терміни адаптації, та навпаки збільшення рухової активності сприятиме підвищенню працездатності і відповідно кращому пристосуванню дитини до умов навчання.

В перспективі наших досліджень є визначення впливу засобів фізичної культури на прискорення процесів адаптації до умов навчання в школі.

Використані джерела

1. Блинова З.В. Исследования условий, влияющих на эффективность учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: /ГДОФК. – Л., 1969. – 22 с.
2. Воротилкина И.М. Педагогическая система развития самостоятельности в двигательной деятельности детей и учащейся молодежи: Автореф. дис. ... докт. пед. наук: (13.00.04)/Дальневосточная ГАФК. – Омск, 2007. – 44 с.
3. Дубогай О.Д. Комплексна методика вивчення й оцінки рухового розвитку організму молодших школярів / О.Д.Дубогай // Основи здоров'я та фізична культура. – 2007. – №6. – с. 10-13
4. Когут И.А. Роль двигательной активности при рациональной организации режима дня первоклассников / И.А. Когут // Сборник IX международного научного конгресса "Современный олимпийский спорт и спорт для всех". – Киев: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, 2005. – С. 285.
5. Трачук С.В. Моделирование режимов рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання. Дис. ... канд. Наук з фізичного виховання і спорту. 24.00.02. – Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення. Київ – 2010, с. 200

Lyasota T.

OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR IN ADAPTATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN TO THE LEARNING ENVIRONMENT

The paper determined the level of physical activity of elementary school children at various stages of research, increase daily physical activity and influence as a factor accelerating the pace of adaptation to the conditions of children in school.

Key words: physical activity, adaptation, little children.

Стаття надійшла до редакції 23.09.2011

УДК 378:796 (477)

Малинський І.Й.

ВІД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СУЧАСНОЇ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В сучасних умовах модернізації фізкультурної освіти необхідним постає питання перегляду цілей розвитку фізичної культури, дослідження проблем виникнення, розвитку та її становлення, визначення її місця і ролі в духовному розвитку особистості студента.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, фізична культура особистості.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку освіти у XXI столітті гостро постали питання модернізації фізкультурної освіти, котрі, як і в освіті в цілому, перш за все пов'язані з реалізацією її гуманізуючих та культууроутворюючих функцій, спрямованих на високий духовно-ціннісний, загальнокультурний та професійний розвиток особистості. Це вимагає від дослідників та практиків переосмислення не тільки теоретичного знання, але й уявлення про фізичну культуру, пошуку нових її парадигм на базі більш глибоких теоретико-методологічних основ та з урахуванням сучасних досліджень.

Однією з найбільш значущих тенденцій розвитку сучасної вищої освіти України є, безперечно, її гуманізація, що передбачає докорінний перегляд *мети, завдань, змісту та методики* навчально-виховного процесу.

Законами України "Про вищу освіту", "Про фізичну культуру і спорт", Національною доктриною розвитку освіти України в XXI столітті, концепціями національного виховання, педагогічної освіти та іншими документами головною метою освіти і виховання на сучасному етапі визначено створення умов для розвитку та самореалізації кожної особистості, яка сповідує загальнолюдські цінності, а також формує покоління, що здатне навчатись упродовж життя.

Найбільш характерною рисою сучасної концепції фізичного виховання в системі освіти України є зміцнення акценту в бік розвитку його гуманізуючих та культууроутворюючих функцій, співвідношення духовного і тілесного, фізичного і психічного у становленні особистості як творця і носія національної культури.

Специфічне, цілеспрямоване та грамотне засвоєння знань та вмінь в області фізичної культури сприяє перетворенню в людині як фізичних здібностей, рухових вмінь та навичок, стану здоров'я, так й інтелектуальних здібностей. Тому, на думку автора, з урахуванням сучасних технологій, методик та великого вкладу вчених і практиків в розуміння та розвиток фізичної культури сприяє не тільки послідовній відмові від традиційної моделі педагогічного процесу, але й докорінний перегляд цілей розвитку фізичної культури, які переважно пов'язані з загальною, спеціальною та професійно-прикладною фізичною підготовкою студентів. Усвідомлення соціальної значущості занять фізичними вправами тісно пов'язано з формуванням системи теоретичних знань і методичних навичок в реалізації фізкультурно-спортивної діяльності.

Метою даної статті є дослідження виникнення, розвитку та становлення фізичної культури в культурологічному аспекті, та визначення її місця та ролі в духовному розвитку особистості студента.

Для вирішення поставлених завдань по дослідженню даної теми автором була проведена велика дослідна робота, яка зокрема включала аналіз літературних джерел та узагальнення передового і власного досвіду роботи, педагогічні спостереження, педагогічний контроль.

Результати досліджень. На сьогодні у все більш складному світі фізична культура має не тільки великий потенціал оздоровлення нації, але й сприяє гармонійному формуванню особистості, прогресу суспільства в цілому. Тому її розвиток у нашій країні у даний час знаходиться під пильною увагою держави. Разом з цим ефективно використання потенціалу фізичної культури можливо тільки за умов наявності її сучасної теорії.

На сучасному рівні розвитку педагогічної науки вчені суміжних областей знань підтверджують, що фізичне виховання як процес є складовою частиною загального розвитку і формування особистості (С.А. Ахметов, А.Г. Асмолов, О.О. Газман, С.Ф. Євтушенко, Н.Г. Максименко, Н.А. Орлова, Ж.К. Холодов та інші). У своїх дослідженнях автори підтверджують, що фізична культура, як і всі науки, що відносяться до педагогічного циклу знань, глибоко гуманізована.

Ми згодні з точкою зору М.Н. Юдина, який під гуманізацією розуміє пріоритет соціальних дисциплін, посилення ролі гуманітарного знання, духовності, моральності, розвитку творчих та емоційно-ціннісних орієнтацій. В цьому плані фізична культура входить до гуманітарного компоненту

освіти, значущість якого виявляється у гармонізації духовних, естетичних відношень і фізичних сил, що впливає на формування таких суспільних цінностей, як здоров'я, фізичне та психічне благополуччя, фізична досконалість та естетичне сприйняття дійсності, маючи в собі великий виховний потенціал.

Як відомо, в сучасній теорії фізичної культури все чіткіше формується тенденція філософсько-культурологічного підходу до аналізу феномену фізичної культури й механізму її формування кожною особистістю. У зв'язку з цим, дедалі частіше постає питання не про "фізичне", а про "фізкультурне" виховання людини. Якщо у слові "фізичне" акцент традиційно робиться на рушійному, біологічному, то в терміні "фізкультурне" наявне поняття культури, тобто виховання за допомогою культури, освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури. Таким чином, на перший план висувається зв'язок фізичного і духовного потенціалу особистості.

Дослідник в процесі науково-педагогічної діяльності та на основі особистого досвіду прийшов до висновку, що суперечності, які виникають між старими формами і методами фізичного виховання та передовою педагогічною практикою, інноваційними технологіями, створюють передумови для кардинальних змін стану фізичної підготовки майбутніх фахівців, головною змістовою домінантою якої є педагогічний процес формування фізичної культури особистості. Це свідчить, що такий підхід дасть змогу значно поліпшити процес формування у студентів системи фізкультурних та гігієнічних знань, рухових вмій та навичок їх практичного використання, виховання стійкої потреби до систематичної фізичної активності.

Зараз в науково-методичній педагогічній літературі вже чимало даних, які фіксують стан справ з точки зору фізкультурної активності, спонукальних мотивів занять фізичними вправами, ролі фізичної культури та спорту в укріпленні здоров'я, підвищення фізичних можливостей, всебічного розвитку особистості. Однак такі дані значно фрагментарні та нескоординовані, оскільки дослідження, як правило, ведуться розрізнено і по різних методикам з переважанням *чи медико-біологічного, чи психологічного, чи методико-педагогічного підходів*. Як відмічає С.С. Коровин, можливо саме тому далеко від вирішення залишається вже зафіксоване дослідниками реальне науково-педагогічне протиріччя – великі потреби в індивідуалізації процесу формування фізичної культури особистості при нерозробленості науково-методичного забезпечення вказаного процесу.

Таке системне бачення проблеми освітньої та соціальної сутності фізичної культури, її ролі та місця в забезпеченні індивідуальної соціальної захищеності визначає стратегію педагогічної діяльності в цілому в сфері фізичної культури.

Запровадження в навчальний процес нової програми дасть змогу пройти шлях від фізичного виховання – механічного розуміння цього процесу як "формування тіла" – до виховання фізичної культури особистості. Суперечності, які виникають між старими формами і методами фізичного виховання та передовою педагогічною практикою, інноваційними технологіями, створюють передумови для кардинальних змін стану фізичної підготовки майбутніх спеціалістів.

Програма фізичного виховання в системі податково-професійного навчання на кафедрі фізичного виховання і спорту Національного університету державної податкової служби України базується на концептуальних засадах "Положення про національну доктрину розвитку освіти", "Положення про державні тести та нормативи оцінювання фізичної підготовки населення України", законів України "Про фізичну культуру та спорт", "Про освіту", "Концепції фізичного виховання в системі освіти України", "Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання", "Державних стандартів вищої освіти та ряду інструктивних листів Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України", "Концепції розвитку Національного університету ДПС України на 2004 – 2011 роки", а також у контексті науково-дослідної теми кафедри.

Науково-педагогічні працівники кафедри у своїй діяльності раціонально використовують закони фізичного виховання студентів у системі науково-професійного навчання, спираючись на дані ряду гуманітарних наук: філософії, соціології, загальної педагогіки, фізіології, біології, психології тощо.

Аналіз, проведений автором, свідчить, що останніми роками у сфері фізичної культури часом панують свобода та безконтрольність у використанні термінів і понять. Нажаль, в науковому світі проглядається плутанина в таких поняттях, як "фізичні якості", "фізичні здібності", "рухові навички" тощо. Необхідно відмітити, що наряду з поняттям "фізкультурна освіта" активно використовуються й інші характерні терміни: "фізкультурна діяльність", "фізкультурне виховання", "фізкультурні знання". Дослідник виявив використання таких сполучень: "фізкультурна наука"; "фізкультурний працівник". Також не менш важка ситуація з використанням понять "фізична освіта" та "фізкультурна освіта". Відзначимо, що поняття "фізична освіта" ввів Петр Францевич Лесгафт у той час, коли ще не існувало такого поняття як "фізична культура".

Окремі питання досліджуваної проблеми в різні часи були предметом вивчення у філософії, педагогіці, психології тощо. Проблеми духовної й тілесної цілісності, духовного й фізичного взаємозв'язку в людини у процесі її розвитку велику увагу приділяли ще античні філософи (Платон, Арістотель, Демокрит, Сократ), мислителі середніх віків (Д. Дідро, Т. Кампанелла, Я.А. Каменський,

Т. Мор), німецькі філософи-класици (Г. Гердер, І. Кант, Г. Гегель, Л. Фейербах, Ф. Шеллінг, Б. Паскаль); загальні питання розвитку особистості досліджували вітчизняні вчені (І. Бех, Л. Божович, Л. Виготський, М. Євтух, Є. Ісаєв, К. Карнилов, А. Петровський, С.Рубінштейн), українські філософи (П.Юркевич, Г.Скотейн), філософи сучасності (В. Андрущенко, В. Баранівський, Л. Буєва, Л. Губерський, В. Кремень, А.Комарова, Б.Кримський, С.Пролєєв та інші). Психологічні аспекти духовності віднайшли відображення у працях М. Боришевського, О. Зеліченка, В. Зінченка, В. Знакова, Е. Помиткіна, В. Понамарка, Ж. Юзвака та інших.

Різні аспекти проблеми духовності, духовної культури особистості молоді, фізичного і духовного взаємозв'язку в розвитку людини розглядали В. Бубенко, О. Виговська, І. Карпенко, М. Овсянников, О. Олексюк, Л. Столович, А. Фасоля, Г. Шевченко, П. Щербань та інші; у теорії та методиці фізичного виховання питання етапного виховання особистості на заняттях фізичної культури досліджували В. Білоусова, Н. Глушак, Г. Сатиров; розвиток особистості у взаємодії фізичного та етичного виховання – Т. Роберс; питання музично-ритмічного виховання людини – Г. Александрова, Р. Варшавський, Є. Конорова, С. Руднева, Е. Фіш та інші.

Відомо, що видатним вченим П.Ф. Лесгафтом ще в 20-і роки ХІХ ст. було запропоновано назвати "фізичне виховання" "фізичною освітою", тому що його методи повинні будуватися на загальних принципах з розумовою освітою. П.Ф. Лесгафт надавав руховій активності велике значення і розглядав її як діяльність та як чинник розвитку особистості людини.

Рухи людини – одне з найскладніших явищ у світі. Рухові дії людини вивчає наука біомеханіка, яка допомагає зрозуміти закономірності, що лежать в основі виконання різноманітних способів руху.

Великий вклад в подальший розвиток біомеханіки вніс відомий вітчизняний вчений А.М. Лапутін, який є автором багатьох монографій та підручників. Він має більше 200 публікацій, понад 20 патентів та авторських свідоцтв і винаходів. А.М. Лапутін успішно розробив та реалізував Програму гравітаційної підготовки українських астронавтів "Шатл".

Дослідження в області біомеханіки мають важливе практичне значення і представляють значний інтерес для різних сфер знань фізіології труда та спорту. Вивчення біомеханікою фізичних вправ та спортивних рухів сприяє розкриттю основ майстерності та розробці науково обгрунтованої системи тренувань.

Сучасну біомеханіку відносять до біологічних наук нового типу. Об'єктом пізнання біомеханіки є рухові дії людини в системі взаємопов'язаних положень тіла, активних рухових дій та їхньої адекватності (ефективності докладених зусиль) для розв'язання рухових завдань, в тому числі й оздоровчих. В наш час біомеханіка людини має більш педагогічну спрямованість, ніж спортивно-прикладну, як вважалось раніше.

Біомеханіка рухів базується на даних анатомії і теоретичної механіки, що досліджує структуру органів руху, характер прикладення м'язових сил, котрі викликають рух у суглобах, розподілення маси тіла по його ланкам, закономірності рухів цих ланок та тіла в цілому, визначає характер, спрямування та значення діючих сил. Біомеханічна характеристика рухів складається на основі даних структурного, кінематичного та динамічного аналізу.

Частіше всього завдання біомеханічного дослідження зводиться до визначення картини діючих сил по кінематичним характеристикам рухів. Це дозволяє оцінити не тільки економічність рухів, але і їх оптимальну ступінь використання як зовнішніх, так і м'язових сил та робити висновки про механізми координації та регуляції рухів. Найважливіше завдання біомеханічного дослідження – вивчення окремих положень тіла. При цьому визначається значення статистичних моментів, положення загального центра тяжкості тіла по відношенню до опори, ступінь стійкості тіла в даному положенні, тобто визначається характер взаємодії внутрішніх та зовнішніх сил. Вирішення таких завдань пов'язано з фізіологією, з вченням про положення та рівновагу тіла у просторі.

Початок дослідження біомеханіки було покладено італійським вченим Леонардо да Вінчі, вивчавшим рухи людини з позиції анатомії та механіки. Значний вплив на розвиток біомеханіки здійснив італійським натураліст Дж. Бореллі, який розглядав організм як машину та намагався пояснити дихання, рух крові та роботу м'яз з позицій механіки. У книзі "О движении животных" (1680-1681) він дає механічний аналіз рухів ланок людини та тварин при ходьбі, бігові, плаванні. Експериментальне вивчення ходьби людини здійснили німецькі вчені Е. та В. Вебери (1836), В. Брауне та О. Фишер (1895), французький вчений Е.Марей (1894), американський – У.О. Фени (1935), Х. Елфтмен (1938). Вивченню механіки живих тканин присвячені праці американських вчених Ф.Г.Еванса (1957), Г. Фроста (1964); біомеханіку дихання досліджував Л. Клеменс (1965), гемодинаміку вивчали Г.М. Тейлор (1953), Е.О. Еттингер (1964). Розвиток біомеханіки в Росії пов'язаний з роботами по теоретичній анатомії П.Ф. Лесгафта (1905) та книгою І.М. Сеченова "Очерк рабочих движений человека" (1901), котра містить перелік найважливіших біомеханічних характеристик рухів людини.

Тому, узагальнюючи дані досліджень і публікацій, можливо зазначити, що одним з нагальних завдань сучасної біомеханіки слід вважати не лише аналіз структури техніки рухових дій, але й

формування знань про механізми розвитку оптимального рухового стереотипу, як складової у забезпеченні якості реалізації занять з фізичної культури.

Автор дійшов **висновку**, що специфіка фізичної культури полягає в орієнтації на розвиток біологічної бази та фізичного потенціалу людини. Здійснюючи вплив на цю сферу, фізична культура в силу єдності та взаємної обумовленості функціонування матеріальних та духовних начал людини невідмінно впливає і на інші сфери життєдіяльності особистості, наприклад на емоційну та духовну. Процес формування фізичної культури особистості передбачає не ізольований розвиток фізичних здібностей, а їх тісну взаємодію з духовним вдосконаленням, яке здійснюється в органічній єдності всебічного та гармонійного розвитку людини.

Таким чином, аналіз ситуації, яка склалася у процесі фізичного виховання, висуває на перший план суперечність між інтелектуалізацією, гуманізацією та гуманітаризацією навчання і часом недостатньо високим загальнокультурним, естетичним і освітнім рівнями фізичного виховання у вищій школі, яке має формувати один із базових чинників культури людини – фізичну культуру особистості. Потреби, мотиви та інтереси студентів до цінностей фізичної культури і до систематичних занять фізичної культури є психологічним механізмом перетворення суспільних цінностей фізичної культури в їх особисті цінності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження передбачають проведення в даному напрямку вивчення інших проблем соціальної та освітньої сутності фізичної культури.

Використані джерела

1. Большая Советская Энциклопедия – М.: Советская Энциклопедия, 1979. – Т.3. – С. 358-359.
2. Николаев Ю.М. Физическая культура: становление и развитие культурологического подхода // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №12.
3. Малинський І.Й. Професійно-психологічна компетентність фахівця з фізичної культури і спорту // Матеріали Ірпінських міжнародних науково-педагогічних читань. – Ч.2. – Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2011. – С. 346–355.
4. Малинський І.Й. Фізичне виховання в кредитно-модульній системі навчання на факультеті податкової міліції // Матеріали міжвідомчого науково-методичного семінару "Проблеми та тенденції розвитку рукопашної підготовки військовослужбовців". – Мін-во оборони України. Національний університет оборони України. – К.: НУОУ, 2011. – С. 155-160.
5. Малинський І.Й. Психолого-педагогічні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності студентів-податківців – компонент їх професіоналізації // Матеріали міжвідомчого науково-методичного семінару "Проблеми та тенденції розвитку рукопашної підготовки військовослужбовців". – Мін-во оборони України. Національний університет оборони України. – К.: НУОУ, 2011. – С. 160-163.
6. Малинський І.Й. Культурологічний підхід при формуванні фізичної культури у майбутніх спеціалістів // Матеріали Ірпінських міжнародних науково-педагогічних читань. – Ч.1. – Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2010. – С. 136 – 140.
7. Малинский И.И., Чочарай З.Ю., Колос Н.А., Чочарай Т. Г-Х. Тесты оценивания психологической подготовки студентов: Метод. рекомендации. – К.: Изд-во Европ. ун-та, 2007. – 99 с.
8. Куртова Г.Ю. Модель формування біомеханічних знань у майбутніх вчителів фізичної культури // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №12. – С.110-112.
9. Малинський І.Й., Колос М.А. Соціально-філософська парадигма фізичної культури у формуванні особистості студента: культурологічний підхід // Матеріали Ірпінських міжнародних науково-педагогічних читань. – Ч.2. – Ірпінь: Національний університет ДПС України, 2011. – С. 355-366.

Malynsky I.

OF PHYSICAL TRAINING FOR MODERN THEORY OF PHYSICAL CULTURE

In the current conditions of modernization physical education should be the question review the development goals of physical culture, problems of research, development, and its formation, the determination of its place and role in the spiritual development of the individual student.

Key words: physical education, physical culture, physical culture personality.

Надійшла до редакції 12.09 2011

УДК 378.147:004:796

Маковецька Н.В.

ПІДВИЩЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті висвітлено ознаки і різні підходи до тлумачення складових професійної компетентності, визначено види і структуру педагогічної компетентності взагалі, а також її особливості щодо фахівців дошкільних навчальних закладів зокрема.

Ключові слова: професійна компетентність, педагогічна компетентність, професійний розвиток, фахівці дошкільних навчальних закладів.

Постановка проблеми. Професійне становлення і розвиток педагогів відіграють важливу роль у реформуванні освіти, її адаптації до вимог міжнародного освітнього простору. Саме тому спосіб організації неперервної професійної педагогічної освіти має та завжди матиме вагомий вплив на освіту і розвиток суспільства в цілому.

В Україні визначено пріоритети розвитку неперервної професійної освіти, відбувається багатогранний процес її модернізації з урахуванням сучасних змін у суспільному розвитку, нових особистісних і соціальних вимог до системи професійної педагогічної освіти, розробляються нові підходи, форми і методи неперервної педагогічної освіти і професійного розвитку фахівців різних ланок освіти. Неабиякого значення при цьому набувають підвищення професійної компетентності педагогів.

Тому **метою статті** є висвітлення істотних рис педагогічної компетентності як одного з об'єктів професійного розвитку педагогів дошкільних навчальних закладів.

Викладення основного матеріалу дослідження. Вивченню істотних ознак і складових професійної компетентності присвятили свої дослідження Е.Ф. Зеєр, А.К. Маркова, Н.Ф. Радіонова А.П. Тряпціна та ін.

Так, Н.Ф. Радіонова і А.П. Тряпціна засвідчили, що серед ознак професійної компетентності найголовнішими є такі: професійна компетентність має діяльнісний характер узагальнених умінь у поєднанні з предметними вміннями і знаннями в конкретних галузях; професійна компетентність проявляється в умінні здійснювати вибір виходячи із адекватної оцінки себе в конкретних ситуаціях [8, с.18].

Охарактеризувавши професійну компетентність, учені дійшли висновку, що професійна компетентність є сукупністю ключової, базової і спеціальної компетентностей.

Під ключовими вони розуміють компетентності, необхідні для будь-якої професійної діяльності. Базові компетентності, на думку науковців, відображають специфіку певної професійної діяльності. Спеціальні компетентності, як зазначають учені, відображають специфіку конкретної предметної або надпредметної галузі професійної діяльності. Спеціальні компетентності розглядаються як реалізація ключових і базових компетентностей [8, с.18-19].

Безперечно, всі види компетентностей розвиваються одночасно і забезпечують становлення професійної компетентності.

Дещо більш об'ємною є класифікація професійних компетентностей, запропонована А.К. Марковою, яка доводить існування спеціального, соціального, особистісного й індивідуального видів професійної компетентності [6, с.34-35].

Близькою до вищезгаданої, є класифікація професійних компетентностей, запропонована Е.Ф.Зеєром [3]. Науковець виокремлює:

1) соціально-правову компетентність – знання й уміння у сфері і взаємодії із суспільними інститутами і людьми;

2) спеціальну компетентність – підготовленість до самостійного виконання конкретних видів діяльності, уміння вирішувати типові і професійні завдання й оцінювати результати своєї праці, здатність самостійно набувати нові знання й уміння за фахом;

3) персональна компетентність – здатність до постійного професійного зростання і підвищення кваліфікації, а також реалізація себе у професійній праці;

4) аутокомпетентність – адекватне уявлення про свої соціально-професійні характеристики і володіння технологіями подолання професійних деструкцій.

З'ясовуючи сутність поняття "професійна компетентність", ми приєднуємося до думки М.В. Гамезо [2], який зазначав, що вона є одним із об'єктів професійного розвитку особистості як

складова її інтегральної характеристики, до складу якої також входять соціально-професійна спрямованість, професійно важливі якості, психофізіологічні властивості.

Згідно з дослідженнями науковця, коротко охарактеризуємо кожен зі складових.

Соціально-професійна спрямованість особистості визначається наявністю таких компонентів: мотиви (наміри, інтереси, схильності), ціннісні орієнтації (значення праці, зарплата, кваліфікація тощо), професійна позиція (ставлення до професії, настанови, очікування і готовність до професійного розвитку), соціально-професійний статус. Наступною складовою інтегральної характеристики особистості, а водночас і об'єктом професійного розвитку, є професійно важливі якості, під якими розуміються індивідуальні якості суб'єкта діяльності, що впливають на ефективність діяльності та успішність її засвоєння. З огляду на вищезазначене, до професійно важливих якостей відносяться також і здібності. Третьою найважливішою професійно зумовленою підструктурою особистості є професійно значущі психофізіологічні властивості.

Проте найбільш важливим і глобальним, з нашої точки зору, об'єктом професійного розвитку є професійна компетентність особистості.

В межах висвітлення означеної проблеми, Е.Ф. Зеєр [3] акцентує увагу на тому, що складові інтегральної характеристики особистості і насамперед професійна компетентність, є основою конструювання технологій професійного розвитку фахівця. Науковець виокремлює такі три етапи цієї процедури:

- 1) цілепокладання, формулювання завдань професійного розвитку особистості фахівця;
- 2) визначення змісту професійно-розвивального навчального матеріалу, складання програми професійного розвитку;
- 3) визначення складу активних форм і методів взаємодії учасників процесу професійного розвитку фахівців.

При цьому пріоритетними завданнями конструювання технологій професійного розвитку фахівців ученим визначені:

- актуалізація професійного потенціалу особистості;
- стимулювання і мотивування професійного зростання;
- підвищення професійної компетентності;
- розвиток професійно важливих якостей і ключових кваліфікацій;
- освоєння компетентних технологій професійної поведінки;
- розвиток позитивної професійної Я-концепції і проектування сценаріїв професійного розвитку;
- подолання деструктивного розвитку особистості фахівця: криз, деформацій тощо.

Отже, професійна компетентність є одним із об'єктів професійного розвитку, а тому її підвищення позитивно впливає на процес професійного розвитку особистості.

Об'єкт нашого дослідження передбачає висвітлення проблем формування і підвищення професійної компетентності у педагогічних працівників, тому зосередимося саме на цьому аспекті.

За визначенням Н.Ф.Радіонової і А.П.Тряпичіної [8], професійно-педагогічна компетентність трактується як інтегральна характеристика, що визначає здатність вирішувати професійні проблеми педагога і типові професійні завдання, які виникають у реальних ситуаціях професійної педагогічної діяльності, з використанням знань, професійного і життєвого досвіду, цінностей і схильностей.

Проте існують більш конкретні визначення цього поняття.

Майже в усіх сучасних дослідженнях розуміння професійної компетентності педагога пов'язується з набуттям людиною знань, умінь і навичок; з мотиваційною, операційною складовою і ціннісними орієнтаціями спеціаліста; з загальною готовністю до побудови і перетворення своєї діяльності залежно від цінностей, що змінюються, основних і цільових орієнтирів у сучасній освіті; зі спрямуванням на отримання усвідомленого результату; з досягненням способів навчання самоосвіти, самоорганізації, самоконтролю, способів пізнання себе та інших; з творчим процесом, у результаті якого виникають творчі досягнення.

Зокрема, результати наукових досліджень І.А. Зязюна [4] дали йому змогу стверджувати, що компетентність можна охарактеризувати як здатність вирішувати професійні завдання певного визначеного класу, що вимагає наявності реальних знань, умінь, навичок, досвіду. Науковець дійшов висновку, що компетентність виявляється у практиці професійної діяльності як системна характеристика, має чітко визначену структуру, кількісний вимір, зокрема за допомогою виокремлення рівнів. І.А.Зязюн зазначає, що професійно-педагогічна компетентність відбиває готовність і здібність людини професійно виконувати педагогічні функції згідно із прийнятими у суспільстві на цей час нормативами і стандартами, саме тому поняття компетентність має конкретно-історичну визначеність і може оцінюватися лише у практичній діяльності.

Зазначимо, що в рамках професійної компетентності педагогів, Н.В. Кузьміна [5] виокремила декілька її видів. Так, на її думку, професійно-педагогічна компетентність, охоплює п'ять елементів або видів компетентності, а саме:

- спеціальна і професійна компетентність в галузі дисципліни, що викладається;
- методична компетентність в галузі способів формування знань, умінь у тих, хто навчається;
- соціально-психологічна компетентність щодо процесів спілкування;
- диференційно-психологічна компетентність в галузі мотивів, здібностей, схильностей тих, хто навчається; аутопсихологічна компетентність щодо позитивних і негативних рис власної діяльності й особистості.

У структурі професійної педагогічної компетентності А.К. Маркова [6, с.22] виокремлює такі чотири блоки:

- професійні (об'єктивно необхідні) психологічні та педагогічні знання;
- професійні (об'єктивно необхідні) педагогічні вміння;
- професійні психологічні позиції, установки педагога, що вимагаються від нього професією;
- особистісні особливості, що забезпечують оволодіння педагогом професійними знаннями й уміннями.

З огляду на зазначене, одним із завдань професійного розвитку фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності є розвиток і формування їхніх професійно-педагогічних якостей, а, отже, підвищення професійної компетентності.

Реалізація цього завдання відбувається, зокрема, шляхом нарощування кваліфікаційного об'єму; збільшення ступеня повноти структури компетентності; розширення сфери компетентності; опанування перспективним педагогічним досвідом, а також передача іншим педагогам власного педагогічного досвіду; самовдосконалення, самоосвіти.

Професійну компетентність педагога дошкільного навчального закладу Г.Беленька визначає як "інтегроване поняття, що включає світоглядні позиції особистості, глибоку обізнаність і практичні уміння в обраній галузі діяльності, розвинені професійно-значущі якості, побудований на цьому фундаментальний авторитет" [1, с.14].

Поділяючи точку зору Г.В. Беленької, ми розглядаємо компетентність фахівців дошкільних навчальних закладів як категорію, що використовується для характеристики діяльності конкретної людини чи групи людей і свідчить про відповідність чи невідповідність означеній компетенції; компетентність є сукупною характеристикою людини щодо відповідності її діяльності визначеним нормам [1, с.11].

До структури професійної компетентності фахівців дошкільних навчальних закладів Г.В. Беленька включає: по-перше, професійні знання, на їх основі формуються уміння та навички, а індивідуалізація та інтерпретація їх особистістю стає базисом розвитку професійних здібностей. Умовою становлення професійної компетентності, на думку науковця, виступає формування світогляду [0].

Н.В. Гавриш і О.Г. Сущенко було розроблено модель професійно компетентного фахівця з дошкільної освіти [7]. Модель відбиває інтегративну єдність суб'єктної та професійної компетентності фахівця. Перша – забезпечується розвитком базових особистісних і професійно значущих якостей. Друга – складається з окремих компетентностей – науково-дослідницької, технологічної, комунікативної, управлінської, що зумовлені теоретичною фаховою підготовкою.

Аналіз наукових підходів до структури професійної компетентності дає нам змогу виокремити такі компоненти професійної компетентності фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності:

- мотиваційний компонент – наявність стійких мотивів щодо організації освітньо-оздоровлювальної діяльності;
- особистісний компонент – наявність особистісних якостей, що сприяють успішній організації освітньо-оздоровлювальної діяльності;
- змістовий компонент – володіння знаннями, вміннями та навичками, необхідними для успішної організації освітньо-оздоровлювальної діяльності;
- професійно-діяльнісний компонент – наявність системи професійних дій, а саме: специфічних аналітичних навичок, що дозволяють сприймати й оцінювати педагогічну ситуацію як багатомірну, інноваційну педагогічну реальність; професійно-діагностичних дій, що дозволяють проводити об'єктивне діагностування суб'єктів освітньо-оздоровлювальної діяльності; проектувальних дій, метою яких є створення гнучкої системи освітньо-оздоровлювальних заходів у дошкільному навчальному закладі.

Підвищення професійної компетентності і цілеспрямованість розвитку професійно-педагогічних якостей фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності зумовлені внутрішніми установками педагогів, їхніми потребами, мотивацією, а також зовнішніми соціальними очікуваннями, зокрема, з боку батьків вихованців, а також вимогами керівників. Неперервність забезпечується спадковістю розвитку суб'єкта професійно-педагогічної діяльності, інформацією про цей розвиток, а також наявністю системи його науково-методичного супроводу. Незворотність формується за рахунок закріплення професійно-особистісних новоутворень у досвіді

діяльності та професійно-особистісних відносин через безпосереднє надання їм життєвості суб'єктом педагогічної дії.

Показниками успішності процесу підвищення професійної компетентності, а, отже, формування професійно-педагогічної якості фахівців дошкільних навчальних закладів щодо освітньо-оздоровлювальної діяльності буде поява у структурі суб'єктивного досвіду педагога нових компонентів (самооцінки, експертної оцінки тощо) у розвивальній дії в колективі колег, дітей та їхніх батьків; навичок успішного вирішення проблем оздоровлення дошкільників; нових підходів до використання засобів оздоровлення тощо.

Висновок. Отже, підвищення професійної компетентності фахівців дошкільних навчальних закладів є невід'ємною складовою системи неперервної педагогічної освіти. Категорії компетентність і компетенція, як грані професійно-педагогічної якості, є предметом вивчення багатьох науковців. Це стосується і професійної компетентності фахівців дошкільних навчальних закладів, яка має певну характеристику і складається з таких компонентів – мотиваційний, особистісний, змістовий, професійно-діяльнісний.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у створенні технології підвищення професійної компетентності фахівців дошкільних навчальних закладів у сфері освітньо-оздоровлювальної діяльності.

Використані джерела

1. Беленька Г.В. Вихователь дітей дошкільного віку: становлення фахівця в умовах навчання: [монографія] / Г.В.Беленька. – К.: Світич, 2006. – 304 с.
2. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.
3. Зеер Э.Ф. Психология личностно-ориентированного профессионального образования / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 2000. – 258 с.
4. Зязюн І.А. Філософія педагогічної якості в системі неперервної освіти [Електронний ресурс] / І.А.Зязюн. – Режим доступу: eprints.zu.edu.ua/853/1/05ziasno.pdf
5. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В.Кузьмина. – М., 1990. – С. 90.
6. Маркова А.К. Психологический анализ профессиональной компетентности учителя / А.К. Маркова // Советская педагогика. – 1990. – № 8. – С. 19-23.
7. Науково-методичне забезпечення й упровадження Болонських ініціатив у процес підготовки професійно компетентних фахівців на психолого-педагогічному факультеті: Науково-методичний посібник [Божко Г., Гавриш Н., Глоба О., Кратінов М., Сущенко О. та ін.]; за заг. ред. Г.І. Божко. – Луганськ: Альма-Матер, 2005. – 266 с.
8. Радионова Н.Ф., Профессиональная компетентность как результат педагогического образования / Н.Ф.Радионова, А.П.Тряпицына: материалы IV международной научно-практической конференции кафедры педагогики и андрогогики "Постдипломное образование: проблемы, опыт и перспективы". – С.-Петербург, 2004. – С.17-19.

Makovetskaya N.

INCREASE OF PEDAGOGICAL COMPETENCE AS CONDITION OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF SPECIALISTS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

In the article light up signs and different going near interpretation of component to the professional competence, kinds and structure of pedagogical competence are certain in general, and also its features in relation to the specialists of preschool educational establishments in particular.

Key words: professional competence, pedagogical competence, professional development, specialists of preschool educational establishments.

Надійшла до редакції 22.08 2011

УДК 373.2

Мартынюк Н.С., Мартынюк В.С.

УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ СТЕПЕНИ ЗАКАЛЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В статье обобщены результаты исследования компетенций уровня знаний и умений родителей и воспитателей о системе закаливания детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дошкольное учреждение, родители, воспитатели, ребенок, дети, респонденты, закаливающие мероприятия, средства закаливания.

Постановка проблемы. Исходя из реалий сегодняшней социально-экономической ситуации, здоровьесберегающая и здоровьеразвивающая функции образования должны выступать мощнейшим гуманитарно-педагогическим средством, способствующим сохранению и укреплению здоровья детей.

В последние десятилетия все больше прослеживается тенденция к росту заболеваний детского населения нашей страны. Ухудшению психофизического здоровья детей способствуют следующие факторы: неблагоприятная экологическая обстановка, нерациональная организация образовательно-воспитательного процесса в дошкольных учреждениях, неудовлетворительная организация питания детей, рост нервного напряжения в связи с социально-экономическими затруднениями, ограничение возможности для организации закаливания организма детей, некомпетентность педагогов и родителей по вопросам организации закаливания детей дошкольного возраста.

Закаливанию принадлежит решающая роль в улучшении физической подготовленности, укреплении здоровья и предупреждении простудных заболеваний. Адаптация человека к изменениям внешней среды во многом зависит от закаленности его организма. Поэтому степень закаленности является одним из критериев здоровья. Интересным является разработка научно-методических подходов повышения степени закаленности организма детей дошкольного возраста, которые окажут тренирующее влияние на систему терморегуляции и повышение неспецифической, т.е., общей резистентности, устойчивости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды, а также значительно снизится уровень заболеваемости детей.

Анализ последних исследований и публикаций. В современный период рядом авторов отмечается снижение иммунитета у 78 – 85 % детей. По многолетним материалам исследований кафедры спортивной медицины (В.Н. Корзенко, К.И. Белый, Э.А. Моисейчик) в дошкольных учреждениях закаленность детей, определяемая холодной пробой, составила 38 – 45 %, среди школьников – 45 – 59 %, среди студентов – 38 – 69 % [1]. Методологические основы закаливания изложены в работах С.А. Полиевского и Е.М. Гук [2], А.П. Лаптева [3]. Установлено, что показатели частоты и продолжительности заболеваемости находились в тесной корреляционной зависимости от степени закаленности организма.

Вопросами физического воспитания детей дошкольного возраста в нашей стране занимались Л.Д. Глазырина, В.А. Шишкина, В.А. Овсянкин, В.Н. Шебеко, Л.В. Карманова, Н.Н. Ермак, Т.Ю. Логвина, Г.И. Нарский и другие, а вот вопросам закаливания не уделено должного внимания. В пособии Г.И. Нарскина [4] рассмотрены вопросы планирования и организации физкультурно-оздоровительной работы, закаливания, рационального питания, физио- и фитотерапии, однако у него раскрыты только отдельные моменты в целом по физическому воспитанию дошкольников, в том числе их закаливания, но условия, варианты и методика повышения степени закаленности организма детей отсутствуют. Таким образом, на сегодняшний день в нашей стране не достаточно разработано научно-методическое обеспечение для организации закаливания детей в дошкольных учреждениях.

Цель исследования – выявление уровня знаний и умений у родителей и воспитателей о системе закаливания в дошкольном учреждении и в семье.

Результаты исследования. В исследовании в качестве респондентов приняли участие родители и воспитатели дошкольных учреждений Московского района города Бреста, среди которых 52 мужчины (20,1%) и 207 женщин (79,9%).

Все анкетированные родители (200 человек) находятся в трудоспособном возрасте. Наибольший процент (38,5%) составляют родители в возрасте 30–34 лет, также большое процентное значение (30,5%) характерно для родителей в возрасте 25–29 лет.

Учитывался также уровень их образования. Большинство (48%) имеют высшее образование, 35,5% – среднее специальное, 10,5% – среднее общее и 6% – незаконченное высшее.

У опрашиваемых 108 мальчиков (54%) и 92 девочки (46%).

На вопрос: "Боле ли Ваш ребенок до прихода в детский сад?", "иногда" ответило 44%, "да" – 31,5%, "нет" – 13,5%, "очень редко" – 8,5%, "часто" – 2,5%.

Опрашиваемым предлагалось также выбрать тип заболевания их детей: 23,5% (47 детей) – инфекционные заболевания, 7% (14 детей) подвергались хирургическому вмешательству, 4,5% (9 детей) – заболевания внутренних органов, 4,5% (9 детей) – травмы, 3% (6 детей) – другие заболевания (астма, пневмония, аллергическая пурпура и др.), у 62% (124 детей) не было ничего из данных заболеваний.



На вопрос о возможных имеющихся у ребенка хронических заболеваниях, подавляющее большинство ответило отрицательно (83%), у 17% хронические заболевания имеются.

Неутешительно выглядят результаты ответов на вопрос о количестве простудных заболеваний на протяжении прошлого календарного года, лишь 6,5% детей не болело, в то время как 1–3 раза – 59,5%, больше 3 раз – 34%.

В то же время значительная часть опрошенных (29%) вообще не применяло средства закаливания до прихода в детский сад, 41,5% родителей "иногда", а использовали – 29%, не знали таких – 0,5%. Однако, 76,5% считают, что закаливающие процедуры дома нужно проводить, 22% – затруднилось ответить, против – 1,5%.

Из тех родителей, кто использовал и иногда использовал средства закаливания, применяли следующие закаливающие процедуры (можно было выбрать несколько вариантов): 91% – ежедневные прогулки, 37,5% – умывание холодной водой, 25,5% – сон при открытой форточке в любое время года, 21,5% – зарядка в проветренном помещении, 14,5% – полоскание рта и горла холодной водой, 7,5% – контрастные ножные ванны, 4% – другие закаливающие процедуры (плавание, ходьба босиком, минимум одежды и др.).



77% респондентов считают, что закаливание является важным средством укрепления здоровья, затруднилось ответить на этот вопрос 19%, а 4% не считают это правильным.

"За" закаливание ребенка в детском саду – 73,5%, "против" – 22%, "затруднилось ответить" – 4,5%. На вопрос, считают ли они своего ребенка здоровым и закаленным, большинство ответило "да" (45,5%), "затруднилось ответить" – 27,5%, "вообще, нет" – 27%.

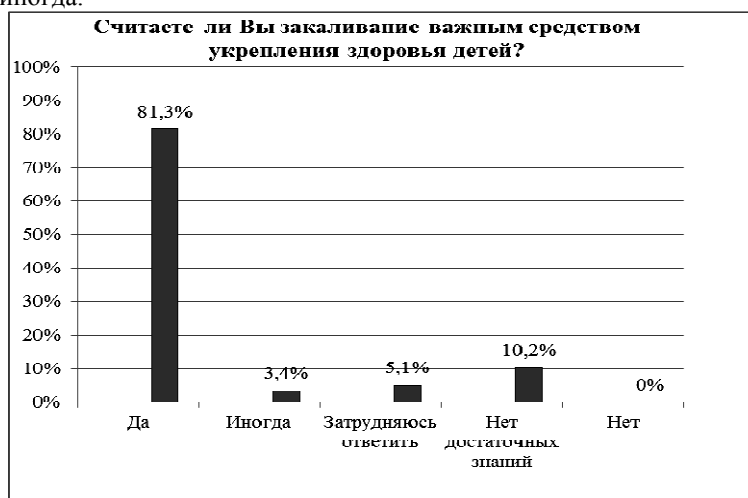


В период летнего отдыха родители закаливают своего ребенка следующими водными процедурами: "купание в реке, озере" – 87%, "купание в море" – 34%, "купание в бассейне" – 31,5%, 0,5% использует "другие водные процедуры", "нет такой практики" у 3%.

Воспитателей было опрошено 59 человек. Среди них большинство (88,1%) имеют высшее образование, 10,2% – среднее специальное, 1,7% – незаконченное высшее.

По возрастному показателю наибольший процент (23,7%) составляют воспитатели в возрасте 45–49 лет, также большое процентное значение (18,6%) характерно для воспитателей в возрасте 40–44 лет.

На вопрос: "Считаете ли Вы закаливание важным средством укрепления здоровья детей?", "да" ответило 81,3%, признались в недостаточных знаниях 10,2%, затруднилось ответить 5,1%, а 3,4% считают, что лишь иногда.



Также большинство воспитателей стараются применять некоторые средства закаливания в личной жизни (72,9%), не применяют – 13,5%, хотели бы применять – 5,1%, "нет знаний" у 8,5%.

На вопрос о закаливающих процедурах (можно было выбрать несколько вариантов) все опрошиваемые (100%) используют двухразовые дневные прогулки, большинство применяют воздушные ванны, ходьбу босиком до и после сна, на физкультурных занятиях (83%), умывание холодной водой (55,9%), полоскание рта и горла после каждого приема пищи, сна (54,2%), сон при сниженной температуре воздуха (49,1%). Также применяются: элементы "пульсирующих" температур" (16,9%), хождение по "дорожке здоровья" (6,8%), носовое дыхание (5,1%), вдыхание паров морской соли (5,1%) и другое.

Наиболее эффективными закаливающими процедурами, которые воспитателями применялись на практике, они считают: двухразовые дневные прогулки (86,4%), воздушные ванны, ходьбу босиком до и после сна, на физкультурных занятиях (64,4%), умывание холодной водой (49,1%), полоскание рта и горла после каждого приема пищи, сна (38,9%) и сон при сниженной температуре воздуха (37,3%).



На вопрос о дополнительных закаливающих мероприятиях, которые можно применять в условиях детского сада летом, респонденты считают (можно было выбрать несколько вариантов): хождение босиком (93,2%), подвижные игры на воздухе (81,3%), умывание прохладной водой (79,6%), обливание прохладной водой (55,9%), купание в бассейнах на открытом воздухе (25,4%). Также опрашиваемые давали свои варианты, такие как: обливание (5,1%), воздушные ванны (3,4%), экскурсии (3,4%) и другие.

Поинтересовались у воспитателей и о трудностях организации закаляющих мероприятий в детском саду. Наиболее часто встречались ответы (можно было выбрать несколько вариантов): "недостаточная материальная база детского сада" (33,9%) и "трудности с родителями" (30,5%), 37,3% трудностей не испытывают, а 23,7% признались о незнании методик проведения закаливания.

Опыт в организации специальных и нетрадиционных закаливающих мероприятий отсутствует у большинства (42,4%), у 40,7% имеется, а 16,9% затруднилось ответить на данный вопрос.



Исследователем интересовал вопрос о необходимости проведения дополнительных закаливающих мероприятий с часто болеющими детьми. "За" высказалось 45,8%, "иногда" – 23,7%, 13,6% затруднилось ответить, а 16,9% воспитателей не считают такие мероприятия необходимостью.

Опрашиваемые считают, что к закаливающим мероприятиям в детском саду большинство детей (64,4%) относятся "с удовольствием", "по-разному" – 30,5%, 3,4% считают, что "без особого желания" и затруднилось ответить 1,7%.

Большая часть воспитателей (54,3%) считают, что нужно совершенствовать систему закаливания в условиях детского сада, не считают нужным – 27,1%, затруднилось ответить – 18,6%.



Выводы. На основании проведенного опроса мы пришли к следующим выводам: подавляющее большинство педагогов и родителей понимают необходимость использования специальных закаливающих процедур в дошкольных учреждениях, при этом предпочтение отдается комплексному сочетанию различных видов закаливания; недостаточный уровень специальных знаний и умений воспитателей и родителей в области оздоровительного закаливания наряду с отсутствием надлежащих условий является серьезным сдерживающим фактором применения комплексных методик закаливания в дошкольных учреждениях и семье.

Перспективы дальнейших разработок. Экспериментальным путем будут выявлены условия повышения степени закаленности дошкольников. Разработаны варианты повышения степени закаленности организма детей.

Використані джерела

1. Корзенко В.Н. Закаливание – стратегическая задача профилактики гриппа и герпеса / В.Н. Корзенко, Л.А. Артишевская, Л.В. Гогунская // Мир спорта. – 2002. – № 1. – С. 46-51.
2. Полиевский С.А. Физкультура и закаливание в семье / С.А. Полиевский, Е.М. Гук. – М.: Медицина, 1985. – 80 с.
3. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. – М.: Медицина, 1991. – 160 с.
4. Нарскин Г.И. Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников / Г.И. Нарскин. – Минск: Полымя, 2002. – 176 с.

Martynyuk N.; Martynyuk V.

CONDITIONS ENHANCE THE STAYING POWER OF THE CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

The paper summarizes the results of the research competences of knowledge and skills of parents and caregivers about the system hardening pre-school children.

Key words: preschool, parents, caregivers, child, children, respondents, tempering events means of tempering.

Надійшла до редакції 04.09 2011

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ТВОРЧІЙ СПАДЩИНІ КОСТЯНТИНА УШИНЬСЬКОГО

У статті досліджено теоретичні засади фізичного виховання школярів у науковій спадщині К.Д. Ушинського. Визначено методологічні основи фізичного розвитку учнів, аналізуються біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності дітей, розкрито значення валеологічних ідей Ушинського для сучасної практики фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, фізичний розвиток, рухова діяльність, психолого-педагогічна спадщина К.Д. Ушинського.

Постановка наукової проблеми та її значення. Сьогодні в умовах відродження національних і культурних традицій, побудови демократичного і правового суспільства, здійснення реформ, а також інтеграції України в світовий економічний, інформаційний, культурний і освітній простір, ставляться високі вимоги до молодого покоління. Саме тому у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [3], Національній доктрині розвитку освіти [2] виховання гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості постає як завдання загальносоціального характеру. У зазначених документах зазначається, що розвиток фізичного виховання, фізичної культури і спорту є найбільш ефективним і економічно вигідним засобом профілактики захворюваності, зміцнення генофонду нації та вирішення соціальних проблем.

У сучасних умовах держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, недопущенню будь-яких форм насильства в навчальних закладах [2].

Практичний досвід свідчить, що фізичне виховання, фізична культура та фізичний розвиток особистості на сучасному етапі становлення суспільства вимагають особливої уваги з боку всіх виховних інститутів – сім'ї, школи, громадських дитячих та молодіжних організацій. Це зумовлено низкою об'єктивних і суб'єктивних факторів: зниженням життєвого рівня населення держави; погіршенням здоров'я громадян; недостатнім використанням навчальними закладами способів і засобів зміцнення здоров'я школярів; незацікавленістю проблемами фізичного виховання дітей у сім'ї (за дослідженнями Е.Ю. Дорошенка) [1].

Важливим аспектом педагогічної науки, спрямованої на формування теоретичних і практичних засад національного виховання школярів, є вивчення та узагальнення вітчизняного і світового педагогічного досвіду фізичного виховання дітей та молоді, оскільки наукове вирішення сучасних освітніх проблем неможливе без знання педагогічної спадщини минулого.

Актуальні думки щодо теорії і практики фізичного виховання залишив нам у спадок славетний український педагог XIX століття Костянтин Дмитрович Ушинський. З огляду на процеси, що відбуваються сьогодні в українському суспільстві, важливим є переосмислення спадщини К.Д. Ушинського. Учений вважав, що у процесі виховання обов'язковою є єдність теорії й практики, у великій мірі це стосується теорії та практики фізичного виховання: "Пуста, нічим не обґрунтована теорія виявляється такою ж ні на що не придатною річчю, як факт або досвід, з якого не можна вивести жодної думки, якому не передусім і який не породжує ідею. Теорія не може відмовитися від дійсності, факт не може відмовитися від думки" [6; 34].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Різноманітні аспекти фізичного виховання у психолого-педагогічній спадщині К.Д. Ушинського були предметом досліджень Е.Ю. Дорошенка, А.М. Окопного, Г.І. Приходько.

Е.Ю. Дорошенко у своїй дисертації "Теорія і практика фізичного виховання молоді у вітчизняній педагогіці другої половини XIX – початку XX століття" [1] аналізує погляди К.Д. Ушинського на процес фізичного виховання особистості. Автор формулює принципи народності та природовідповідності виховання, досліджує взаємозв'язки фізіологічних, психологічних, педагогічних, медичних і антропологічних наук у розв'язанні завдань фізичного розвитку школярів. Е.Ю. Дорошенко звертає увагу на такі важливі засоби фізичного виховання у педагогіці К.Д. Ушинського як праця, гімнастика, гра, раціональний режим дня.

А.М. Окопний, вивчаючи проблему фізичного виховання в спадщині українських педагогів другої половини XIX століття, звертається до наукового доробку К.Д. Ушинського. Дослідник стверджує, що загальнопедагогічні положення видатного педагога "істотно вплинули на теорію фізичного виховання царської Росії другої половини XIX століття. Його, без сумніву, можна вважати засновником української педагогічної теорії фізичного виховання" [4; 9].

Г.І. Приходько вивчає ідеї Ушинського про фізичне виховання у контексті "навчання про здоров'я" людини, що стосується гігієнічного аспекту її життя (догляд за тілом, режим харчування, праці, відпочинку) [5].

У педагогічних публікаціях кінця XX – початку XXI століття проблеми фізичного виховання у творчій спадщині К.Д. Ушинського висвітлювали Г.П. Васянович, Д.А. Донцов (принцип природовідповідності у вихованні), Т.В. Стеблянка (фізичне виховання як складова всебічного розвитку особистості), О.Н. Чиж (зв'язок тілесного і духовного виховання особистості), Т.К. Чирва, О.Я. Савченко (виховна сила гри), Е.Ю. Дорошенко, А.В. Цьось (актуальні питання фізичного виховання дітей), В.Я. Ликова (ідея зміцнення і збереження здоров'я дітей), Т.В. Дорошенко (виховання емоційної культури дитини), Г.І. Приходько (розвиток ідеї народності в концепції національної системи фізичного виховання), В.І. Бобрецька (роль учителя у збереженні здоров'я молодих поколінь), С.М. Кондратюк (валеологічна спадщина).

Вивчення та аналіз публікацій названих авторів упродовж останніх років свідчить, що розкриваються різнобічні аспекти фізичного виховання особистості в науковій спадщині К.Д. Ушинського. Заслуговує на увагу те, що більшість дослідників ідею фізичного виховання школярів вивчають у тісному взаємозв'язку із загальнопедагогічними поглядами видатного педагога – ідеями народності і природовідповідності, антропологічного підходу та психологічного підґрунтя до освітньо-виховних явищ.

Зазначимо, що з огляду на структуру сучасної теорії фізичного виховання школярів не вистачає публікацій, у яких чітко була б окреслена валеологічна концепція К.Д. Ушинського, зокрема такі її аспекти: тлумачення базових понять і категорій, методологічних засад, сутності, мети та завдань, форм, засобів і методів фізичного виховання в науковому доробку К.Д. Ушинського; розкриття значення фізичного виховання в гармонійному розвитку особистості (його органічний зв'язок із трудовим, розумовим, моральним та естетичним вихованням); дослідження зарубіжного педагогічного досвіду фізичного виховання К.Д. Ушинського; теоретико-практична підготовка вчителя до фізичного виховання школярів у нинішніх умовах (за раціональними порадами К.Д. Ушинського).

Мета дослідження полягає у дослідженні психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання, висвітлених у науковій спадщині К.Д. Ушинського.

Завдання дослідження полягають у з'ясуванні методологічних основ фізичного виховання, розгляді біологічних і психолого-педагогічних закономірностей рухової діяльності дітей, вивченні особливостей професійно-педагогічної підготовки до фізичного розвитку школярів (на матеріалі наукових праць К.Д. Ушинського).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів. Вивчаючи психолого-педагогічну спадщину К.Д. Ушинського, знаходимо чимало праць, наукових статей, у яких висвітлюються проблеми фізичного виховання особистості. У творі "Людина як предмет виховання" видатний педагог розкриває питання теорії і методики розвитку рухових здібностей людського організму. Ось неповний перелік його статей: "Про організм взагалі", "Потреба відпочинку і сну", "Мускули", "Мускульне чуття", "Нервова втома і нервове подразнення", "Воля як влада душі над тілом", "Схильність до лінощів", "Відбивні або рефлексивні рухи", "Фізична теорія тілесних рухів", "Фізіологічне пояснення довільності рухів". У названих матеріалах К.Д. Ушинський розкриває біологічні та психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності, розглядає організм як функціональну систему. На його думку, моторну діяльність забезпечують такі чинники: центральна нервова система, вегетативні системи (живлення, газообмін, виділення) і нервово-мускульна система (механічна робота і енергоутворення в м'язах). У "Педагогічній антропології" автором накопичено науково-методичний матеріал, що дозволяє сформулювати низку специфічних закономірностей розвитку рухових здібностей і визначити принципи їх розвитку – безперервності, системного навантаження і відпочинку, поступового збільшення тренувальних впливів, принцип вікової адекватності процесу фізичного виховання.

На аспекти психолого-педагогічного характеру фізичного виховання К.Д. Ушинський вказує у працях "Педагогічна подорож Швейцарією", "Педагогічні замітки про Швейцарію", "Звіт про відрядження за кордон", "Програма педагогіки для спеціальних класів жіночих навчальних закладів", "Дещо про перші уроки в школі", "Праця в її психічному і виховному значенні". Зокрема, у зазначених творах йдеться про зарубіжний досвід фізичного виховання школярів (К.Д. Ушинський вивчав школи Швейцарії, Німеччини, Франції, Бельгії, Італії), професійну підготовку вчителів до фізичного виховання учнів.

Тлумачення термінів "фізичне виховання", "виховання", К.Д. Ушинський подає вже у перших главах "Педагогічної антропології". Слово "виховання" застосовується автором не тільки щодо людини, але також щодо тварин і рослин, а також до історичних суспільств, племен і народів, тобто до різноманітних організмів. Виховувати в найширшому розумінні цього слова означає сприяти розвитку певного організму за допомогою властивої йому поживи, матеріальної чи духовної [7; 53].

Чільне місце у сучасній теорії виховання займає фізичне виховання школярів. К.Д. Ушинський зазначав, що "у кожній педагогіці розділ фізичного виховання, правила якого для позитивного сприйняття точності й достовірності, мають базуватися на глибокому знанні анатомії, фізіології, патології" [7; 33]. Саме ці науки, а також медицина, гігієна, психологія, на думку К.Д. Ушинського, і мають становити методологічну основу фізичного виховання.

У творі "Праця в її психічному і виховному значенні" К.Д. Ушинський визначає, що фізична праця необхідна для розвитку і підтримання в тілі людини фізичних сил, здоров'я та фізичних здібностей – цього доводити немає потреби. На думку К.Д. Ушинського, необхідність розумової праці для розвитку сил і здорового стану людського тіла не всі усвідомлюють виразно: "Багато хто вважає, що розумова праця шкідливо впливає на організм, а це зовсім не так. Звичайно, надмірна розумова праця шкідлива, але й надмірна фізична праця також є руйнівною для організму" [8; 390].

Педагог вважає, що будь-яка розумова праця впливає благотворно на кровообіг і травлення. Люди, які звикли до трудового кабінетного життя, почувають збудження апетиту швидше після помірної розумової праці, ніж після прогулянки.

К.Д. Ушинський вказує на необхідність взаємозв'язку фізичної і розумової діяльності: "Звичайно, найкорисніше було б для здоров'я людини, коли б фізична і розумова праця поєднувалися в її діяльності, але цілковита рівновага між ними навряд чи необхідна. Людська природа така гнучка, що здатна до найбільшої різноманітності способу життя. Найсильніша перевага праці розумової над фізичною, і навпаки, швидко переходить у звичку і не шкодить організмові людини; тільки цілковиті крайності в цьому є згубними" [8; 391].

К.Д. Ушинський, розробляючи новий зміст професійно-педагогічної підготовки, у програму з педагогіки залучає вивчення актуальних проблем теорії і методики фізичного виховання школярів. Наприклад, вихованкам жіночих навчальних закладів подається загальне поняття про фізичне виховання, розкривається важливість його значення. К.Д. Ушинський вказує на необхідність вивчення фізичних і фізіологічних явищ для розуміння вимог і правил фізичного виховання. Автором подається типологія фізіологічних явищ в організмі людини: органи і процеси життя рослинного (виключно самий процес живлення) та органи і процеси життя тваринного (мускули, органи чуттів, нервова система).

У таблиці 1 подаємо зміст фахової підготовки з теорії і методики фізичного виховання, визначеної К.Д.Ушинським у "Програмі педагогічного курсу для жіночих навчальних закладів" [9].

Таблиця 1

Зміст фахової підготовки із загальних основ фізичного виховання у жіночих навчальних закладів при вивченні курсу "Педагогіка"

№ з/п	Змістові лінії основ фізичного виховання	Змістове наповнення (характеристики)
1.	<i>Загальні теоретичні основи фізичного виховання.</i>	загальні поняття про фізичне виховання; необхідність вивчення фізіологічних процесів в організмі; особливості харчування; діяльність м'язової та нервової систем; дитячі рухливі ігри, гімнастика і їх педагогічне значення; значення способу життя дітей у їх розвитку.
2.	<i>Про м'язову діяльність (мускульний процес).</i>	значення м'язової системи в організмі; будова м'язів і їхня діяльність; вплив мускульної діяльності на розвиток людини, співвідношення цієї діяльності та харчування; шкідливі та сприятливі умови правильного розвитку м'язів; рухи як джерело м'язових відчуттів, значення цих відчуттів у розвитку людини.
3.	<i>Про нервову систему.</i>	будова і діяльність нервової системи; значення нервової системи для ростових і м'язових процесів; вплив засобів фізичного виховання (гімнастики, плавання, ігор), способу життя на нервову систему; вплив розумового та фізичного навантаження на нервову систему.

Роздумуючи про раціональне вивчення педагогіки, К.Д. Ушинський радить здійснювати попереднє ознайомлення з фізіологією та психологією. На його думку, є "корисним відокремити фізіологічну частину педагогіки і доручити її викладання частині викладачеві фізіології, а почати медикові, приєднавши курс фізичного виховання до курсу гігієни – такої необхідної для майбутніх господарок і матерів" [9; 16]. Саме від них, як зазначає К.Д. Ушинський, залежить здоров'я родини, і цілковита необізнаність наших жінок з основними правилами збереження здоров'я є однією з найголовніших причин безлічі хвороб та хронічних розладів організму. Звичайно, ця думка є слушною й актуальною у наш час, коли ми знайомимося з неоптимістичною статистикою хвороб школярів у сучасних умовах.

У "Педагогічних додатках до фізіологічної частини" К.Д. Ушинський подає загальні зауваження щодо фізичного виховання. Педагог акцентує увагу на проблемах психологічного характеру: виховання у дитини вміння керувати своєю нервовою системою; вплив волі на тіло і здоров'я; підкорення нервової системи свідомості й волі дитини.

К.Д. Ушинський запевняє, що душа, не творячи фізичних сил, має здатність – рухати ними в організмі й перетворювати одну силу в іншу. "Такий рух сил організму, спричинений нашою волею, може виявитися ще могутнішим, якщо ми будемо більше обізнані з властивостями нашого організму, з причинами хвороб і привчимося вільніше порядкувати його силами. Це сфера, цілком недосліджена людством" [9; 245].

К.Д. Ушинський називає ефективні форми влади душі над тілом – утримування крику, ходьба, гімнастика (природна й навчальна), танці, співи. До найкращих засобів підтримання організму в нормальному стані, на думку педагога, належать "гімнастика, тілесні вправи різних видів, тілесна втома, що вимагає сну та їжі, прогулянку на свіжому повітрі, прохолодну спальню, холодні купання" [9; 248-249]. Саме ці засоби "спартанського виховання" зміцнюють волю дитини й дають їй "влада над нервами".

В умовах побудови нової парадигми фізичного виховання дітей і молоді в Україні слушною є думка К.Д. Ушинського про те, що "сидяче життя при 20-градусному теплі в кімнатах ... без будь-яких гімнастичних вправ, без прогулянок, без верхової їзди, без технічної роботи тощо, все за книгою та за книгою, то за уроком, то за романом", – ось майже реальне явище у вихованні дітей [9; 249].

Відомо, що нормою сучасного шкільного життя є перевантаження учнів навчальним матеріалом, перевтоми, стреси, психологічна невірноваженість, роздратування школярів. Саме раціональне ставлення до фізичного виховання може виправити ці негативи у формуванні всебічно та гармонійно розвиненої особистості. К.Д. Ушинський називає низку виховних заходів з метою профілактики нервового роздратування дітей. Розсудливий вихователь, добре розуміючи природу зла, сам знаходить безліч засобів протидіяти йому. На основі цієї фізіологічно-психологічної причини К.Д. Ушинський називає умови, за яких "розумна педагогіка" методом заборон і вимог формує здорову психіку школяра: 1) заборона давати дітям чай, каву, ваніль, усякі прянощі (все, що подразнює нерви); 2) заборона ігор, що викликають роздратування (азартні ігри, дитячі бали); 3) заборона раннього і надмірного читання романів, повістей (особливо на ніч); 4) заборона діяльності дитини або гри (коли видно, що дитина виходить з нормального стану); 5) заборона взагалі будь-чим збуджувати почуття дітей; 6) вимога педантично суворого розподілу дитячого дня (ніщо так не заспокоює нерви як суворий порядок у діяльності, ніщо так не розладнує нерви як безладне життя); 7) вимога постійної зміни розумових вправ тілесними – прогулянок, купань тощо [9; 250].

Як бачимо, будучи тонким психологом і знавцем емоційно-чуттєвої сфери дитини, К.Д. Ушинський подає раціональні поради щодо виховання емоційної культури школярів. Хоча деякі рекомендації вченого, зважаючи на реальний стан речей у практиці сучасного сімейного виховання, виявляються декому застарілими. Проте з огляду валеологічних підходів вони є виправданими і науково обгрунтованими, тому і заслуговують на увагу.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, у психолого-педагогічних працях К.Д. Ушинського можна віднайти корисні ідеї, які є важливими для розв'язання актуальних проблем сучасної практики фізичного виховання школярів. Визначені видатним педагогом методологічні засади фізичного розвитку учнів, біологічні, психолого-педагогічні закономірності рухової діяльності дітей, зміст професійно-педагогічної підготовки вчителів фізичної культури мають важливе значення для теорії і методики фізичного виховання дітей та молоді в нинішніх умовах.

Подальших досліджень потребують такі теоретико-методичні аспекти фізичного виховання у творчій спадщині К.Д. Ушинського як засоби, форми і методи фізичного розвитку школярів.

Використані джерела

1. Дорошенко Е.Ю. Теорія і практика фізичного виховання молоді у вітчизняній педагогіці другої половини XIX – початку XX століття.): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] / Дорошенко Едуард Юрійович; Київ. держ. лінг. ун-т. – К, 2001. – 184 с.
2. Національна доктрина розвитку освіти [Текст] // Освіта України. – 2002. – 23 квітня. – С. 4-6.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004>
4. Окопний А.М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. XIX – перша пол. XX століття): автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 [Текст] / Окопний Андрій Михайлович; Львів. держ. ін-т. фіз. к-ри. – Львів, 2001. – 16 с.
5. Приходько Г.І. Проблема фізичного виховання особистості у вітчизняній педагогічній журналістиці (друга половина XIX – початок XX ст.): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 [Текст] / Приходько Ганна Іванівна; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Х., 1999. – 20 с.
6. Ушинський К. Д. Твори : в 6 т. [Текст] / К. Д. Ушинський – Т.1. – К.: Рад. школа, 1954. – 520 с.
7. Ушинський К. Д. Твори : в 6 т. [Текст] / К. Д. Ушинський – Т.4. – К.: Рад. школа, 1952. – 520 с.
8. Ушинський К. Д. Твори : в 6 т. [Текст] / К. Д. Ушинський – Т.5. – К.: Рад. школа, 1952. – 432 с.
9. Ушинський К. Д. Твори : в 6 т. [Текст] / К. Д. Ушинський – Т.6. – К.: Рад. школа, 1955. – 618 с.

Marchuk S.

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CREATIVE INHERITAGE OF KOSTYANYIN USHINSKIY

In the article the theoretical principles of physical training of schoolchildren examined in the scientific heritage of K.D. Ushinsky. Methodological bases of the physical training development of the schoolchildren are determined, biological, psychological-pedagogical peculiarities the motional the activities of the children are analysed, the value of the valeological ideas of Ushinsky for the modern practice of the physical training.

Key words: *physical training, health, physical development, motional activities, psychological-pedagogical inheritance of K.D. Ushinsky*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2011

УДК 378.016:796.012.6

Матвієнко М.І., Хасанов М.Х., Кузьмін К.П.

ПОГЛЯДИ НА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У статті освітлено погляди авторів на соціально-педагогічні умови, які спричиняють особливості процесу підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Ключові слова: самостійні заняття, фізичне виховання, педагогічні умови, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Протиріччя перехідного періоду від адміністративно-імперативних методів державного управління до побудови ринково-економічної системи взаємовідносин у суспільстві зумовили посилення негативних явищ, які протидіють реалізації соціальних функцій фізкультурно-спортивного руху в Україні [10, с. 5].

Аналіз наукових публікацій, в яких освітлені динаміка розвитку галузі "Фізична культура"; практичний досвід викладацької, тренерської, педагогічної діяльності, узагальнені показники зворотнього зв'язку освітньої взаємодії "викладач – студент – викладач", "тренер – спортсмен – тренер", дають підстави авторам стверджувати, що функції фізичного виховання як процес наближення особистої фізичної культури до рівня загальнолюдських цінностей галузі потребують постійного діалектичного оновлення та вдосконалення педагогічних технологій у відповідності до соціальних, економічних, гуманістичних та інших умов сьогодення.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національної академії внутрішніх справ

Метою дослідження було з'ясування соціальних і педагогічних умов, що спричиняють особливості процесу формування умінь та навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо особливостей впливу соціальних змін на процес фізичного виховання студентів.
2. Провести анкетування студентів вищих навчальних закладів.

Результати дослідження. Автори наукової літератури досить значну увагу приділяли аналізу галузі "Фізична культура" в онтогенезі історичних змін епох і формацій.

Аналіз процесів, які відбуваються у сфері фізичної культури і спорту країн із розвиненою економікою здійснювали такі науковці: С. Гуськов (1992 – 2000), Д. Кружков (1995), В. Кузін (1993, 1994, 1996, 2001, 2004), М. Кутепов (1991, 1993, 1994, 2001, 2004), С. Матусевич та Р. Пілон (1991), В. Платонов (1994, 1997, 1998, 2001), І. Руденко (1994), С. Сейранов (1994), С. Сланда (1995), Ю. Фомін (1998) та ін.

Освітлення аспектів розвитку галузі на територіях постсоціалістичних країн здійснювали : В. Дудов (2001, 2003), М. Дутчак (2003, 2004, 2006), О. Іванов (2004), В. Кузін (2004), М. Кутепов (2004), І. Переверзін (1998), П. Рожков (2003), С. Сейранов (2004), О. Степанова (2003, 2005, 2006) та ін.

У виборі напрямку дослідження автори даної роботи керувались ідеєю [4, 8, 9] сутність якої наголошує на тому, що кожний фахівець, який має диплом про отримання вищої освіти, повинен не тільки мати високого рівня мотивацію до використання засобів фізичної культури і планомірно та методично використовувати їх у повсякденному житті, а й бути провідником цінностей фізичної культури у суспільстві, реалізовувати, наряду з фахівцями галузі, такі цінності через діяльність в якості суспільного інструктора на виробництві, в місцях активного відпочинку населення, за місцем проживання, у власній сім'ї та побуті.

В основу організації дослідження покладено розподіл функціональних завдань авторів : у відборі та аналізі наукових джерел та емпіричному пошуку оптимальних шляхів підготовки до самостійних занять фізичними вправами майбутніх педагогів (М.І. Матвієнко : [4; 8; 6]); перевірка та впровадження у навчальний процес фізичного виховання Навчально-наукового інституту права та психології Національної академії внутрішніх справ програмних модулів формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів (М.Х. Хасанов і К.П. Кузьмін : [7; 5]).

Спостереження за негативною динамікою змін рівня особистої фізичної культури молоді, яка розпочинала навчатися у вищих навчальних закладах (за показниками фізкультурних знань, рівнем

розвитку рухових навичок та рівнем фізичної підготовленості) спонукало авторів розглянути таку проблему у форматі причинно-наслідкової взаємозалежності.

Автори наукової літератури, опираючись на дані Всесвітньої організації охорони здоров'я, наголошують, що у першій половині 1960-х років Україна, за показниками середньої тривалості життя, входила у першу десятку країн світу [12, с. 112], а рейтинг таких показників на початку XXI століття визначив передостаннє місце у Європі [1, с. 16].

Провідною причиною такого стану справ, як зазначає М.В. Дутчак, є проблема ведення здорового способу життя і, насамперед – забезпечення належного рівня рухової активності населення [3, с. 53].

У радянський період вітчизняна система фізичної культури і спорту піддавалась істотному впливу партійних та державних органів влади, які фактично перебравши на себе формування ідеологічних основ, програмних та нормативних засад, вплив на кадрову політику [3, с. 52].

Через погляд на зміст навчальних посібників з теорії фізичного виховання і спорту можна зазначити, що від 10 до 30% загального обсягу матеріалу приділялась увага наголошенню на провідній участі та ролі партійного керівництва у організації розвитку фізичної культури в країні.

Спорт вищих досягнень як окрема частина фізичної культури завжди використовувався у програмних презентаціях на світовій арені будь-якої держави, але предметом презентації радянського спорту став, здебільшого, контекст переваги однієї суспільної формації над іншою.

Хоча протиріччя у розвитку фізичної культури минулих часів, що освітлено у літературі мають фактичне підтвердження часом, на нашу думку, принципи системної організації за радянських часів можуть слугувати у багатьох випадках позитивним досвідом в процесі управління фізичним вихованням населення в сучасний період.

Критика формального підходу до реалізації програмних задумів та державної політики як минулої, так і нинішньої епохи, не є предметом обговорення нашої роботи. Але такі аспекти як введення у 1972 році Всесоюзного фізкультурного комплексу "Готовий до праці й оборони СРСР", завданням якого було відіграти провідну роль у підготовці всебічно розвинутих і фізично досконалих людей; масштабна участь у організації спортивно-масової роботи з населенням профспілок, які забезпечували також доступність оздоровлення дітей у спортивних та піонерських таборах; відведення у регламенті трудової дисципліни на виробництві часу для виробничої гімнастики та багато іншого, з нашої точки зору, могло б реалізувати сутність прислів'я : "Немає кращого нового, ніж добре забуте старе".

В силу соціально-культурного характеру економічного продукту, що є результатом діяльності галузі "Фізична культура", її розвиток, здебільшого залежить від державної підтримки.

Такі важливі аспекти реалізуються через нормативно-правові акти, які затверджені владою. Але стан виконання цих норм і на сьогоднішній день у багатьох випадках знає формального відношення від виконавців.

Прикладом такої проблеми є випадки, коли у навчальні плани вищих навчальних закладів на дисципліну "Фізична культура" не відводиться достатня кількість навчальних годин (обов'язкові 4 години на тиждень), або у загальноосвітніх навчальних закладах можуть допускати заміну уроків фізичної культури на практику виконання господарських робіт.

Результатом співбесід, інтерв'ю зі студентами першого курсу можна відмітити низький рівень викладання навчального матеріалу з предмету "Фізична культура" у загальноосвітніх школах.

Так, деякі студенти першого курсу виражають подив з приводу програмного матеріалу дисципліни "Фізичне виховання", хоча практичне заняття передбачало повторення та закріплення матеріалу загальноосвітнього навчального закладу. У поясненнях своєї психологічної реакції першокурсники зазначали, що уроки з фізичної культури обмежувались тим, що вчитель давав їм м'яч і вони самостійно грали за бажанням у спортивні або рухливі ігри.

В деяких інтерв'ю (письмових звітах про шкільну фізичну культуру) описувались події, які, за ознаками, взагалі підлягають кримінальній класифікації.

Наприклад, студенти, які після тестування проявили низький рівень умінь та навичок дій з м'ячем, пояснювали це тим, що в школі навчальної теми "Спортивні і рухливі ігри" не було ("Вчителі сиділи за стадіоном у кафе і спостерігали, щоб з нами нічого не сталося під час самостійних занять" – одне пояснення; "Вчитель давав нам м'яч і йшов дрімати до кімнати, бо вночі підробляв десь в охороні" – інше пояснення).

Подібні непоодинокі пояснення дають першокурсники, які приїхали навчатись до Києва з різних регіонів України. Вбачається системність порушень, яка вимагає зміни праворегулювання в сторону посилення відповідальності посадових осіб, адже в останні роки засоби масової інформації сповіщають про нещасні випадки на уроках саме фізичної культури.

У баченні авторів, має бути розглянута і така проблема як якість інформативного забезпечення населення основами фізкультурної освіти.

Ю.П. Мічуда, посилаючись на В. Андрєффа (1990), відзначає, що спортивне видовище, частіше за все має ефект спонукування до занять та доповнення занять спортом, рідше – ефект заміщення [10, с.13].

Автор відзначає, що в умовах інтенсивного розвитку ринку, найбільш ефективним засобом регулювання економічних відносин є маркетинг, який дозволяє активно впливати на процес комерціалізації спорту, обмежувати надмірне захоплення комерційною вигодою, упорядковувати ділові контакти з представниками бізнесу і ЗМІ. Науковцем освітлено бачення принципів спортивного маркетингу: 1) спорт повинен контролюватися спортивними організаціями, а не бізнесом; 2) спорт – змагальна діяльність, тому важливо враховувати інтереси споживача (глядача); 3) для підвищення інтересу спонсорів до спорту слід надавати споживачам (глядачам) "продукт" найвищої якості [10, с.31].

Спорт є дієвим методом пропаганди здорового способу життя та впровадження засобів фізичної культури в побут населення. А рівень донесення спортивної ідеології через засоби масової інформації каталізує процеси популяризації фізичної культури і одночасно є прибутковою стороною для галузі. Через рекламу, під час спортивних трансляцій виробники підвищують тим самим попит на свою продукцію, залишаючи відсоток для розвитку спорту.

Але, з нашої точки зору, змістовність окремих рекламних вставок наводить на думку про актуальність обмеження через ценз державного регулювання інформативного супроводження теле-радіотрансляцій.

Слід розглянути сприйняття будь-якої інформації через призму поглядів "Я-концепції". В цьому контексті ми вбачаємо процес створення індивідом "Я-ідеалу" і через пасивні або активні шляхи копіювання та відтворення поведінки – формування стійкої мотивації до фізкультурної діяльності. Особливо до таких процесів ідентифікації схильні діти. Мільйони дітей і підлітків після перегляду спортивних телепрограм бігають з м'ячем в образі Андрія Шевченко, Роналдо, повторюють рухи вдягнувши майку з написом "Кличко" тощо.

Це велика пропаганда, особливо якщо власна поведінка дитини ідентифікується з чемпіоном-громадянином нашої держави – це ще й аспект національного виховання. Діти сприймають все буквально (особливо дошкільний та молодший шкільний вік), їх бачення власного образу, який споріднений з образом українського спортсмена шире. І запам'ятовується такий образ (з ідентифікацією характеру поведінки) надовго, а інколи – на все життя.

Отже, приміряючи модель причинно-наслідкового зв'язку, ми хотіли б звернути увагу на утворення процесів самоідентифікації під час звучання змісту: "Футбол без пива – не футбол"; пафосно-національне: "Це – УКРАЇНА", а слідом не менш пафосне: "Справжнє українське, справжнє Чернігівське (пиво)"; або перегляд боксу тільки з торговою маркою "Nemiroff".

Автори позитивно відносяться до цих напоїв, але виникають питання: який психологічний якір ми залишаємо у молодшого покоління, який наслідок отримаємо, через скільки років і в якому масштабі?

За результатами аналізу авторів спостерігається ситуація утворення вакууму освітньої спрямованості у роботі засобів масової інформації в напрямку свідомого осмислення населенням значення фізичної культури.

Подібну тенденцію в контексті загальної культури підкреслює Наталія Лігачова (радіотрансляція Національного радіо 15.09.2011; 11год., 25 хв.). Наголошується на відсутності культурологічних, пізнавальних, навчальних програм.

Слід підкреслити також негативне явище заміни понять і термінів фізичної культури, що впливає на дезорієнтацію особи в інформативному просторі.

Одним із наслідків таких процесів є низький рівень теоретичної та методичної підготовленості першокурсників до занять фізичними вправами. 32% студентів не виокремлюють спорт як окрему частину фізичної культури, визначаючи будь-які заняття фізичними вправами поняттям "Спорт" (незважаючи на присутність або відсутність змагальності).

Пізнавального напрямку додержуються теле-радіотрансляції, що обрали назви, наприклад: "Сторінка здоров'я", "Стежками здоров'я" і т.п. Але освітнім предметом обговорення в таких передачах виступають пояснення як і за яких умов використовувати ті або інші ліки.

Інтереси фармакологічної галузі вже давно стали предметами розвитку спорту. З часом все більший відсоток, з причини досягнення високого спортивного результату, належить досягненням допінгових та антидопінгових технологій. Одночасно спорт виступає рекламним елементом фармакологічного розвитку, а в деяких випадках – його лабораторією.

У сфері масової фізичної культури, з нашої точки зору, фармакологічна галузь виступає конкурентом в оволодінні свідомістю мас щодо засобів, методів та принципів оздоровлення.

Але з огляду на те, що перша галузь є соціальною, а друга – може розвиватись в умовах рентабельності, до цих взаємовідносин, на нашу думку, має активно втручатися державне регулювання.

Умовно виділяючи проблему рентабельності через залежність попиту та пропозицій та інших елементів, можна стверджувати, що чим вищий рівень здорового населення, тим менший попит на пропозицію в придбанні фармакологічних засобів.

Як це цинічно не звучить, але чим нижчий рівень здоров'я населення – тим прибутковіше фармакологічна галузь.

З нашої точки зору, існує актуальна необхідність у визначенні окремого податку, який цільовим призначенням мав би мати збереження балансу розвитку цих галузей в макроекономіці країни.

В профілактиці захворювань через засоби масової інформації широко рекламуються фармакологічні засоби, медичні препарати. Профілактика засобами фізичної культури через пізнавальну інформацію про особливості використання фізичних вправ і оздоровчих сил природи в засобах масової інформації не організована на належному рівні.

В нашому баченні, економічні розрахунки в напрямку визначення кількісних характеристик рекламних акцій різних видів та методів оздоровлення з подальшим за тим державним втручанням щодо оптимізації стратегічного плану оздоровлення та підвищення рівня мотивації населення до занять фізичними вправами, актуальна проблема, розв'язання якої могло б відкрити нові шляхи розвитку галузі "Фізична культура і спорт".

Наприклад, будь-яку рекламну акцію, що стосується популяризації вживання медичного препарату, можна б було доповнити інформацією, яка б сприяла підвищенню мотивації до занять фізичними вправами. Відповідальність за фінансування спільних рекламних проєктів, у відповідності до попередніх детальних економічних розрахунків, з нашої точки зору, слід покласти на більш рентабельну (через контекст прибутку) галузь.

У визначенні оптимальних шляхів, форм та методів підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами нами було обрано напрями дослідження по визначенню мотиваційних, когнітивних та синтезовано-практичних (діяльнісних) показників як чинників формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами.

Предметний погляд на вдосконалення навчального процесу з дисципліни "Фізичне виховання" у вищих навчальних закладах (у відповідності до норм та стандартів [11]) формувався на основі емпіричних досліджень діючих форм та методів фізичного виховання.

До емпіричних методів дослідження (анкетування, опитування, тестування) були залучені 460 студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 340 студентів Навчально-наукового інституту права і психології Національної академії внутрішніх справ.

Метою дослідження було виявити та експериментально дослідити педагогічні впливи на сформованість умінь та навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами та визначити причинно-наслідкову залежність педагогічних процесів від соціальних умов сьогодення.

Спираючись на завдання фізичного виховання, що окреслені у Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах ("...формування в студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності; набрання студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності в побуті і в сім'ї..." [11]) та зважаючи на позитивний і негативний досвід впровадження формуючих заходів по підготовці студентів до самостійних занять фізичними вправами, з нашої точки зору, слід окреслити соціальні фактори, які впливають на навчальний процес і на які слід зважати в плануванні, управлінні та контролі процесу формування умінь і навичок до самостійних занять фізичними вправами. До таких факторів належать: умови соціально-психологічної адаптації першокурсника до навчання у ВНЗ; умови сімейного виховання (рівень фізкультурної активності батьків); умови співіснування студента у формально визначеному навчальному колективі; фактор належності студента до неформальних колективів та активність цих колективів у спортивно-масовій діяльності; фактор рівня фахової кваліфікації викладача, тренера або інструктора зі спорту; особистісні якості викладача, тренера, інструктора; фактор матеріально-технічного забезпечення в реалізації завдань фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ; фактор формалізації відношення адміністрації ВНЗ до процесу фізичного виховання студентів; нормативно-правове регулювання процесом фізичного виховання і т.п.

Перспективи подальших досліджень. Емпірично дослідити роль та рейтингову вагомість соціально-педагогічних факторів на формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами.

Використані джерела

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

2. Должников И.И. Комплекс ГТО в общеобразовательной школе. Изд. 2-е, перераб. и доп. / И.И. Должников, В.Л. Тульпо. – М., "Просвещение", 1978. – 95 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика / М.В.Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279, [1] с. : іл.
4. Матвієнко М.І. Активізація свідомого ставлення до виконання фізичних вправ в процесі занять з фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів / М.І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 5 "Педагогічні науки : реалії та перспективи". Випуск 14 : [збірник наукових праць] / За ред. О.В. Тимошенка – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С.140 – 144.
5. Матвієнко М.І. Вплив формування знань правових норм фізичної культури як чинника оптимізації навчального процесу з фізичного виховання в освітній підготовці майбутніх фахівців юридичних спеціальностей / М.І. Матвієнко, М.Х. Хасанов // Науковий часопис : НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури". Випуск 6. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – С. 324 – 327.
6. Матвієнко М.І. З'ясування ролі мотивів до самостійних занять фізичними вправами в системі мотивації студентів до фізкультурної діяльності / М.І. Матвієнко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 26 – 29.
7. Матвієнко М.І. Особливості організації спортивно масової роботи в підготовці студентів до самостійних занять фізичними вправами / М.І. Матвієнко, М.Х. Хасанов // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрями й перспективи розвитку. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2010. – Частина 1. – С. 116 -121.
8. Матвієнко М.І. Особливості формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у студентів педагогічних університетів / М.І. Матвієнко // Науковий часопис : НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури". Випуск 7. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – С. 176 – 179.
9. Матвієнко М.І. Формування організаційних умінь як чинник підготовки до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М.І. Матвієнко // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія : Педагогічні науки. [Відп. Ред. Тарасенкові Н.А.]. – Черкаси, 2101. – Вип. 191. – Ч. III. – С. 45 – 49.
10. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку [Монографія]. – К. : Олімп. Л-ра, 2007. – 215 с.
11. Оголошення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / Наказ Міністерства освіти та науки України від 04.01.2006 № 4
12. Рудницький О.П. Середня тривалість життя населення України у другій половині ХХ століття : тенденції і перспективи / О.П. Рудницький // Демографические исследования. – 1993. – Вып. 17. – С. 109 – 116.

Matviienko M., Khasanov M., Kuzmin K.

VIEWS ON THE SOCIAL-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF PREPARATION OF STUDENTS TO INDEPENDENT STUDIES OF PHYSICAL EXERCISES

In the article views of the authors on social-pedagogical conditions, which cause peculiarities of pipeline of students to independent studies of physical exercises are shown.

Key words: *independent studies, physical education, educational conditions, physical exercises.*

Стаття надійшла до редакції 03.09.2011

УДК 796.035

Міщук Д.М., Бойко Г.Л.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ВОЛЕЙБОЛУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Представлені результати діагностики фізичного та психофізіологічного стану студентів, які займаються оздоровчим волейболом. Оцінювалися показники об'єму короткострокової пам'яті, концентрації уваги, вибірковості уваги, простої зорово-моторної реакції, рівня здатності до аналізу та класифікації, фізичного стану студентів.

Ключові слова: оздоровчий, волейбол, студенти, пам'ять, увага, зорово-моторна, реакція, психофізіологічний, стан.

Постановка проблеми. Дисципліна "Фізичне виховання" є важливою обов'язковою дисципліною у вищих навчальних закладах освіти всіх рівнів акредитації і орієнтується на розвиток студента як особистості, індивідуальності та активного суб'єкта професійної діяльності.

З 1985 року в НТУУ "КПІ" заняття з цієї дисципліни проводяться за спортивною спеціалізацією. Серед 14 видів спорту, запропонованих студентам для вибору, волейбол користується незмінним попитом і зацікавленістю [7]. Студенти надають перевагу серед інших саме цьому виду спорту за відносною простотою обладнання місць для гри; емоційність; красу і різноманітність тактичних дій, виконання складних технічних рухів, які потребують координації, спритності, гнучкості, сили, акробатизму, сміливості.

Сприятливий вплив мають заняття волейболом на вдосконалення опірно-рухового апарату та покращення роботи зорового і рухового аналізаторів [4]. Різноманітні положення тіла регулюються різними системами, в тому числі і вестибулярним аналізатором, діяльність якого впливає на розумову діяльність та увагу. Виконання рухів в умовах жорсткого ліміту часу вимагає від волейболіста максимальної швидкості реагування. Висока швидкість м'яча, швидкі та раптові зміни ігрових ситуацій висувають підвищені вимоги до об'єму, інтенсивності, стійкості, розподілу та перерозподілу уваги. Поза тим, гра в волейбол висуває високі вимоги до психіки волейболіста – відчуттям, сприйманню, уяві, пам'яті, розумовій діяльності, емоціям та волевим якостям [3].

Психічні функції уваги, пам'яті, швидкості переробки інформації достатньо стабільні, і як правило, змінюються у бік покращення в умовах невеликих психоемоційних навантажень [6], саме таких, як на заняттях з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Доведено дослідженнями, що стан психоемоційної сфери людини є потужним керуючим впливом на ефективність виконуваної роботи, зокрема, у сучасній спортивній діяльності та може вважатися критерієм працездатності [6, 1]. Аналіз сучасних досліджень в галузі психофізіології спорту свідчить про велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення комплексного психологічного контролю (Ложкін Г. В., Воронова В. І.), методологічних і теоретичних проблем психології спорту високих досягнень (Van der Molen M. W), особливостей психодіагностики в спорті (Пуні А. Ц., Арутюнян А. А., Пілоян Р. А), індивідуально-типологічних властивостей нервової системи спортсмена (Strelay J.). В той же час, недостатньо приділяється уваги психодіагностиці студентів, вивченню значення їх психофізіологічних особливостей та впливу цих особливостей на формування рівня працездатності та ефективності виконуваної роботи, підготовки до майбутньої професії.

Робота виконана за планом НДР Національного технічного університету України в м. Києві.

Метою роботи було визначення психофізіологічного стану студентів, що займаються оздоровчим волейболом.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженнях брали участь студенти I-II курсів НТУУ "КПІ", які відвідують заняття з оздоровчого волейболу. Дослідження проводились на початку другого семестру. Вік студентів – 17-19 років [2,7].

Під час дослідження проводилось анкетування; оцінювання психофізіологічного стану за допомогою блоку психофізіологічних тестувань за показниками об'єму короткострокової пам'яті, концентрації уваги, вибірковості уваги (за методикою Мюнстерберга), простої зорово-моторної реакції (тест з лінійкою), рівня здатності до аналізу та класифікації (тест "Виключення понять"). Фізичний стан оцінювався за допомогою аналізу системи зовнішнього дихання (Проба Серкіна). Статистичний аналіз проводився за допомогою програмного пакету Statistica 6.0 та Excel.

Результати досліджень. Дослідження об'єму короткострокової пам'яті проводились у двох напрямках: пам'ять на слова та пам'ять на числа. Тестування короткострокової пам'яті на слова дало такі

результати: 5,1% студентів виконали тест з найгіршим результатом – 75% помилок, 1,7% студентів – виконали тест з найкращим результатом – 30%. Середній показник для групи становить – 11 помилок, Мо – 12 помилок, Ме – 12 помилок, V – 19,7%, що свідчить про неоднорідність групи. Результати тестування короткострокової пам'яті наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати тестування короткострокової пам'яті на слова

	n	\bar{X}	Me	Mo	min	max	σ/S	V
Всі студенти	57	11,20	12,0	12,0	6,5	15,5	2,21	19,74
Ст. 1 курс	34	11,06	11,5	12,0	6,5	15,5	2,17	19,65
Ст. 2 курс	23	11,41	12,0	Multiple	7,5	15,0	2,30	20,14
Дівчата	18	11,08	11,50	Multiple	8,0	15,0	2,07	18,71
Юнаки	39	11,26	12,0	12,0	6,5	15,5	2,30	18,71

Тестування короткострокової числової пам'яті дало такі результати: 1,7% студентів зробили 70% помилок (найгірший показник), 1,7% студентів зробили 15% помилок (найкращий результат). Середній показник для групи становить 8,8 помилок, Мо – multi (8 та 10 помилок), Ме – 9, V – 25,41%, що свідчить про неоднорідність групи. Результати тестування короткострокової числової пам'яті наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Результати тестування короткострокової пам'яті на числа

	n	\bar{X}	Me	Mo	min	max	σ/S	V
Всі студенти	57	9,10	9,0	Multiple	3,0	14,5	2,31	25,41
Ст. 1 курс	34	8,72	9,25	10,0	3,0	11,5	2,18	25,05
Ст. 2 курс	23	9,65	9,0	9,0	6,0	14,5	2,43	25,15
Дівчата	18	9,53	9,0	Multiple	6,0	13,0	1,98	20,79
Юнаки	39	8,90	9,0	Multiple	3,0	14,5	2,45	27,5

За тестуванням рівня яскравості образів отримано такі результати: 3,5%; досліджуваних оцінили свою здатність в 1 бал (ледь помітні риси, котрі швидко зникають), 54, 4% визначили свою здатність у 6 балів (уявлення може змінювати колір, форму та ін.). Середній показник для групи становить – 5 балів; Мо – 6 балів; Ме – 6 балів; V – 26,49%, що свідчить про неоднорідність групи. Результати тестування рівня яскравості образів наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

Результати тестування рівня яскравості образів

	n	\bar{X}	Me	Mo	min	max	σ/S	V
Всі студенти	57	5,02	6,0	6,0	1,0	6,0	1,33	26,49
Ст. 1 курс	34	4,91	5,0	6,0	1,0	6,0	1,36	27,62
Ст. 2 курс	23	5,17	6,0	6,0	2,0	6,0	1,30	25,16
Дівчата	18	4,44	4,0	Multiple	1,0	6,0	1,62	36,38
Юнаки	39	5,28	6,0	6,0	2,0	6,0	1,10	20,80

Дослідження концентрації уваги дали такі результати: 3,5% студенти мають найнижчий рівень (5 ранг), 10,5% студентів – низький рівень, 21% – середній рівень, 28% – високий рівень, 37% студентів – дуже високий рівень (1 ранг). Середній показник для групи становить 2,15 ранга; Ме – 2 ранг; Мо – 1 ранг, V – 53,11%, що свідчить про неоднорідність групи. Результати тестування рівня яскравості образів наведені у таблиці 4.

Таблиця 4

Результати тестування концентрації уваги

	n	\bar{X}	Me	Mo	min	max	σ/S	V
Всі студенти	57	2,16	2,0	1,0	1,0	5,0	1,15	53,11
Ст. 1 курс	34	2,20	2,0	1,0	1,0	5,0	1,09	49,63
Ст. 2 курс	23	2,09	2,0	1,0	1,0	5,0	1,24	59,41
Дівчата	18	2,17	2,0	1,0	1,0	4,0	1,04	48,14
Юнаки	39	2,15	2,0	1,0	1,0	5,0	1,20	55,89

Аналіз тесту Мюнстерберга виявив такі результати: 1,7% досліджуваних виконали тест на 36%, та 7,1% студентів виконали тест на 100% (без помилок). Середній показник групи становить – 15 слів; Ме – 15 слів; Мо – 10 слів; V – 27,04%, що свідчить про неоднорідність групи. Результати тестування вибіркової уваги наведені у таблиці 5.

Таблиця 5

Результати тестування вибіркової уваги

	n	\bar{X}	Me	Mo	min	max	σ/S	V
Всі студенти	57	15,23	15,0	10,0	8,0	22,0	4,12	27,04
Ст. 1 курс	34	15,50	15,0	Multiple	9,0	22,0	3,87	24,97
Ст. 2 курс	23	14,83	16,0	10,0	8,0	22,0	4,52	30,48
Дівчата	18	14,78	14,5	10,0	8,0	22,0	4,17	28,19
Юнаки	39	15,43	15,0	10,0	9,0	22,0	4,13	26,78

За даними дослідження рівня здатності до аналізу та класифікації, отримано такі результати: 3,5% студентів виконали завдання на 3 бали (найнижчий показник), 15,8% студентів виконали завдання на 9 балів (без помилок). Середній показник групи становить – 6,7 балів; Ме – 7 балів; Мо – 7 балів; V – 25,17%, що свідчить про неоднорідність групи. Результати тестування рівня здатності до аналізу та класифікації наведені у таблиці 6

Таблиця 6

Результати тестування рівня здатності до аналізу та класифікації

	n	\bar{X}	Me	Mo	min	max	σ/S	V
Всі студенти	57	6,74	7,0	7,0	3,0	9,0	1,69	25,17
Ст. 1 курс	34	6,59	7,0	7,0	3,0	9,0	1,65	25,09
Ст. 2 курс	23	6,96	7,0	9,0	4,0	9,0	1,77	25,44
Дівчата	18	6,39	7,0	Multiple	3,0	9,0	1,82	28,47
Юнаки	39	6,90	7,0	7,0	4,0	9,0	1,63	23,70

За тестуванням простої зорово-моторної реакції отримано такі результати: 74% досліджуваних мають високий рівень простої зорово-моторної реакції, 26% – низький рівень.

Таблиця 7

Результати тестування простої зорово-моторної реакції

	n	\bar{X}	Me	Mo	min	max	σ/S
Всі студенти	57	-1,47	-1,0	Multiple	-8,0	7,0	3,16
Ст. 1 курс	34	-1,53	-2,0	Multiple	-8,0	7,0	3,63
Ст. 2 курс	23	-1,39	-1,0	Multiple	-6,0	4,0	2,41
Дівчата	18	-1,61	-2,0	Multiple	-8,0	6,0	3,24
Юнаки	39	-1,41	-1,0	1,0	-7,0	7,0	3,18

Фізичний стан студентів визначався за допомогою проби Серкіна. Отримано такі результати: 1,7% студентів знаходиться у групі №3 – особи зі скритою недостатністю кровообігу, 51,2% студентів – знаходяться у групі №2 – здорові нетреновані люди, та 47,1% студентів – знаходяться у групі №1 – здорові треновані люди. Середній показник групи становить – 1,54, Ме – 2,0, Мо – 2,0, V – 34,77%, що свідчить про неоднорідність групи. Результати тестування фізичного стану наведені у таблиці 8.

Таблиця 8

Результати тестування фізичного стану студентів

	n	\bar{X}	Me	Mo	min	max	σ/S	V
Всі студенти	57	1,54	2,0	2,0	1,0	3,0	0,54	34,77
Ст. 1 курс	34	1,56	2,0	2,0	1,0	3,0	0,56	35,98
Ст. 2 курс	23	1,52	2,0	2,0	1,0	2,0	0,51	33,56
Дівчата	18	1,83	2,0	2,0	1,0	3,0	0,51	28,06
Юнаки	39	1,41	1,0	1,0	1,0	2,0	0,49	27,18

Висновки. Аналіз результатів дослідження виявив, що група студентів, які займаються оздоровчим волейболом, неоднорідна практично за всіма показниками. Це обумовлено особливостями набору студентів до навчальної групи: запис до відділення волейболу відбувається за бажанням студентів.

Діагностика психофізіологічного стану студентів, які займаються оздоровчим волейболом дозволила виявити такі його особливості :

Більшість студентів за результатами проби Серкіна відноситься до категорії здорових нетренованих людей (51%), лише 1,7% знаходиться у групі ризику;

.74% досліджуваних мають високий рівень простої зорово-моторної реакції

Аналіз результатів психологічних тестів вказує на необхідність розвивати у студентів цієї групи , в першу чергу, вибірковість уваги (низькі результати в відповідному тесті) , асоціативне мислення (низькі результати в тесті на пам'ять на слова)

В подальшому планується розробка програми цілеспрямованої корекції властивостей уваги та пам'яті.

Використані джерела

1. Brisswalter J. B. Effects of acute physical exercise on cognitive performance / J. B. Brisswalter, M. Collardeau, R. Arcelin // Sports Medicine. – 2002. – №32. – P. 555-566. Van der Molen, M. W. Energetics and the reaction process: Running threads through experimental psychology. // Handbook of perception and action / Eds. O. Neumann & A. F. Sanders, vol. 3: Attention. – 1996. – P. 229-276.
2. Архіпов О. А. Робоча навчальна програма з дисципліни "Фізичне виховання" фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр для студентів 1-4 курсів / Архіпов О. А., Фесина О. С. ДУІКТ. – К.: ДУІКТ, 2004. – 48 с.
3. Беляєв А. В. Волейбол: теорія и методика тренувки / А. В. Беляєв, Л. В. Булькіна; [Школа тренера]– М. : ФиС, 2007 – 184 с., ил.
4. Губа В. П. Волейбол в университеті: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст] : учебн. Пособие / В. П. Губа, А. В. Родин. – М. : Советский спорт, 2009. – 164 с.
5. Козіна Ж. Л. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / [Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Вороб'єва В. О.]; під ред. Ж. Л. Козіної. – Том 2: Основи окремих видів спортивних ігор: баскетбол, волейбол. Додаток: мультимедійні посібники "Баскетбол", "Волейбол". – Харків, 2010, вид-во "Точка", 2010 р. – 228 с. (З грифом МОН)
6. Коробейніков Г. В. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод. посібник / Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. та ін. – К.: 2008. – 64 с.
7. Міщук Д. М. Досвід використання новітніх технологій в організаційному та методичному забезпеченні дисципліни "Фізичне виховання" у Національному технічному університеті України "КПІ". / Міщук Д. М., Бойко Г. Л., Анікеєнко Л. В. та ін. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: – 2010. – № 4. – С. 94 – 99.

Mischuk D., Boyko A.

EFFECT OF TRAINING ON THE RECREATIONAL VOLLEYBALL PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE STUDENTS

Presents the results of the physical diagnosis of psychophysiological state that students who engaged in recreational volleyball. Assessed indicators of short-term memory, attention span, selective attention, a simple visual-motor response, the level of ability to analyze and classify, the physical condition of students.

Key words: *Wellness, volleyball, students, memory, attention, visual-motor, the response, psychophysiological, state.*

Стаття надійшла до редакції 15.09.2011

УДК 574.24(075)

Міненко А.О., Кривенцова І.В., Донець І.О., Гальонко Л.П.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

У статті висвітлюються питання щодо виявлення мотивів, які формують відношення учнів молодших класів до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять та прагнення до фізичного вдосконалення шляхом зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, учні молодших класів, мотиваційні фактори.

Постановка проблеми. Розглядаючи проблему фізичної активності дітей молодшого шкільного віку, фахівці обґрунтовують положення про те, що найбільш суттєвим моментом у фізичному вихованні молодшого школяра є формування його особистісного відношення до фізичного тренування, виховання активної життєвої позиції до власного здоров'я [2, 3].

Державний стандарт базової й повної середньої освіти України виокремлює завдання щодо формування в учнів життєвих навичок у галузі здоров'я й безпеки в окрему освітню галузь "Здоров'я і фізична культура", її призначення – сформувати потребу в фізичному й духовному самовдосконаленні особистості, базові компетентності у сфері безпечної життєдіяльності і здорового способу життя, організації активного відпочинку і вільного часу, реабілітації й корекції здоров'я.

Основною метою цієї освітньої галузі є формування в учнів життєво необхідних навичок збереження і зміцнення здоров'я; розвиток їх основних фізичних, психологічних, соціальних і духовних якостей; підвищення рівня фізичної підготовки; підготовка до активної участі в забезпеченні повноцінного тривалого життя в постійно змінних природних, техногенних і соціальних умовах тощо [1, 2, 3, 4].

Мета дослідження полягала у вивченні мотиваційних факторів до фізичного виховання молодших школярів і на цьому підґрунті розробки методики формування у дітей початкових класів прагнення до фізичного вдосконалення, що, в свою чергу, являє собою актуальну проблему збереження здоров'я школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для всебічного розгляду особливостей прагнень і потреб у молодшому шкільному віці необхідно звернутися і до особливостей цілеполягання в цьому віці. Дослідження [1] показали, що цілі молодших школярів в основному, пов'язані з навчанням, але вони носять загальний характер, дуже мало пов'язані із засвоєнням знань, умінь, навичок, цілі не спрямовуються далеко в майбутнє, не підрозділяються на етапи. Самостійно поставлена мета забезпечує більшу ефективність діяльності, за допомогою зусиль мотивації. Варто зауважити про важливий момент переживань дитиною нового положення, пов'язаного з початком навчання у школі, а в подальшому процесі адаптації велику роль починає відігравати включення дитини до колективу класу, нових вимог, потреб, поглядів тощо.

Виходячи із загальних закономірностей розвитку прагнень і потреб, які проявляються у мотивах навчання як головної діяльності, є підстава вважати, що ці закономірності розповсюджуються і на розвиток прагнень до фізичного вдосконалення, хоча останнє має, безумовно, і свої особливості, що обумовлюється наступним:

- специфічність характеру діяльності учнів на заняттях фізичними вправами;
- суттєвим впливом на прагнення до фізичного вдосконалення природної потреби молодших школярів у рухах;
- особливостями відношення дітей до фізичної культури як навчальному предмету (часто діти відносяться до нього як до наданої можливості погратися) [1,5].

Змістовна характеристика розвитку бажань, прагнень до фізичного вдосконалення, тобто дослідження відповідних мотивів, відображає дві сторони у розвитку вище зазначеного прагнення, а саме: загальні закономірності розвитку мотиваційної сфери потреб молодшого школяра та особливості розвитку прагнення до фізичного вдосконалення в їх єдності.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати педагогічного експерименту з учнями початкової школи свідчать, що однією з важливих проблем педагогічних спостережень є виявлення мотивів, які формують відношення школярів до систематичних занять фізичною культурою. Вивчення

мотивів фізкультурної діяльності школярів, які сприяють їх формуванню та позитивно впливають на залучення учнів до систематичних занять, допоможуть управляти процесом їх фізичної підготовленості.

В результаті педагогічних спостережень нами були отримані дані про значення особистості викладача фізичного виховання у мотивуванні до занять фізичною культурою школярів початкових класів. Спостереження показали, що мотиви, інтереси, мета до занять фізичною культурою багато в чому залежать від шкільних, родинних умов, від організації практичної і пропагандистської роботи в цьому напрямку. Зокрема, викладачі-практики відмічають, що у шкільному віці відсутні чіткі відмінності інтересів і мотивів, цілей і потреб, що обумовлюється багатогранністю інтересів, бажанням оволодіти звичками, розвинути в собі такі якості, якими, на їх думку, повинен володіти школяр. Отже, щоб підвищити ефективність уроків фізичної культури у школі, збільшити кількість дітей, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах у позакласний час, необхідно проводити роботу по вдосконаленню існуючих програм з фізичної культури, враховуючи мотиваційні фактори [5].

Нами було проведено опитування, спрямоване на вивчення мотивів та інтересів молодших школярів до фізкультурно-оздоровчих занять. У результаті опитування було з'ясовано, що учні 1-3 класів ЗОШ I-III ступенів м. Чернігова та м. Харькова (в дослідженні брало участь усього 87 школярів) порізному відносяться до фізкультурно-оздоровчих занять. Не займаються жодним видом спорту або іншими фізкультурно-оздоровчими заняттями – 68% опитаних. Проте 78% опитаних мають бажання займатися фізкультурно-оздоровчими заняттями. Хлопчики і дівчатка віддають перевагу певним видам фізкультурно-оздоровчих занять, зокрема, хотіли б займатися: оздоровчою гімнастикою (фітнес – 21,6%), оздоровчими заняттями у воді (плаванням – 47,4%, аквааеробіка – 15,2%), східним одноборством (10,3%), ігровим видам (баскетбол – 22,6%, футбол – 42,2%) тощо.

Потребує уваги проблема низької мотивації окремих видів фізичної культури, а саме, не є пріоритетними види рухової активності на витривалість (біг), а також ранкова гімнастика. Враховуючи, що легка атлетика і гімнастика є головними засобами фізичної підготовки, можна констатувати, що навчальний процес з фізичного виховання в школах, а зокрема в початковій школі, не відповідає інтересам учнів [4].

Проводячи аналіз обраних мотивів фізкультурно-оздоровчих занять, за результатами дослідження дітей початкової школи, мають перевагу такі мотиви: потреба в руховій активності, зміцнення здоров'я, тенденції моди, потреба у самовизначенні й самовдосконаленні, потреба у спілкуванні під час занять, мотиви відповідальності, потреба запобігти покаранню, бажання зайняти гідне місце серед товаришів (табл.1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика мотивів до фізкультурно-оздоровчих занять учнів 1-3 класів (у % до числа опитаних)

№ з/п	Мотиви	%
1.	Потреба в руховій активності	72,2
2.	Зміцнення здоров'я	60,6
3.	Сучасні тенденції моди	54,3
4.	Самовизначення і самовдосконалення	50,4
5.	Спілкування	29,0
6.	Відповідальність	26,6
7.	Запобігти покарання	24,3
8.	Зайняти гідне місце серед товаришів	17,3

Серед мотивів до занять масовими фізичними вправами школярі на одне з перших місць поставили потребу у руховій активності. Враховуючи, що норма оптимальної рухової діяльності школярів початкових класів складає 14 годин на тиждень, а шкільна програма лише 3 години, то прагнення школярів підвищити обсяг рухової активності шляхом занять масовими видами спорту пояснюється біологічними закономірностями організму учнів.

Структура мотивації у дітей молодшого шкільного віку формується внаслідок осмисленого відбиття дійсності та співпадає з початком критичного відношення до себе.

Висновок. Узагальнюючи результати досліджень щодо проблем формування мотивації молодших школярів до фізкультурно-оздоровчих занять варто відмітити наступне, порівняння мотиваційних характеристик прагнення дитини до фізичного вдосконалення та результатів вивчення особливостей вікового розвитку дійових мотивів показало, що мотиваційними характеристиками служать або слабкість тих мотивів, яким властиве одне з найбільш виражених відповідних змін з віком, що свідчить про міцний зв'язок розвитку мотивів, який є супутнім по підвищенню рівня фізичного вдосконалення та вікового розвитку дійових мотивів.

Вищезазначений висновок свідчить про необхідність обліку при визначенні основних напрямків формування прагнення до фізичного вдосконалення у молодших школярів, і не тільки мотиваційних характеристик, але і вікового розвитку дійсних мотивів. Особливо це важливо у перших і других класах, де вікові особливості розвитку цих мотивів мають характеристику найбільшого динамізму.

Дослідження показали, що інтерес до занять фізичною культурою без планової методичної роботи з учнями та батьками не має стійкого характеру протягом навчального року. У підвищенні ефективності формування інтересу школярів до фізкультурно-оздоровчих занять, ми бачимо створення мотиваційної сфери, до якої задіяні вчитель, учні та їх батьки. Мотиваційне середовище повинно базуватися на об'єктивних оцінках рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

Зацікавленість, інтерес учнів до занять фізичною культурою у молодших класах найбільш успішно формується за участю батьків, сім'ї, а саме плануванням і контролем домашніх завдань, формуванням ціннісного смислу й значущості фізичної культури для здоров'я особистості дитини.

Ефективність фізичного виховання школярів багато в чому залежить від їх відношення до занять фізкультурою і спортом, від проявів у цьому процесі особистої активності. Це полягає у великому значенні роботи, спрямованої на формування в учнів активного відношення до власного фізичного вдосконалення, на прищеплення їм відповідних потреб, прагнень, мотивів. Соціально значуща особистісна потреба зміцнення здоров'я трансформується в одну з культурних потреб людей, що визначає їх прагнення до фізичного вдосконалення.

Зміст освіти в галузі здоров'я й безпечної життєдіяльності має бути цілісним, збалансованим, відповідним віковій й потребам учнів, а також спрямованим на формування життєво необхідних навичок. Зміст і завдання освіти зорієнтовані на формування в учнів життєвих навичок та компетенцій, орієнтацій на здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Для того щоб вести здоровий спосіб життя, потрібно сформулювати усвідомлену орієнтацію на нього, створити мотивацію, здобути необхідні знання, засвоїти відповідні вміння та навички.

Наше дослідження не вирішує проблему і потребує **подальших розробок**, які ми бачимо в напрямку створення умов, які підвищують ефективність занять фізичною культурою, зокрема це комплексний підхід до формування мотиваційної складової школярів. А також, однією з важливих проблем є пошук шляхів підвищення об'єктивності шкільного оцінювання з фізичної культури.

Використані джерела

1. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности школьников / Е.В. Андреева // Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 771-774.
2. Быков В.С. Потребностно-мотивационный подход к физическому совершенствованию учащейся молодежи / В.С. Быков // Физическая культура, воспитание, тренировка. – 1997. – №3. – С. 35-40.
3. Концепція фізичного виховання в системі світи України. Затверджено рішенням колегії МОН України від 23.04.97 р. №7/6 – 18.
4. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". Затверджено Наказом Президента України від 1 вересня 1997 р. №963/98.
5. Круцевич Т.Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками / Т.Ю. Круцевич // Наука в олимпийском спорте, 2002. – № 1. – С. 23-29.

Minenok A., Kriventsova I., Donets I., Galonko L.

THE PROBLEM OF MOTIVATION OF JUNIOR PUPILS FOR PHYSICAL TRAINING-IMPROVING LESS

Determination the motives which form of junior pupils to systematical physical training-improving lessons and to striving for physical improvement by means of strengthening their health and improving physical training background showed in this work.

Key words: *physical culture, physical training-improving lessons, junior pupils, motivational factors.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2011

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Стаття присвячена проблемі національно-патріотичного виховання підлітків засобами фізичної культури. Розглядаються педагогічно-психологічний, соціально-культурний та діяльнісний аспекти національно-патріотичного виховання підлітків засобами фізичної культури як комплексний процес.

Ключові слова: засоби фізичної культури, національно-патріотичне виховання, особистість, підліток.

Постановка проблеми. Сучасне виховання має відігравати випереджальну роль в демократичному процесі, ставати засобом відродження національної культури, припинення морально-духовної деградації, стимулом пробудження таких якостей, як совість, патріотизм, людяність, почуття власної гідності, творча ініціатива, підприємливість тощо; гарантом громадянського миру і злагоди в суспільстві. З огляду на це діяльність всіх інститутів соціалізації мусить будуватися так, щоб сприяти ставленню особистості як творця і проектувальника власного життя, гармонізації та гуманізації відносин між нею та довкіллям.

Національно-патріотичне виховання являється суттєвою частиною загального процесу виховання, яке в державному масштабі має пріоритетне значення, оскільки дозволяє виховати нову генерацію для своєї країни. Але в погоні за патріотами можна отримати протилежний результат, нашкодити психіці дитини. Тому важливо ретельно підбирати методи і способи здійснення впливу у національно-патріотичному напрямку. Найбільш привабливими для дітей підліткового віку являються заходи з використанням засобів фізичної культури.

Роботу виконано згідно з планами науково-комплексних робіт „Оптимізація процесу навчання і виховання різних груп населення засобами фізичної культури і спорту” кафедри теорії і методики фізичної культури ІФК СумДПУ імені А.С.Макаренка, яка затверджена Інститутом науково-технічної та економічної інформації України, м. Київ, номер державної реєстрації 0107U002255.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідні українські та зарубіжні педагоги наголошували на необхідності особистісно зорієнтованого підходу у вихованні підростаючого покоління. Цей факт підтверджується дослідженнями сучасних науковців [5]. Національно-патріотичне виховання є інтегруючим процесом, який вбирає в собі: естетичний, фізичний, інтелектуальний напрямки [9].

Розкриттю соціальних функцій фізичної культури присвячені роботи М. Арвісто, В. Бальсевича, В. Видріна, М. Віленського, Л. Матвеева, Ю. Ніколаєва, Н. Пономарьова й ін. Дослідження у цьому напрямку полягають у пошуку найбільш універсальних засобів і методів фізичної культури, які впливають на підвищення ефективності процесу соціалізації особистості [6]. Фізична культура як вид соціальної діяльності, спрямований на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей, розглядається у працях П. Коробейникова, Б. Шияна. Аналіз літератури дозволив дійти висновку, що майже усі дослідники у своїх працях вказують на широкі можливості фізичної культури у плані виховання особистості [8]. Інтегрування засобів фізичної культури в освітню діяльність дає можливість підвищити не тільки фізичну підготовленість, а й інтелектуальні якості та вихованість.

Теоретичними та методологічними проблемами національно-патріотичного виховання особистості займалися такі вітчизняні науковці, як І.Д. Бех, А.М. Бойко, М.Й. Боришевський, С.У. Гончаренко, Ю.І. Римаренко, Г.Г. Філіпчук та ін. Сучасні науковці-дослідники (І. Бех, М. Савчин та ін.) на рівні психологічного аналізу розглядають відповідальність як одну з найголовніших якостей, як результат інтеграції всіх психічних функцій особистості і суб'єктивного сприйняття навколишнього світу, оцінки власних чуттєвих ресурсів, волі, емоційного ставлення до обов'язку. Проте сьогодні відсутня будь-яка система національно-патріотичного виховання підлітків засобами фізичної культури. Зважаючи на актуальність дослідження та недостатність методологічної й теоретичної бази, нами було обрано дану проблематику.

Метою нашого дослідження було розкрити найбільш суттєві аспекти національно-патріотичного виховання підлітків засобами фізичної культури: психолого-педагогічний, соціально-культурний, діяльнісний.

Відповідно до мети статті було поставлено наступні **завдання**: 1) розкрити сутність означених аспектів національно-патріотичного виховання підлітків засобами фізичної культури; 2) визначити їх взаємозв'язки як умову формування національно-патріотичного світогляду підлітка.

Виклад основного матеріалу дослідження. Національно-патріотичне виховання найбільш ефективно здійснюється за використанням засобів фізичної культури тому, що вони найбільш ефективні у системі виховної роботи з урахуванням особливостей підліткового віку: бурхливий розвиток фізіологічних показників, соціально-психологічна активність, потяг до самовиховання, самовдосконалення [1].

Психолого-педагогічний аспект національно-патріотичного виховання закладено у підґрунтя загальної системи виховання, тому що безпосередньо стосується особистості, процесу її соціалізації [8]. Засоби фізичної культури ефективно формують мотиваційну сферу особистості: особистий успіх, спрямування діяльності (рівень домагань), статус, опанування необхідними навичками, самооцінка, самосприймання. В сукупності, мотиваційна сфера особистості визначає стан психіки: психічну зрівноваженість, відкритість до спілкування, налаштованість до взаємодії. "У процесі патріотичного виховання особливу увагу слід приділяти і з'ясуванню мотиваційної сторони діяльності і поведінки підлітків, бо знання мотивів дає можливість вихователю вірно оцінити дії та вчинки і свідомо керувати формуванням особистості підлітка" [3, С. 20].

Основним засобом фізичної культури виступає фізична вправа. Фізичні вправи, які будуть використовуватись у процесі реалізації форм національно-патріотичного виховання, відповідають класифікації за переважною метою їх цільового використання. Всі вправи були розбиті на дві загальні категорії: комплексно-змагальні, спеціально-розвиваючі [4]. Засоби фізичної культури першої групи склали значну змістовну частку таких виховних форм як: ігри-випробування, змагання і конкурси, фізкультурні виступи на святах тощо. Для засобів першої групи були адаптовані та впроваджені привабливі, ефективні елементи національних ігор, козацьких змагань, ігрових методик, заснованих на національно-патріотичних традиціях. Друга група використовувалась у напрямках діяльності, які забезпечували дисциплінуючі, контролюючі, організаційні функції: тестування з фізичних нормативів, тренування, загальні гімнастичні вправи. Відзначимо, що для другої групи засобів фізичної культури були запропоновані відомі індивідуальні методики, розроблені сучасними українськими діячами фізичної культури і спорту, тренерами та спортсменами. Така система діяльності доповнюється інтелектуальними, статусними засобами самооцінювання особистості, які надають можливість піднятися на більш високий рівень вирішення проблем національно-патріотичного виховання, що складає другий аспект проблем. Як вже відзначалось, засоби фізичної культури у психолого-педагогічному аспекті національно-патріотичного виховання підлітків не тільки впорядковують психіку, але й налаштовують особистість на подальше самовдосконалення в процесі соціалізації у напрямку, який найбільш змістовно висвітлює соціально-культурний аспект.

Розглядаючи соціально-культурний аспект національно-патріотичного виховання підлітків засобами фізичної культури, треба виходити з якостей особистостей провідних спортсменів та діячів фізичної культури і спорту, які найбільш ефективно просувають сформовану мотивацію до ідеалу як носії національних цінностей та культурних норм. "Важливо, щоб принципи виховання були орієнтовані на зміст та організаційні форми, які спрямовані на формування базової культури особистості, розвиток її соціальної та культурної компетентності, фізичного, психічного здоров'я, її громадянського потенціалу в умовах змін громадського життя" [5, С. 49]. Можна розмежувати п'ять категорій таких людей, що ґрунтовно уособлюють всі риси ідеалу, привабливого для наслідування підлітками: особистості з високим рівнем досягнень у самовихованні та самовдосконаленні; особистості з загально визнаними соціально значущими звершеннями; особистості-переможці, котрі яскраво демонструють перевагу своєї Батьківщини; особистості, що мають свої національні школи фізичної культури; особистості-герої нації, які уособлюють найкращі риси, високо оцінені своєю нацією.

Ретельне втілення саме такого аспекту забезпечує послідовність формування високого рівня національної свідомості підлітків, породжує рушійні сили їхнього розвитку у вмотивованій діяльності особистого наслідування за обраним взірцем. Сутність ідеалу виховання, його конкретно-історичний характер, ознаки прояву висвітлено в дослідженнях Ю. Войцеховського, А. Горфункеля, В. Ільїна; Е. Фромма; Р. Аперсяна, Г. Ващенко, А. Гусейнова, О. Дубко, М. Рибнікова, В. Соболева, М. Судакова, В. Сухомлинського, О. Целікової. "Ціннісне ставлення до Батьківщини і людства є ознаками гуманістичного ідеалу, що обґрунтовуються названими рисами. Цінуючи Батьківщину, особистість поважає свій народ, його мову, історію, звичаї, символіку, гімн; вірить у життєвий потенціал рідної держави; турбується про її благо і готова завжди захищати національні інтереси. Ціннісно ставлячись до інших народів, вихованець осягає єдність та унікальність життя на Землі" [2].

Про високу ефективність реалізації соціально-культурного аспекту свідчать уроки фізичної культури, які проводились видатними спортсменами у школах України. Видатні спортсмени України – це відкрита сучасна книга для молоді з історії особистого зростання, здорового способу життя, відданості

справі, громадянського ставлення до держави. Нажаль вітчизняні ЗМІ недостатньо приділяють уваги висвітленню національних досягнень у спорті, формуванню сприймання фізичної культури як важливої частки загальної культури людини. Якщо у спортивній залі буде гасло "Фізична культура – це, звичайно, не Все, але Все без фізичної культури і здоров'я – це нічого", то його вплив на свідомість дітей та підлітків буде визначатися кожного разу з нового рівня вікового розвитку особистості, впливати на її світогляд як систему переконань. Головне завдання втілення соціально-культурного аспекту – включення фізичної культури з усіма її проявами і значеннями в житті особистості до системи її переконань, світогляду, що спрямовують діяльність особистості, її вплив на оточення. "У процесі формування ідейних і моральних переконань величезну роль відіграє особисте ставлення людини до святинь Вітчизни – рідної землі, свободи і незалежності, честі й гідності, героїчного минулого і величного сучасного рідного народу. У даному випадку підліток уже не є пасивним об'єктом виховання, а виступає активним суб'єктом того, що утверджується в його душі і визначається в світоглядній спрямованості діяльності, вчинках, поведінки" [3, С. 20]. Важливо надати соціально-культурному аспекту постійно діючих та прогресуючих стимулів, природного джерела духовності та перспектив. Це притаманно національно патріотичному напрямку виховання. Засоби фізичної культури можуть зробити це найбільш привабливо, наочно, ефективніше, спираючись на вікові особливості розвитку дітей та підлітків. Але результат такого змістовного, а, й відповідно, складного підходу до використання засобів фізичної культури, остаточно залежить від практики дій особистості, того тренувального поля, яке надає їй суспільство.

Діяльнісний аспект можливо розглядати в системі національно патріотичного виховання засобами фізичної культури, як "три кроки до громадянства":

- різновікове спілкування та взаємодія, – складання такої системи занять фізичною культурою, коли у постійному взаємозв'язку будуть знаходитись діти та підлітки різного віку. Це наповнить їх спілкування змістовним процесом поєднання функцій "об'єкту" та "суб'єкту" виховання;

- розвитку позаформального середовища – формування та участь в діяльності різноманітних громадських об'єднань фізкультурно-спортивного спрямування, вдосконалення їх взаємодії з навчальними закладами. Це значно вдосконалив всю систему національно-патріотичного виховання, зокрема засобами фізичної культури;

- особисте сприйняття концепції розвитку громадянського суспільства спрямує особисту активність дітей та підлітків на участь у вирішенні проблем місцевих громад, загальних проблем своєї країни, долати споживацькі тенденції.

У школі сучасності треба мати, розвивати й зміцнювати дитячу організацію, вона – підмурівок колективної виховної роботи, бо наш педагогічний корабель накренило у бік індивідуалізації навчання та виховання. Цей крен призвів до того, що багато школярів відмовляються від шкільної "індивідуальності" на користь неформальних, а іноді й злочинних угруповань та об'єднань. У багатьох з них панують міцний груповий тиск, жорстка система підлеглості, свавілля лідерів, але здебільшого підлітки не покидають їх, а, навпаки, цінують досить високо [7].

Треба відзначити, що послідовна розробка всіх трьох визначених аспектів національно патріотичного виховання засобами фізичної культури може об'єднати чисельні напрямки виховання у єдиний комплексний процес, який має за мету формування цілісної особистості: фізично досконалої та інтелектуально розвинутої, національно свідомої та патріотично налаштованої. Не обмежуючи можливостей інших концептуальних підходів до вирішення цієї проблеми, використання засобів фізичної культури відкриває шлях на досягнення гармонії тіла та душі не тільки окремої людини, але й всього нашого суспільства взагалі.

Висновки. Засоби фізичної культури, за своїми ефективними впливами на процес виховання дітей та підлітків, найбільш успішно формують мотиваційну сферу особистості. Відповідним чином розроблені та вдосконалені, вони вирішують проблему формування ідеалу дітей та підлітків, який спрямовує їх самовдосконалення та розвиток.

Національно патріотичне виховання засобами фізичної культури, спираючись на мотивацію та ідеали особистості, формує дієве соціально культурне середовище, яке виховує звички здорового способу життя, наслідування позитивного досвіду найбільш впливових особистостей, почуття гордості за їх досягненням. У творчому поєднанні з іншими напрямками виховання фізична культура стає суттєвою часткою загальних переконань особистості, її національної свідомості та патріотичного спрямування діяльності.

Фізична культура формує привабливе та неосяжне середовище практики діяльності особистості, яку умовно можливо визначити як кроки зростаючої особистості до громадянства: різновікове спілкування, вдосконалення позаформального середовища, особисте сприймання необхідності розбудови громадянського суспільства, в якому національні цінності та патріотичні переконання пов'язані з особистими можливостями їх відтворення та відстоювання.

Перспективи подальших розвідок за розвитком та втіленням розглянутих трьох аспектів національно патріотичного виховання засобами фізичної культури вимагає розробки важливих методологічних систем, багатовимірної практики. Вони спираються на вже відомі досягнення методик фізичного виховання, але не позбавлені потенціалу цікавих інновацій, розробка яких планується на майбутнє.

Використані джерела

1. Бех І.Д. Виховання особистості: В 2 т. / І. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Т.1. – 276 с.
2. Дорошенко К. Г. Формування виховного ідеалу у контексті особистісно-орієнтованих технологій виховання / Дорошенко К. Г. // Освітні технології у школі та вузі (До 210-річчя заснування міста Миколаєва): Матеріали науково-практичної конференції. – Миколаїв: МФНаУКМА. 1999. – С. 133-134.
3. Кіндрат В. В. Патріотичне виховання підлітків: психологічний аспект / Кіндрат В.К. // Наукові записки РДГУ. – 2008. – Випуск 39. – С. 14-23.
4. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Ч. 1. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская література. –2003. – 424 с.
5. Лыкова В. Воспитание как личностно ориентированный процесс / В. Лыкова // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2008. – №6. – С. 47-52.
6. Мамаєва О. В. Фізична культура і спорт як чинники соціалізації особистості // О. В. Мамаєва, Д. Ю. Мамаєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №7. – С. 58-60.
7. Полякова О. М. Важковиховуваність: сутність, причини, реабілітація: Навчальний посібник для соціальних педагогів та практичних психологів освітніх закладів / О.М. Полякова. – Суми: Університетська книга. – 2009. – 346 с.
8. Сичов С. О. Висвітлення класиками педагогіки цінностей фізичної культури у вихованні молодого покоління / С. О. Сичов // Теорія і практика фізичного виховання. – 2009. – №1. – С. 24-31.
9. Потанюк Л. М. Національне виховання як фактор цілісного формування особистості: національно патріотичний аспект / Л. М. Потанюк. // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. –2008. – №1. – С. 83-89.

Mischenko O.

SOME ASPECTS OF ORGANIZATION OF TEENAGER'S NATIONAL-PATRIOTIC EDUCATION BY FACILITIES OF PHYSICAL CULTURE

The article is devoted to the problem national-patriotic education of teenagers by means of physical culture. It is viewed pedagogically-psychological, socially-cultural and active aspects of national- patriotic education can unite numerous directions of education by facilities of physical culture as complex process.

Key words: *means of physical culture, national-patriotic education, the identity, teenager.*

Стаття надійшла до редакції 09.09.2011

КІНЕМАТИЧНІ ПРОБЛЕМИ РУХОВИХ ДІЙ ПІДЛІТКІВ З ВАДАМИ СЛУХУ

У статті представлені результати проведеного аналізу науково-методичної літератури, присвячений кінематичним проблемам підлітків з вадами слуху. В цього контингенту учнів значно частіше, ніж у дітей без сенсорних порушень, спостерігаються відхилення у розвитку координаційних здібностей, реєструється порушення постави. Ці фактори свідчать про необхідність та актуальність розробки спеціальних програм фізичного виховання даного контингенту учнів.

Ключові слова: кінематичні проблеми, підлітки, вади слуху, фізичні здібності.

Постановка проблеми. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я у світі нараховується 250 млн. осіб з особливими потребами, з яких 42 млн. мають вади слуху. Кількість дітей із вадами слуху, на жаль, подвоюється кожні 15-20 років. За даними Українського центру "Інваспорт" кількість інвалідів у нашій державі становить понад 2,5 млн. осіб, а за даними Міністерства освіти і науки України на цей час 5,9 тис. школярів страждають на депривацію слуху, і останнім часом спостерігається тенденція до збільшення кількості інвалідів по слуху [2].

Особливості розвитку глухих давно привертають увагу вітчизняних та зарубіжних спеціалістів. У осіб з порушенням слуху спостерігається ряд порушень у функціонуванні внутрішніх органів та нервової системи, порушення серцево-судинної та дихальної систем, багато рухових порушень (серед них – порушення постави, відчуття простору, незграбність при ходьбі, слабкість м'язів) та ін.

Мета дослідження: на основі аналізу науково-методичної літератури визначити напрямки для дослідження кінематичних проблем рухових дій підлітків з вадами слуху, які мають бути усунені в процесі фізичного виховання даних учнів.

Методи дослідження: аналіз спеціальної наукової та методичної літератури, матеріалів мережі Інтернет, передового практичного досвіду та узагальнення отриманих даних.

Результати досліджень. Порушення слуху, за даними Н.Г. Байкіної (1991), Г.В. Трофімова (1979) та інших дослідників, є причиною цілої низки вторинних відхилень і насамперед порушення мови, що обумовлює утруднення процесу оволодіння всіма видами рухових навичок [1, 16]. Усе це своєю чергою призводить до погіршення функцій систем організму дитини.

У ході дослідження Г.В. Трофімова (1979), Л.Б. Держинської (1997), Л.Д. Хола (1999) виявлено відхилення фізичного й моторного розвитку дітей раннього та дошкільного віку з вадами слуху [1, 16, 17].

Характеризуючи фізичний розвиток глухих і слабчочуючих дітей, багато авторів відзначають, що втрата або порушення слуху в дитячому віці уповільнюють природний процес фізичного розвитку [1, 3, 12]. У цих дітей нижчі, порівняно зі здоровими однолітками, основні показники фізичного розвитку – довжина і маса тіла, обвід грудної клітки. Л.А. Єракова зазначає, що для дівчаток з депривацією слуху у віці 7 – 13 років є характерною дисгармонійність фізичного розвитку у зв'язку з тим, що ріст у довжину в них не супроводжується відповідним збільшенням маси тіла, що є типовим для динаміки антропометричних показників хлопчиків. До того ж у обстежуваній вибірці більшість дітей (особливо у віці 7 – 13 років) належать до астеничного типу [4].

У дітей з вадами слуху вже у перший рік життя фіксується відставання в термінах оволодіння основними позами, а пізніше – в оволодінні ходьбою. Діти часто не мають того рухового досвіду, який спостерігається до цього часу у здорових дітей: не вмють бігати, стрибати, лазити, виконувати прості рухи, наслідуючи дорослих. Сформовані ж рухи характеризуються деякими особливостями, які проявляються в боязні висоти, сповільненості й скутості рухів. За даними Г.В. Трофімова (1979), у цих дітей для ходьби і бігу характерні специфічні особливості: човгання ногами, бічні розгойдування, дискоординація, нестійкість [16]. Т.Ю. Круцевич (2003) зауважує, що в цього контингенту дітей відзначається погіршення рухової пам'яті, недостатньо точна координація і проявляється невпевненість рухів, уповільнене оволодіння руховими уміннями і навичками [9].

У дітей з порушеннями слуху спостерігається низький рівень розвитку м'язової сили [8, 17, 19]. Зокрема, в цього контингенту реєструється відставання показників станової сили і статичної витривалості.

У дітей з дефектами слуху зменшена м'язова рецепція, що призводить до уповільнення розвитку швидкісно-силових якостей і точності рухів [17].

Бистрота як комплексна рухова якість людини, має велике значення для успішного орієнтування й мобільності дітей. Разом з тим є численні дані про те, що рівень розвитку всіх форм прояву бистроти (час рухової реакції, частота одиночного руху чи цілісного рухового акту) у дітей з вадами слуху значно нижчий, ніж у здорових однолітків [1, 6, 20].

Слід зазначити, що недоліки у фізичній підготовленості глухих дітей багато дослідників пояснюють не лише патологією органа слуху, але й функціональною недостатністю рухового аналізатора та недосконалістю методик навчання фізичних вправ [3, 8, 12, 18].

Недостатній фізичний розвиток, зниження силових витривалості м'язів, які формують ортоградну позу, зниження м'язової рецепції, порушення моторики й координації є причинами розвитку порушень

постави в дітей із порушенням слуху [7,15,16]. Загально відомо, що деформація хребта призводить до цілої низки порушень з боку серцево-судинної, дихальної та нервової систем [14]. Так, за даними Б.І. Дзержинської (1997), діти дошкільного віку з дефектами слуху істотно поступаються дітям, що не мають цієї аномалії, в показниках екскурсії грудної клітки [3]. За результатами досліджень Е.Н. Панасик і Т.Ф. Панченко (1983), встановлена наявність зниження в цього контингенту дітей фактичної життєвої ємкості легенів до 68% від належної, зменшення резервного об'єму видиху від 53% до 35%, зниження максимальної легеневої вентиляції від 65% до 56%, а також значно зменшена толерантність до гіпоксії та затримки дихання на вдиху і видиху в усіх вікових групах. На думку авторів, зниження показників життєвої ємкості легенів у дітей з вадами слуху пояснюється відсутністю або обмеженням мови і мовного дихання, однак деформація хребта також може бути однією з причин вказаних змін.

Відомо, що порушення постави в дітей шкільного віку є актуальною проблемою сучасності. Порушення постави проявляється в дітей з раннього віку: в ясельному віці – у 2,1%, в 4 роки – у 15 – 17% дітей, у 7 років – у кожної третьої дитини, у школярів – у 67% [13]. За даними літератури, ще більше порушень ОРА спостерігається в дітей з депривацією слуху. Так,

встановлено, що 77% слабочуючих дітей шкільного віку мають різні порушення постави, серед яких найрозповсюдженішою є сколіотична постава. Також доведено, що зміни низки гоніометричних характеристик у цього контингенту дітей мають статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$) з показниками нормальної постави [7].

У підлітковому віці, коли ще не скінчилися процеси окостеніння, спостерігається збільшення темпів росту хребта на тлі збільшення статичного навантаження при сидінні за партою; вестибулярна система продовжує залишатися недосконалою; реєструється прискорення статевого розвитку [10]. Комплекс цих процесів є причиною як появи, так і прогресування порушень постави.

Тепер існує велика кількість праць присвячених вирішенню проблем дітей з вадами слуху. Так, Н.Г. Байкіною розробила методику спеціальної корекційної роботи з урахуванням структури вади та індивідуальних особливостей дітей і підлітків з порушенням слуху (2003). Т.С. Голозубець (2005) обгрунтовала методику використання креативних засобів адаптивного фізичного виховання (ритмопластика, фітбол-гімнастика, корекційні рухливі ігри тощо) для поліпшення психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку з цією патологією. І.В. Хмельницькою (2006) розробила технологію програмування фізкультурних занять на основі комп'ютерних систем контролю моторики молодших школярів із порушенням слуху. Методику корекції соматичного здоров'я та рухової сфери слабочуючих дітей шкільного віку із застосуванням українських народних ігор запропонував І.П. Випасняком (2007). Також у науково-методичних джерелах не відображено функціональний стан кардіо-респіраторної системи в цього контингенту, у той час як визначено, що порушення постави суттєво впливає на діяльність органів серцево-судинної та дихальної систем [14].

Глухота супроводжується, за результатами деяких досліджень, недостатньою функцією вестибулярного апарату, що призводить до порушення координації рухів. За даними В.А. Какузіна (1973), В.А. Рябічева (1966), різке зниження лабіринтної функції вестибулярного апарату мають 18% глухих, у інших лише деяке пониження вказаної функції, що в деякій мірі виключає думку про вплив вестибулярного апарату на розвиток та функціонування моторики нечуючих. Так, І.С. Бериташвілі, С.І. Хчинашвілі (1958), В.В. Дзюрин (1970), Р. Д. Бабенкова (1983) зазначали, що рівень розвитку рухової сфери глухих багато в чому обумовлений низькою активністю їхнього вестибулярного апарату, і навіть незначні порушення в роботі вестибулярного апарату можуть призвести до вагомих змін в розвитку рухового аналізатора глухих дітей.

Е.Н. Абілова (1992) зазначає, що не дивлячись на відносну схожість глухих та слабочуючих дітей, проведені дослідження виявили певну своєрідність дітей з недоліками слуху. При чому, чим молодшими були нечуючі досліджувані, тим ці відмінності виявлялися виразніше. Так, у глухих дітей 7 років відзначалося доволі помітне пошаткування при ходьбі, надмірний наклон тулуба вперед, невпевненість ходьби, втратити рівновагу, зійти з лінії, уповільненість виконання рухів. Проведений порівняльний аналіз свідчить про недостатність сформованості рухового аналізатора глухих дітей порівняно з чуючими однолітками. Це вказує на необхідність спеціальної корекційної роботи глухих дітей починаючи з раннього віку

Таким чином, стан рухової сфери глухих дітей і підлітків залежить від ряду причин і обумовлено трьома основними факторами: відсутність слуху, зміни деяких функціональних систем і недолік розвитку мовлення.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про актуальність проблеми рухових дій у підлітків з вадами слуху: порушення координаційних здібностей, порушення постави та ін.

2. Відсутність відомостей про розповсюдженість порушень координаційних здібностей, порушень постави у дітей з вадами слуху, гоніометричні характеристики опорно-рухового апарату, функціональний стан органів дихальної, серцево-судинної та нервової систем знижує ефективність реабілітації в цілому, а також заходів із профілактики і корекції порушень в закладах, де навчається цей контингент.

3. Тепер існує необхідність розробки спеціальних корекційних програм для підлітків з вадами слуху в умовах навчання в спеціалізованих школах-інтернатах.

Перспективи подальших досліджень: вивчення функціонального стану опорно-рухового апарату, кардіо-респіраторної системи та основних фізичних здібностей у дітей з вадами слуху середнього та старшого шкільного віку і розробка відповідної програми фізичної реабілітації цього контингенту.

Використані джерела

1. Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих / Н.Г. Байкина, Б.В. Сермеев. – М. : Советский спорт, 1991. – 64 с.
2. Ващенко Л. В. Детская инвалидность и инвалидность с детства как медико-социальная проблема. – Режим доступа : <http://pediatric.mif-ua.com/archive/issue-5026/article-5036/print.html>
3. Дзержинская Л. Б. Методика коррекции отклонений в развитии глухих дошкольников средствами ритмической гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Л. Б. Дзержинская. – Волгоград, 1997. – 23 с.
4. Еракова Л. А. Физическое развитие и двигательная активность в режиме дня детей с депривацией слуха / Л. А. Еракова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: тез. докл. XI Междунар. науч. конгр. – Минск, 2007. – С. 233 – 236.
5. Забезпечення прав дітей з особовими потребами: тематична доповідь про становище дітей в Україні за підсумками 2006 року / під ред. В.П. Корж. – К., 2007. – Режим доступа : http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/articale_id=47947
6. Карпова Н. В. Совершенствование координационных способностей у детей 7 – 8 лет с тяжелыми нарушениями речи : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. В. Карпова – Омск, 1997. – 21 с.
7. Кашуба В. А. Коррекция нарушений осанки школьников в процессе адаптивного физического воспитания. / В. А. Кашуба, З. Х. А. Насраллах. – К. : Науковий світ, 2008. – 220 с.
8. Колосовская Л. А. О совершенствовании физического воспитания учащихся начальных классов в спецшколах глухих / Л. А. Колосовская // Проблема оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях : тез. докл. – Минск, 1996. – С. 60 – 61.
9. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : ученик : в 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 302 – 303.
10. Любимова З. В. Возрастная физиология : учеб. для студ. высш. учеб. заведений : в 2 ч. / З.В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никинина. – М. : Владос, 2003. – 286 с.
11. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации // Вопр. экон. и управл. для руководителей здравоохранения. – 2002. – №3. – С. 54 – 58.
12. Пеганов Ю. А. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников / Ю. А. Пеганов // Дефектология. – 1998. – № 2. – С. 37 – 49.
13. Попов С. Н. Физическая реабилитация : учеб. пособие / С. Н. Попов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 608 с.
14. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей : программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 166 с.
15. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей / В. Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 286 с.
16. Трофимова Г. В. Развитие движений у дошкольников с нарушением слуха : пособие для воспитателей / Г. В. Трофимова. – М. : Просвещение, 1979. – 112 с.
17. Хода Л. Д. Физическая реабилитация глухих детей 4 – 7 лет Республики Саха (Якутия) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. / Л. Д. Хода. – Хабаровск, 1999. – 18 с.
18. Хода Л.Д. Физическая реабилитация глухих детей 4 – 7 лет Республики Саха (Якутия) : учеб. пособие / Л. Д.Хода, В. К. Звездин. – Якутск : Узд-во Якутского ун-та, 2001. – 158 с.
19. Щуплецова Т. Е. Особенности развития мышечной силы у глухих школьников / Т. Е. Щуплецова // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 8. – С. 28.
20. Susanne C. Genetic and Environmintel factors during grows period // ed. C. Susanne. – N. J., London, 1984. – P. 61-79.

Mohylenko V.

KINEMATIC PROBLEMS OF TEENS' WITH DEVIATION HEARING MOTOR ACTION

The article presents the results of analysis the scientific and methodical literature what was devoted to the kinematic problems of motor action of teenagers with deviation hearing. Students of this contingent have postural violations more frequently than the children without sensory impairments. These factors evidence about necessaty and topicality of the development special programs of Physical Training for this student's contingent.

Key words: kinematic problems teenagers, deviation hearing, physical abilities.

Стаття надійшла до редакції 24.09.2011

УДК 37.016:796.011.3

Могильний Ф.В.

МОНІТОРИНГ ТА КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

У статті розглядаються значення моніторингу і контролю, напрями педагогічного контролю, види педагогічного контролю, засоби і методи контролю на уроці фізичної культури.

Ключові слова: моніторинг, контроль, педагогічний контроль, попередній контроль, оперативний контроль, поточний контроль.

Постановка проблеми. Проблема управління в природі і суспільстві зводиться до цілеспрямованої зміни і регулювання процесів в часі по аналогу кібернетичних оборотних зв'язків (А. Берг та ін.). Суть контролю у фізичному вихованні – визначення ефекту педагогічних дій, тобто порівняння запланованого і реально досягнутого. Внесення регулярної корекції в план і процес його реалізації у разі наявності невідповідності і допускає наявність "принципу перманентного планування і контролю". Відповідно, проблема управління в процесі фізичного виховання розв'язується за допомогою педагогічного контролю [3, с. 5].

Контроль у фізичному вихованні є різновидом діяльності фахівця і необхідним складовим елементом доцільної побудови процесу навчання і виховання школярів, управління його результативністю.

Моніторинг не є окремою управлінською функцією. Він виступає, скоріше, як складовий компонент таких управлінських функцій, як аналіз і контроль, система вимірювання динаміки якісно-кількісних змін об'єкта. Моніторинг одержуваних результатів – необхідна умова цілеспрямованості будь-якого педагогічного процесу. Перевірка і оцінка дозволяють визначити рівень фізичної підготовленості, ступінь розвитку окремих фізичних якостей і сформованості рухових навиків. Об'єктивний аналіз отриманих результатів дає фахівцям конкретні дані для оперативного впливу на використання різних засобів і методів з метою управління процесом фізичного виховання.

Мета дослідження – розкрити особливості значення контролю та моніторингу, їх напрями, види, засоби і методи у фізичному вихованні.

Завдання: 1) розглянути стан наукової розробки проблеми значення контролю та моніторингу; 2) дослідити особливості напрямків, видів, засобів і методів контролю та моніторингу у фізичному вихованні.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел. Питанням контролю у фізичному вихованні приділяли увагу незначна кількість дослідників (О. Сидорко, В. Куриш, М. Щербей, Р. Мушкета, М. Ісаченко). Здебільшого контроль використовувався для визначення показників фізичного розвитку школярів, студентів (І. Альошина, Н. Носова, Д. Щелкунов) і тестування їхньої загальної фізичної підготовленості (А. Колот, Г. Волощенко, Ю. Ястребов). З'ясування сутності педагогічного моніторингу обов'язково потребує розгляду функцій цього процесу. Однак, аналіз літератури показав, що тільки окремі дослідники займалися цим питанням. Над проблемою працювали В. Антипова, О. Белкін, Г. Богомолова, Н. Жукова, В. Вербець, В. Горб, Г. Єльнікова, О. Касьянова, Т. Лукіна, О. Орлов, Ю. Романенко, С. Сіліна, В. Сушанко, І. Шимків та інші.

Моніторинг та контроль навчальної діяльності учнів вважаються одними із найважливіших засобів підвищення якості освіти, ефективного управління процесом формування фізичної культури школярів (З. Слепкань, Н. Тализіна). Вони є невід'ємними елементами навчально-виховного процесу, бо без них неможливо уявити повний цикл педагогічної співпраці між викладачем і учнем. Контроль надає можливість дізнатися про наявність недоліків у навчальних досягненнях учня; перевірити повноту знань, усвідомленість і міцність їх засвоєння, уміння їх застосовувати; стимулювати активність; з'ясувати динаміку успішності; забезпечити оперативний зворотній зв'язок у навчанні й оцінити роботу навчального закладу за якістю навчання тощо (С. Марчук, З. Слепкань, В. Аванесов) [7, с. 85-87].

Отже аналіз науково-методичної літератури дав змогу виділити проблему застосування моніторингу та контролю у процесі фізичного виховання учнів. Хоча певна кількість літератури по даній проблемі не завжди має практичне втілення, що і становить рівень її не достатньої розробленості та актуальності. Відповідно до цього ставилась мета, завдання дослідження.

Виклад основного матеріалу. Моніторинг і контроль – два визначення і поняття, які за своїм змістом близькі один до одного. Спочатку у фізичній культурі більше розповсюдження мав термін "моніторинг". Моніторинг у фізичному вихованні – це діяльність по збору, систематизації, аналізу і

зберіганню інформації про функціонування процесу фізичного виховання. Він здійснювався відповідно до встановлених вимог і виражався в певній системі моніторингово-звітної документації.

Попередній моніторинг дозволяє при розробці документів планування обґрунтувати різні показники фізичного виховання. Він передбачає узагальнення: директивних вказівок вищестоящих інстанцій; матеріально-технічного стану місць занять і спортивних споруд; рівня підготовленості навчального контингенту; рівня підготовленості фахівців.

Оперативний (поточний) моніторинг здійснюється систематично протягом всього навчального року і дає відомості про своєчасність і якість проведення учбово-тренувальних запланованих заходів, тобто про хід процесу фізичного виховання. Зокрема оперативний моніторинг відображає: відвідування учбово-тренувальних занять і поточну успішність; ступінь виконання запланованих показників, доцільність і ефективність використання засобів; результати поточного контролю за якістю проведення учбових і тренувальних занять.

Підсумковий моніторинг дозволяє підсумовувати і узагальнювати результати процесу фізичного виховання за певний проміжок часу, всесторонньо вивчати і аналізувати виконану роботу і виконання планів. Основними показниками підсумкового моніторингу є: результати підсумкової успішності учнів; кількість спортсменів-розрядників і туристів; спортивні рекорди і досягнення; висновки і пропозиції по вдосконаленню процесу фізичного виховання [3, с. 5].

Таким чином, "моніторинг" є об'ємнішим поняттям, а "контроль" – одиничним проявом моніторингу і виражається переважно в перевірці і оцінці успішності школярів і контролі їх фізичного стану. Поступово термін "контроль" витіснив визначення "моніторинг" в підручниках і посібниках з основ теорії і методики фізичного виховання, спортивної підготовки [5, с. 155, 187].

В даний час під контролем розуміють спостереження, обстеження, перевірку і оцінку. Набув поширення ряд видів контролю: педагогічний, лікарський, психологічний, біомеханічний, соціально педагогічний та ін. Провідним серед них є педагогічний контроль як органічно властивий процесу фізичного виховання і що становить невід'ємну ланку педагогічної діяльності фахівця.

Термін "педагогічний" перш за все підкреслює, що контроль кваліфіковано здійснюється педагогом – фахівцем фізичної культури – засобами і методами, отриманими ним на базі спеціальної фізичної освіти і практичного досвіду роботи за фахом. Педагогічний контроль процесу фізичного виховання використовує і медико-біологічні показники для усесторонньої і поглибленої характеристики стану систем організму школярів [5, с. 211].

Педагогічний контроль в цілому простежує взаємозв'язок і відповідність між педагогічно направленими діями, запланованими результатами і реально одержаними. У разі ж їх невідповідності повинні ухвалюватися необхідні рішення і вноситися корективи в запланований процес фізичного виховання.

Можна виділити 3 основних напрями (аспекти) педагогічного контролю: контроль сукупності зовнішніх чинників направлених дій на учнів ("чинники дій"); контроль рухової діяльності; контроль "ефекту дій" [6, с. 2-7].

Початковою частиною педагогічного контролю є контроль початкового рівня можливостей учнів до реалізації поставлених завдань: індивідуального рівня фізичного розвитку (зокрема фізичних якостей); фонд рухових умінь і навиків; мотивацію і індивідуальні установки до майбутньої діяльності. На підставі його відбувається розподіл учнів по групах і конкретизація програми занять.

Контроль зовнішніх чинників, що впливають на школярів, включає: контроль зовнішніх умов (санітарно-гігієнічного стану, метеорологічну інформацію, чинників зовнішнього середовища); контроль дій педагога (професійність дій педагога і дотримання норм педагогічної етики).

Контроль рухової діяльності учнів включає: контроль формування і вдосконалення рухових умінь і навиків; контроль об'єму і характеру навантажень, режиму їх чергування з відпочинком; контроль взаємодій школярів (парних і групових взаємних дій, а також міжособистісних відносин); контроль функціонального стану організму (функціональне зрушення).

Загальний стан функціональної дієздатності спортсменів доцільно оцінювати з позиції відповідності їх основних функціональних систем нормі. Стан спеціальної фізичної підготовленості краще оцінювати за допомогою специфічних показників, адекватних природним умовам спортивної діяльності і максимально наближених до змагань.

Контроль ефективності дій передбачає визначення внеску занять у формування умінь, навиків і знань в учнів, в їх фізичний розвиток і вдосконалення індивідуальних якостей. Розрізняють ефект поточних дій (одного або декількох занять) і кумулятивний ефект фізичного виховання. Ефект "більше" фізіологічне поняття. Терміновий ефект припускає наявність змін після виконання фізичної вправи або в кінці занять. Відставлений ефект – зміни в організмі відбуваються через деякий час після занять і до початку чергового. Кумулятивний ефект носить стійкий характер і досягається після тривалого періоду регулярних занять [4, с. 6-15].

Отже, головний напрям педагогічного контролю полягає в аналізі співвідношень динаміки педагогічно направлених дій і педагогічно обумовлених змін рівня освіти, розвитку і поведінки школярів. Невідповідність реальних відносин планованим цільовим результатам визначає необхідність уточнення спрямованості і параметрів педагогічних дій і внесення відповідних коректив в задалегідь намічений план.

Успішність процесу фізичного виховання значною мірою визначається своєчасністю контролю (співвідношенням його за часом із структурними ланками цього процесу) і його постійністю. Зміст контролю визначається специфікою предмету і дидактичними завданнями етапу навчання.

Попередній контроль проводиться для визначення можливостей учнів до оволодіння фізичними вправами і виконання ними нормативів учбової програми. Він дозволяє внести уточнення в планування учбових завдань, засобів і методів їх рішення. Можна перевірити виконання вправ, структурно схожих з новими; перевірити знання, уміння і навички після тривалих перерв в заняттях для планування індивідуальних занять. Виняток становлять фізичні вправи, що вимагають тривалої підготовки організму до великих об'ємів роботи (лижні гонки, біг на довгі дистанції).

Оперативний контроль дозволяє оцінити вирішальні моменти педагогічних дій на занятті (у школі, переважно, якість засвоєння рухових дій, а в спорті – реєстрація навантаження тренувальної вправи, серії вправ цілісного заняття) для оперативного управління діяльністю учнів і досягнення позитивного ефекту заняття.

Поточний контроль припускає безперервне проведення контролю на кожному занятті (від уроку до уроку) протягом тижня. Визначається результативність навчання і повсякденна зміна стану школярів. Простежується і динаміка показників індивідуального стану між даним і черговим заняттям для оцінки наслідку і ходу відновлювальних процесів (від чого залежить ефект чергового заняття).

Етапний контроль виявляє основні тенденції процесу фізичного виховання на його відносно тривалих етапах (четверть, семестр, період). Він включає, окрім операцій, характерних для контролю в цілому:

1) узагальнювальну обробку матеріалів поточного контролю для характеристики загальних рис і параметрів етапів і циклів педагогічного процесу (підрахунок сумарних витрат часу рішення різних завдань фізичного виховання; сумарних величин фізичного навантаження в спорті і часткою по рівню і спрямованості; визначення середніх величин показників зміни стану школярів. Таким чином аналізується структура і динаміка педагогічної дії і тенденції зміни їх ефекту);

2) підсумкові тести та інші діагностичні процедури в кінці етапу для визначення загального кумулятивного ефекту проведених занять і зрушень, що відбулися у стані учнів (педагогічна діагностика: контрольні процедури по виявленню ефекту педагогічно направлених дій і змін в стані школярів);

3) порівняльний аналіз динаміки 1-го і 2-го показників [4, с. 6-15].

Підсумковий контроль застосовується для визначення кінцевих результатів по розділу за рік. Він дозволяє оцінити систему занять, що склалася, порівняти отримані результати з планованими і одержати дані для коректування планування процесу фізичного виховання на черговий навчальний рік (цикл).

Основні вимоги до педагогічного контролю: своєчасність (відповідність термінам планування); систематичність (регулярність); об'єктивність, точність і достовірність (підвищує достовірність інформації); достатня інформативність (обхват основних показників процесу фізичного виховання).

Центральне місце в педагогічному контролі займає рухова діяльність. Вона контролюється по трьох напрямках: 1) формування і вдосконалення рухових умінь і навичок; 2) виховання фізичних якостей; 3) зміна стану організму [6, с. 2-7].

Педагогічний контроль на уроках переважно полягає в перевірці і оцінці вище перелічених факторів у учнів.

Ступінь засвоєння рухових дій контролюється в сукупності вимог, що вивчаються, тобто з моніторингом особливостей етапу навчання. Засобом контролю є фізичні вправи, що вивчаються.

Рівень засвоєння рухових дій визначається по відповідній бальній системі з моніторингом характеру і кількості помилок.

Основним засобом визначення рівня розвитку якостей є фізичні вправи (тести). Може застосовуватися тренувальне спеціалізоване обладнання (ТСО): динамометри, тренажери. Тести, вживані для контролю, можна розділити на дві групи: 1) включені в зміст програми і є стандартизованими; 2) для контролю тих фізичних якостей, які не можуть бути визначені (стрибок в довжину або у висоту з місця).

Перевірка проводиться в однакових умовах для всіх учнів. Для підвищення об'єктивності оцінки конкретної якості краще використовувати одне тестування. Частіше слід перевіряти ті фізичні якості, які в більшій мірі змінюються.

Контроль динаміки функціональних зрушень в організмі учнів вчитель проводить по ряду особистих і комплексних ознак. Вони включають: 1) контроль зовнішніх об'єктивних ознак стану учнів, що виражаються в проявах працездатності, їх поведінці і зовнішньому вигляді. Методи контролю – загально педагогічні, візуальні; 2) самооцінку учнями свого стану (самопочуття, настрою, готовності до

дій). Методи контролю – загально педагогічні, словесно-описові; 3) контроль динаміки функціонального стану по інтегральному показнику – величині ЧСС [4, с. 11-17].

По сукупності цих показників контролюють зміни початкового стану учнів, оцінюючи одночасно і ефект занять.

Висновки

1. Отже аналіз науково-методичної літератури дав змогу виділити проблему застосування моніторингу та контролю у процесі фізичного виховання учнів, це дозволило визначити основні підходи стосовно сучасного розуміння та розмежування понять моніторинг та контроль;

2. Головний напрям педагогічного контролю полягає в аналізі співвідношень динаміки педагогічно направлених дій і педагогічно обумовлених змін рівня освіти, розвитку і поведінки школярів. Невідповідність реальних відносин планованим цільовим результатам визначає необхідність уточнення спрямованості і параметрів педагогічних дій і внесення відповідних коректив в заздалегідь намічений план;

3. Виділяють такі основні види моніторингу: 1) попередній моніторинг; 2) оперативний; 3) підсумковий моніторинг; а також педагогічного контролю: 1) попередній; 2) оперативний; 3) поточний; 4) етапний; 5) підсумковий;

4 Засоби і методи контролю та моніторингу у фізичному вихованні можна поділити на загальнонаукові та власно-наукові. Їх використання залежить від умов використання і особистості педагога.

Використані джерела

1. Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України та МОН України 20.07.09 р. // Директор школи. – 2010. – №7(лютий). – С. 21-25.
2. Битинас Б.П., Катаева Л.И. Педагогическая диагностика: сущность, функции, перспективы // Педагогика. – 1993. – №3. – С. 10-15.
3. Буркіна Н.С., Лукіна Т.О. Моніторинг у системі загальноосвітньої підготовки. // "Освіта України". – 22 лютого 2001р. – №8. – С. 5.
4. Волинець, Ю. Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням у школі / Ю. Волинець, В. Когут, Л. Волинець // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №16-17(червень). – С. 6 – 20.
5. Гончаренко Семен. Український педагогічний словник. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
6. Гречаник, О. Є. Педагогічний контроль навчальних досягнень в умовах особистісно-орієнтованого навчання / О. Є. Гречаник // Управління школою. – 2007. – №29(жовтень). – С. 2-7.
7. Мокшеев В.А. Организация системы мониторинга в образовании // Школьные технологии. – 2005. – №1. – С. 85-94.

Mogilny F.

MONITORING AND CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION

In the article the values of monitoring and control, directions of pedagogical control, types of pedagogical control, facilities and control methods, are examined on the lesson of physical culture.

Key words: *monitoring, control, pedagogical control, previous control, operative control current control.*

Стаття надійшла до редакції 01.09.2011

УДК 796.012.1 + 796.011.3: 796.012.3

М'ягкий О.В.

БІОМЕХАНІЧНИЙ ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СИЛОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЮНАКІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ СТАБІЛОГРАФІЇ

У статті порівнюються та аналізуються силометричні показники юнаків старшого шкільного віку які мають різний рівень фізичної підготовленості.

Ключові слова: стабілографія, силометричні показники, фізична підготовленість, юнаки старшого шкільного віку.

Постановка проблеми. М'язова сила залежить від біомеханічних та біохімічних процесів, що відбуваються в м'язах їх еластичності, співвідношення швидких та повільних волокон, енергетичного потенціалу та індивідуального рівня володіння технікою рухів. Проте головну роль у м'язових зусиллях відіграє діяльність ЦНС (*центральна нервова система*) тому, що саме нервові імпульси змушують м'язи скорочуватись та напружуватись від їх швидкості та потужності, а також енергопроцесів в м'язах залежить загальний сумарний результат силового зусилля. Більшість людей схильні вважати, що втомлюються м'язи насправді відбувається перенапруження ЦНС.

Наукою практично доведено, що м'язи людини можуть підняти вагу набагато більшу ніж її власна про, що свідчать історичні факти феноменів зверх людей-силачів котрі гнули підкови, лягали під потяг, тримали на собі платформу на якій водночас стояло 18 чоловік (*загальна сумарна вага яких приблизно досягала 1440 кілограмів*). Проте навіть ці люди, з точки зору науки, не використовували повністю можливості людського організму, а в порівнянні з ними звичайна людина – це взагалі як автомобіль котрий їде по автомагістралі на першій передачі. Але бувають випадки коли звичайна людина в стані шоку, або в складних життєвих ситуаціях демонструє такі силові можливості (*і не тільки силові*), які потім важко пояснити. Такі феномени залишаються загадкою проте вони підтверджують наскільки потужним є потенціал людського організму котрий ми повноцінно не використовуємо. Ми інколи дізнаємося з новин шокуючі факти, як наприклад мати з дитиною на руках вистрибує з охопленої полум'ям квартири котра знаходиться на дев'ятому поверсі і при цьому майже не отримує пошкоджень, чи коли хтось дуже багато часу тримається на поверхні води без їжі та в складних кліматичних умовах і таких прикладів можна навести дуже багато проте їх об'єднує те, що всі вони потребують неабияких вольових зусиль та м'язової сили.

Під силою слід розуміти здатність людини протидіяти зовнішньому впливу та долати опір за рахунок роботи м'язів, шляхом скорочення та напруження. Розвиток такої фізичної якості (*фізичні якості найтісніше пов'язані зі здоров'ям*), як сила є однією з головних умов єдиного процесу фізичної підготовки юнаків старшої школи, являється фундаментом для швидкої адаптації молоді в суспільстві, а також першорядною умовою для подальшого успішного існування в ньому та виконанню своїх суспільних обов'язків, адже саме в цьому шкільному віці можна досягти найбільш бажаних результатів в плані силометричних показників учнів.

Саме вікові особливості учнів старшої школи дають змогу стверджувати, що це найбільш сприятливий період в житті людини для розвитку сили (*10-12 років – швидкість; 13-15 років – витривалість; 7-14 років – гнучкість; 12-17 років – координація рухів, спритність; 15-17 років – сила*). У старшокласників на відміну від інших вікових груп вже досить сформований опорно-руховий апарат, серцево-судинна, дихальна та центральна нервова системи, що є головною умовою при застосуванні методики розвитку сили яка базується на методі максимального зусилля, повторному методі та методі змінних навантажень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В нашій державі спостерігається тенденція зменшення обсягу рухової та силової активності населення, особливо молоді, що супроводжується негативними ознаками на їхньому здоров'ї, фізичному розвитку, функціональному стані та рівні фізичної підготовленості [2, с.21-23; 3, с.24-29; 5, с. 336].

Стратегічною метою фізичного виховання дітей і молоді є зміцнення фізичного, морального і психічного здоров'я, усвідомлення потреби особистого вдосконалення, формування інтересу і звички до

самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань і вмінь щодо здорового способу життя [4, с.53].

Для того щоб людина гармонійно розвивалася потрібно створити для цього сприятливі умови у відповідності з її психологічними та анатомо-фізіологічними особливостями.

Стабілографія має широкий спектр застосування. Вона використовується під час експертизи працездатності, в діагностиці рухових порушень, руховій реабілітації, розвитку координації, у видах спорту де потрібна максимальна концентрація уваги та утримання рівноваги, а також за допомогою динамометричного тренажера з використанням силоміра застосовується для об'єктивної оцінки силових якостей людини [6, с. 56; 7, с.117].

Розрізняють силу абсолютну і відносну. *Абсолютна сила* – це вияв максимальної сили під час виконання тих або інших рухів. *Відносна сила* – це вияв максимальної сили в перерахуванні на 1 кілограм ваги тіла учня – показник здатності виявляти силу. Ці показники відіграють важливу роль у контролі за ходом процесу фізичної підготовки юнаків старшої школи. Сила, що виявляється в різноманітних рухах, називається загальною і є органічною частиною ЗФП (*загальної фізичної підготовки*). Спеціальна ж сила розвивається за допомогою вправ, що за характером та структурою найбільш схожі з рухами цілеспрямованої підготовки, передбаченої програмою, а також з деякою їх частиною або одним елементом. Поділ сили на загальну і спеціальну досить умовний, але він підкреслює спрямованість процесу розвитку сили і визначає підбір вправ [1, с.86].

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами та практичними завданнями. Дослідження виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Робота відповідає спрямованості наукової програми кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, яка входить до загально-університетської теми: "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом" (№ державної реєстрації 0108U000854 від 19 лютого 2008 року), а також відповідає спрямованості теми: "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (№ державної реєстрації 0110U000020 від 29 січня 2010 року).

Мета роботи – надати біомеханічну оцінку силометричним показникам юнаків старшого шкільного віку які мають різний рівень фізичної підготовленості.

Формулювання цілей статті. 1) Порівняти результати силометричних показників юнаків старшого шкільного віку які мають різний рівень фізичної підготовленості. 2) На основі аналізу наукових даних та власних досліджень виявити та проаналізувати взаємозв'язок між рівнем силометричних показників юнаків старшого шкільного віку та їх загальним станом фізичної підготовленості. 3) Визначити та проаналізувати динаміку приросту сили юнаків старшого шкільного віку які мають різний рівень фізичної підготовленості.

Методи та організація дослідження. Для вивчення біомеханічних параметрів силометричних показників юнаків старшого шкільного віку які мають різний рівень фізичної підготовленості використовували метод електронної стабілографії з застосуванням динамометричного тренажера та використанням силоміра для об'єктивної оцінки силових якостей юнаків.

Дослідження проведено в біомеханічній лабораторії Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка за участю учнів старших класів загальноосвітніх шкіл №9, №3, №19 міста Чернігова.

В дослідженні приймали участь дві групи юнаків старшого шкільного віку які мають різний рівень фізичної підготовленості загальною кількістю 60 чоловік.

У першій групі знаходились учні які мали відносно гарний рівень фізичної підготовленості, всі вони ведуть активний спосіб життя і майже кожен займається в секціях чи гуртках.

У другій групі знаходились юнаки які мали відносно низький рівень фізичної підготовленості, з них під час опитування майже всі відповіли, що ніхто ні де не займався, а найкраще місце проведення дозвілля це комп'ютер. Проте в другій групі не знаходились учні які мали патологічні відхилення в стані здоров'я. Враховуючи ситуацію в нашій державі можна сказати, що до другої групи відносились юнаки з пересічним рівнем здоров'я.

Окрім того основні дві групи були розподілені ще на шість підгруп по десять чоловік в кожній. Перша група була розподілена на три підгрупи в яких знаходились юнаки дев'ятих, десятих та одинадцятих класів з відносно гарним рівнем фізичної підготовленості. Друга група відповідно навпаки була розподілена на три підгрупи в яких знаходились юнаки дев'ятих, десятих та одинадцятих класів з відносно низьким рівнем фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Стабілоаналізатор комп'ютерний "Стабілан-01" з біологічним зворотнім зв'язком та застосуванням динамометричного тренажера (*побудова малюнків з використанням силоміра*) використовується для об'єктивної оцінки силових якостей людини, з представленням інформації тренінга відразу ж після його проведення. Даний тренажер може бути

використаний для реабілітації хворих з ураженням нервово-м'язовим апаратом, а також для встановлення рівня м'язової сили та силової витривалості досліджуваного контингенту, в даному випадку юнаків старшої школи.

Показники силоміра доступні як для каналу кистьового силоміра так і станового з установленням додаткового обладнання. Вони не розраховуються автоматично, для їх розрахунку необхідно спочатку виділити відрізок, на цьому відрізку вони і розраховуються. Час від початку запису сигналу до початку відрізка на якому були розраховані показники називається латентним періодом. Часову тривалість відрізка на якому були розраховані показники називають тривалістю. Максимальне значення сигналу по каналу силоміра на відрізку на якому були розраховані показники прийнято називати максимальним зусиллям.

Аналізуючи показники кистьового силоміра отримали наступні дані, всі вони на користь досліджуваних групи №1 з динамікою збільшення за усіма досліджуваними показниками, що свідчить про кращу фізичну підготовленість юнаків старшої школи які ведуть активний спосіб життя. Показники кистьового силоміра аналізувалися на основі результатів максимального зусилля (*показник максимальної сили*) та утримання (*показника силової витривалості*) на протязі п'ятнадцяти секунд (рис.1).

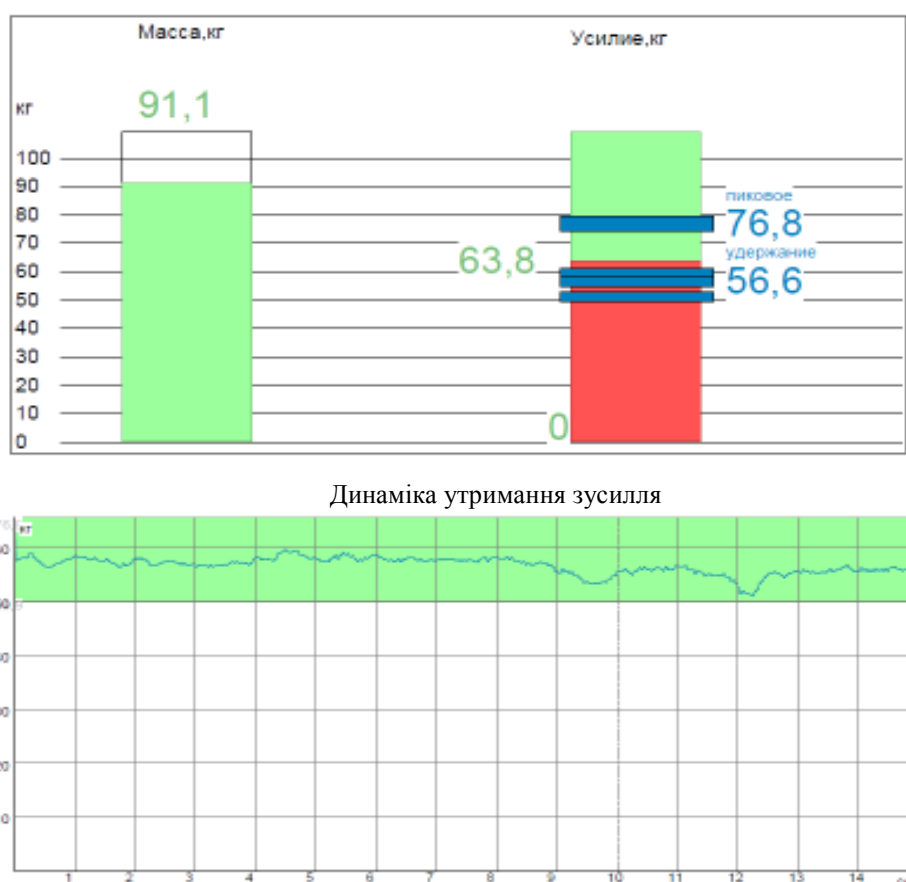
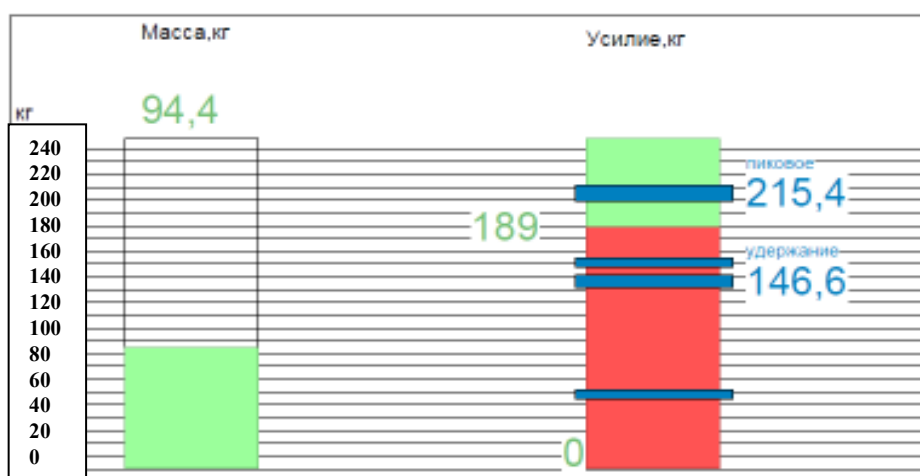


Рис. 1. Графічне зображення тесту "Кистьова силометрія"

Отже, аналізуючи отримані дані кистьового силоміра маємо те, що в дев'ятому класі різниця в максимальному зусиллі складала 28,9%, а в утриманні 24,7%; в десятому відповідно в максимальному зусиллі 31,6%, а в утриманні 25,3%. В одинадцятих класах результати також були на користь юнаків які мали відносно гарну фізичну підготовленість і збільшення складало у максимальному зусиллі 39,8%, в утриманні 34,6%. Норма для максимального зусилля кистьової сили – 70% від маси тіла, якщо порівнювати показники відносно норми то в першій групі всі без винятку виконали (*з запасом*) і навіть в деяких випадках значно перевиконали норму, в другій групі лише одиниці змогли досягти показника норми для кистьової сили. Порівнюючи динаміку приросту сили під час максимального зусилля отримали наступні результати: в групі №1 в десятому класі порівняно з дев'ятим приріст складав 15,8%; в одинадцятому класі порівняно з десятим 17,4%; в групі №2 в десятому класі порівняно з дев'ятим приріст складав 8,7%; в одинадцятому класі порівняно з десятим 4,9%. Приблизно така ж сама ситуація з

даними приросту сили підчас утримання: в групі №1 в десятому класі порівняно з дев'ятим приріст склав 17,5%; в одинадцятому класі порівняно з десятим 28,2%; в групі №2 в десятому класі порівняно з дев'ятим приріст склав 8,4%; в одинадцятому класі порівняно з десятим 3,7%. Як ми бачимо приріст сили у юнаків які ведуть активний спосіб життя набуває прогресивного характеру, приріст значний і стабільний, а у юнаків групи №2 все з точністю до навпаки приріст незначний і зменшується майже вдвічі, проте він існує. Існування приросту сили в групі №2 можна пояснити віковими особливостями. Хоча юнаки і не займаються фізично, але в їхньому віці відбувається інтенсивний ріст і розвиток організму. В даній роботі не аналізується відносна сила, але якщо подивитись на мізерний приріст групи №2 то і так стає очевидним, що відносна сила буде мінусовою, враховуючи швидкість з якою юнаки набирають вагу в цьому віці.

Аналізуючи показники станового силоміра отримали наступні дані, всі вони також на користь досліджуваних групи №1 з відповідною динамікою збільшення за усіма досліджуваними показниками, що знову ж таки свідчить про кращу фізичну підготовленість юнаків старшої школи які ведуть активний спосіб життя. Показники станового силоміра також аналізувалися на основі результатів максимального зусилля (*показник максимальної сили*) та утримання (*показника силової витривалості*) на протязі п'ятнадцяти секунд (рис.2).



Динаміка утримання зусилля

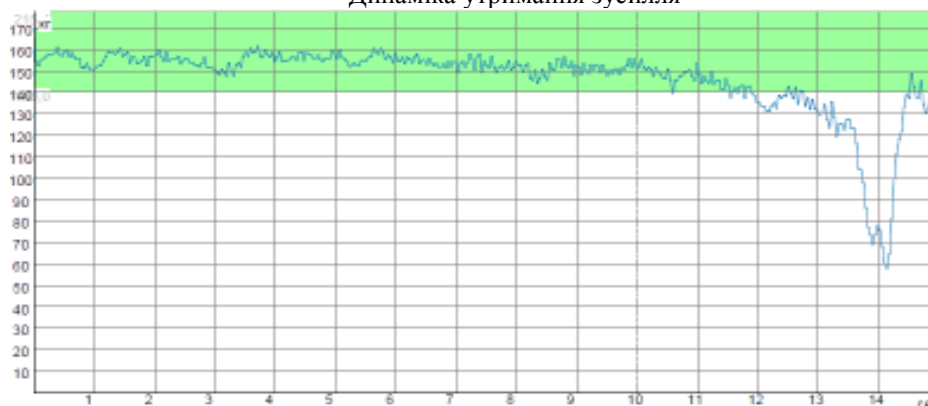


Рис. 2. Графічне зображення тесту "Станова силометрія"

Якщо, проаналізувати отримані дані станового силоміра отримаємо також кращі показники у групі №1. В дев'ятому класі різниця в максимальному зусиллі складала 19,1%, а в утриманні 12,9%; в десятому відповідно в максимальному зусиллі 22,7%, а в утриманні 23,5%. В одинадцятих класах результати також були на користь юнаків які мали відносно гарну фізичну підготовленість і збільшення складало у максимальному зусиллі 32,3%, в утриманні 33,8%. Норма для максимального зусилля станової сили = 200% від маси тіла, знову ж таки якщо порівнювати показники відносно норми то в першій групі всі виконали, а в деяких випадках значно перевиконали норму, в другій групі лише одиниці

змогли досягти показника норми для станової сили. Порівнюючи динаміку приросту сили підчас максимального зусилля отримали наступні результати: в групі №1 в десятому класі порівняно з дев'ятим приріст складав 13,5%; в одинадцятому класі порівняно з десяти 17,1%; в групі №2 в десятому класі порівняно з дев'ятим приріст складав 6,8%; в одинадцятому класі порівняно з десяти 5,3%. Знову ж така сама ситуація з даними приросту сили підчас утримання: в групі №1 в десятому класі порівняно з дев'ятим приріст складав 11,4%; в одинадцятому класі порівняно з десяти 15,2%; в групі №2 в десятому класі порівняно з дев'ятим приріст складав 7,3%; в одинадцятому класі порівняно з десяти 3,9%. Як ми бачимо приріст сили у юнаків групи №1 набуває прогресивного характеру, приріст значний і стабільний, а в юнаків групи №2 знову зменшується і наближається до нуля.

Висновки. Провівши дані дослідження та проаналізувавши отримані дані було практично доведено, що силові показники юнаків старшої школи які мають відносно гарну фізичну підготовленість набагато кращі ніж у їхніх ровесників які ведуть пасивний спосіб життя. Про це свідчить тенденція збільшення по всім показникам.

Порівнявши результати силових показників юнаків старшої школи які мають різний рівень фізичної підготовленості та на основі аналізу наукових даних та власних досліджень виявлено та проаналізовано взаємозв'язок між рівнем силових показників учнів старшої школи та станом їх фізичної підготовленості. Була встановлена пряма залежність між рівнем силових показників юнаків та їх фізичною підготовленістю.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що силові показники та їх динаміка приросту покращуються у юнаків які ведуть активний спосіб життя.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. В подальших дослідженнях планується проаналізувати та встановити залежність між показниками відносної сили юнаків та їх рівнем фізичної підготовленості.

Використані джерела

1. Бака М.М., Корж В.П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді / Навч.-метод. посібник . – К.: ПВА "Книга пам'яті України", 2004. – 464 с.
2. Ильин Е.П. От культуры физической – к культуре здоров'я / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – С. 21-23.
3. Носко М.О. Методологічні основи дослідження координаційної структури рухової активності людини // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. Наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХП, 2001. – №9. – С. 24-29.
4. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: Автореф. дис...док. пед. наук. 13.00.09. – К., 2003. – 53 с.
5. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой: монография / Н.А. Носко – К.: Науковий світ, 2000. – 336 с.
6. Хмельницька І.В. Біомеханічний комп'ютерний аналіз спортивних рухів: Методичний посібник для вузів фізичного виховання та спорту / І.В. Хмельницька – К.: Наук. світ, 2005. – 56 с.
7. Шестаков М.П. Использование стабилотрии в спорте / М.П. Шестаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 117 с.

Mjagkij O.

BIOMECHANICS COMPARATIVE ANALYSIS OF SILOMETRICHNIKH OF INDEXES OF YOUTHS OF SENIOR SCHOOL WITH THE USE OF METHOD OF COMPUTER STABILOGRAFIJ

In the article the silometrichni indexes of youths of senior school age are compared and analysed which have a different level of physical preparedness.

Key words: *stabilografiya, silometrichni indexes, physical preparedness, youths of senior school age.*

Надійшла до редакції 21.09.2011

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ

У статті розглядається проблема індивідуалізації професійно-педагогічної підготовки студентів педагогічних університетів. Автор розкриває основні цілі, результати та критерії індивідуалізації професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів.

Ключові слова: професійна освіта, індивідуалізація, професійна підготовка, майбутній учитель.

Сьогодні існують різні точки зору на організацію професійної підготовки вчителя, в тому числі і на концепції індивідуально-творчого підходу до навчання студентів (О.С. Гребенюк, В.А. Кан-Калик), які передбачають, що процес навчання потрібно будувати на основі індивідуальних програм. У результаті цього буде здійснюватися більш виборчий та адекватний вплив навчального процесу як на особистість студента в цілому, так і на розвиток його індивідуальних особливостей. "Якщо вища школа буде мати справді наукову методичку, яка відобразить найсучасніший рівень знання, що враховує індивідуальність кожного учня, – можна бути впевненим у високій якості підготовки практично всіх випускників ... У наш час це нагальна потреба" [1]. У зв'язку з переходом на багаторівневу систему навчання зростає значення індивідуалізації навчання при створенні освітніх програм як індивідуальних маршрутів навчання кожного студента.

Сприятливі умови для врахування й розвитку індивідуальних якостей студента, його внутрішнього потенціалу створює індивідуалізація професійно-педагогічної підготовки. Під індивідуалізацією професійно-педагогічної підготовки ми розуміємо організацію процесу повідомлення студентам відповідних спеціальних знань та формування умінь з урахуванням їх індивідуальних особливостей, що створює оптимальні умови для реалізації потенційних можливостей кожного студента. Індивідуалізація професійно-педагогічної підготовки не дозволяє нівелювати відмінностями між учнями, сприяє розвитку у кожного студента своїх унікальних здібностей, націлює на висококваліфіковану підготовку до професійної діяльності.

Головними цілями, результатами та критеріями індивідуалізації професійно-педагогічної підготовки є:

1. Підвищення ефективності професійно-педагогічної підготовки, створення системи освіти, що забезпечує кожному максимальний розвиток його можливостей та здібностей.
2. Демократизація навчально-виховного процесу, ліквідація одноманітності в навчанні, надання студентам свободи вибору елементів навчально-виховного процесу.
3. Створення умов для навчання і виховання, адекватних індивідуальним особливостям та оптимальних для різнобічного загального розвитку студентів.
4. Формування і розвиток індивідуальності, самостійності та творчого потенціалу особистості.

У зв'язку з вищесказаним індивідуалізація професійно-педагогічної підготовки передбачає: створення умов для розвитку всіх суб'єктів освітнього процесу; створення дійсних стимулів професійного розвитку суб'єктів освітнього процесу; впровадження в професійно-освітній процес сучасних педагогічних та психологічних технологій розвитку індивідуальності; забезпечення моніторингу професійного розвитку всіх суб'єктів освіти, тобто регулярна й оперативна діагностика, яка входить в систему зворотного зв'язку в процесі розвитку індивідуальності; розвиток варіативної освіти, спрямованої на розширення професійного самовизначення і на саморозвиток особистості студента; корекція соціального і професійного самовизначення особистості, а також професійно важливих характеристик майбутнього фахівця [7].

Таким чином, індивідуалізація професійно-педагогічної підготовки може здійснитися на різних рівнях: методичному, технологічному, загально педагогічному та соціальному. Різні педагогічні умови можуть сприяти реалізації індивідуалізації професійно-педагогічної підготовки.

При визначенні педагогічних умов індивідуалізації професійно-педагогічної підготовки ми виходили з того, що умови це – філософська категорія, що виражає відношення предмета до оточуючих його явищ, без яких він не може бути реалізований. Умовами є те середовище, обстановка, в якій виникають, існують і розвиваються явища, процеси. Педагогічними умовами є сукупність об'єктивних можливостей, які забезпечують успішне вирішення поставлених завдань [3, с. 76].

Основу індивідуалізованого процесу навчання повинна складати діагностика індивідуального розвитку учнів. Оскільки вона передбачає постійне спостереження за процесом індивідуального розвитку учнів з метою виявлення його відповідності бажаному результату або первісним припущенням [8, с. 392],

ми можемо говорити про здійснення моніторингу індивідуального розвитку учнів. Поняття моніторингу (від лат. monitor – нагадує, наглядовий) означає планомірне діагностичне відстеження процесу індивідуального розвитку учнів.

Головним моментом у моніторингу є діагностика динаміки індивідуального розвитку учнів, внесення коректив в процес професійно-педагогічної підготовки, тобто моніторинг включає діагностику, прогнозування та аналіз індивідуального розвитку особистості в процесі професійно-педагогічної підготовки. Здійснення моніторингу можливе у трьох формах: стартова діагностика; поточна діагностика; підсумкова діагностика.

Послідовне здійснення моніторингу дозволяє забезпечити інтеграцію розвитку індивідуальних якостей особистості, професійно-педагогічної підготовки та взаємодії учнів та педагогів.

Таким чином, можна сказати, що суттю моніторингу індивідуального розвитку є систематичне отримання інформації про просування студента в навчальному процесі та реалізації ним своїх потенційних психічних та особистісних можливостей. Це дозволяє розглядати навчальний процес не як масовий, а як індивідуальний процес отримання освіти.

На основі інформаційних вимірювань розробляється група студентів. Найпростішим видом порівняльного ранжирування всередині груп є виділення трьох основних характеристик учнів: мають високі стартові психологічні характеристики; мають середні стартові психологічні характеристики; мають низькі стартові психологічні характеристики.

Це необхідно для того, щоб бачити динаміку просування і досягнень кожного студента в навчальному процесі, виходячи з його стартових можливостей. Тільки за такого підходу ефективність професійно-педагогічної підготовки може бути об'єктом управління.

Співвіднесення стартових характеристик студентів та їх досягнень у навчальному процесі включає прогнозування та аналіз поточної ситуації. На етапі прогнозування ми припускаємо, що для нормального перебігу навчального процесу необхідною умовою стає не тільки реалізація стартового потенціалу учня, а й створення умов для його розвитку. Як писав Л.С. Виготський, педагогіка повинна орієнтуватися не на вчорашній, а на завтрашній день дитячого розвитку. Тільки тоді вона зуміє викликати в процесі навчання до життя ті процеси розвитку, які зараз лежать у зоні найближчого розвитку [4, с. 15].

Подібний підхід представляє собою прогнозування поетапного переведення навчальних досягнень учнів на найближчий рівень їх розвитку (рис. 1). Слід зазначити, що, на думку Л.С. Виготського, зона найближчого розвитку різна у різних учнів, тому й визначення її величини необхідно проводити індивідуально.

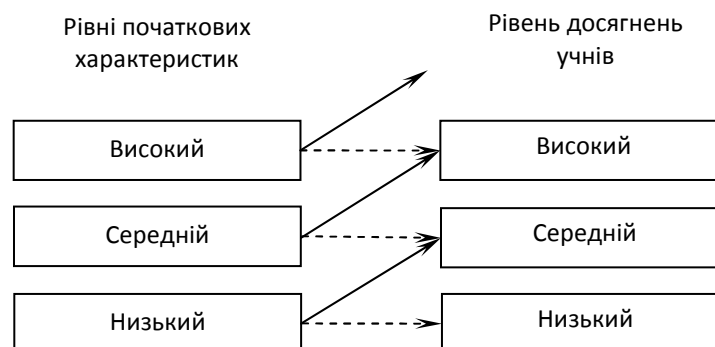


Рис.1. Прогнозування поетапного переведення навчальних досягнень учнів на найближчий рівень їх розвитку

Наступний етап моніторингу індивідуального розвитку студентів – аналіз поточної ситуації. Зіставлення рівня поточних (підсумкових) досягнень учнів з рівнем стартового потенціалу необхідно проводити конкретно для кожного студента, так як немає і не може бути усереднених досягнень або можливостей.

Результати діагностики допомагають визначити основні напрямки індивідуалізованої роботи з представниками кожної з груп студентів. При цьому слід зазначити, що переведення учня на найближчий рівень його розвитку вимагає великих часових та енергетичних витрат, тривалої дослідницької роботи.

Сучасний стан професійно-педагогічної підготовки студентів постійно вимагає розробки завдань, які були б нерозривно пов'язані з типологією учнів. Це дозволило б перейти від загальнодидактичних вказівок індивідуалізації навчання до конкретних рекомендацій про те, як організувати індивідуалізовану роботу зі студентом того чи іншого рівня навченості, навчальної мотивації та спеціальних (професійних) здібностей.

Виходячи з особливостей розвитку пізнавальної, мотиваційної та предметно-практичної сфер індивідуальності людини, ми вважаємо, що основу індивідуалізації професійно-педагогічної підготовки студентів повинен скласти принцип варіативності вибору змісту та форм діяльності студентів.

Варіативний підхід у навчанні означає, з одного боку, різноманіття, різнорівневість, диференційованість вправ і завдань, можливість випереджального навчання, наступність форм навчання, з

іншого боку, право особи на навчання у відповідності зі своїми особливостями, здібностями, інтересами, життєвими планами, що передбачає варіативний вибір індивідуальної освітньої траєкторії [2, с. 145].

Цей вибір, з одного боку, опосередкований індивідуальними можливостями, інтересами і потребами студента, особливостями учнів та колективу, а з іншого – передбачає виконання навчальної програми та набуття студентами необхідних знань, умінь та навичок. (Наприклад: виконання спеціальних видів робіт, які дозволяють розвинути необхідні для конкретного студента вміння і навички; включення в програму практики спеціальних занять, консультацій щодо поглиблення теоретичних і методичних знань з урахуванням заявок і побажань студентів, а також результатів діагностики підготовленості студентів до педагогічної діяльності).

Ефективність використання варіативного підходу при здійсненні індивідуалізації професійно-педагогічної підготовки студентів залежить від реалізації наступних принципів:

- право кожного учня рухатися по своїй освітній траєкторії та власним темпом;
- розвиток учнів як суб'єктів навчальної діяльності, суб'єктів взаємодії з іншими людьми та суб'єктів власного професійного розвитку [2, с. 146].

Принцип варіативності вибору змісту і форм діяльності студентів на аудиторних заняттях та в період педпрактики передбачає наступне:

- вибір варіанта практичних завдань з урахуванням інтересів та можливостей студента;
- вибір студентами бази педагогічної практики, освітньої установи, класу;
- вибір соціальних та професійних функцій, що виконуються студентом в період практики;
- вибір форми звітності за результатами практики.

Цей принцип вимагає:

– визначення у навчальній програмі обов'язкових для всіх студентів видів і форм роботи, а також варіативних, що передбачають добровільний вибір студентами педагогічних засобів з урахуванням конкретних умов, своїх можливостей та перспектив;

– розробки практичних завдань і звітних документів з урахуванням різного рівня індивідуальних здібностей, професійних інтересів та перспектив студента;

– стимулювання творчої активності та дослідницької діяльності студентів.

Різний рівень завдань перед студентом передбачає варіативність обсягу і змісту навчального матеріалу, темпу його засвоєння, характеру завдань та ступеня самостійності їх виконання. У той же час "викладання будь-якого предмета має неодмінно відбуватися таким шляхом, щоб для учня залишалося рівно стільки праці, скільки можуть здолати його молоді сили" [7, с. 301]. Відповідність навчальної діяльності можливостям учнів, не знижуючи їх пізнавальну активність, сприяє успішності навчання, а переживання успіху – умова позитивного ставлення до навчання [6, с. 7].

Для досягнення варіативності навчання можливі різні шляхи, у тому числі досить традиційні: індивідуальні, додаткові завдання, диференційована за характером самостійна робота, завдання різного ступеня складності, індивідуальні графіки виконання навчального плану, лабораторно-практичні заняття з "вільним" розкладом без обмеження часу роботи студентів, навчально-дослідницька робота студентів у рамках навчального процесу. Зазвичай їх вдала реалізація пов'язується з умілою побудовою навчального заняття, підбором дидактичного матеріалу. За зауваженням А.Г. Ковальова, педагогіка індивідуального підходу має на увазі не пристосування мети і основного змісту навчання і виховання до окремих учнів, так як цілі і зміст виховання і навчання визначаються вимогами суспільства, державною програмою – вони є загальними для всіх, – а пристосування методів і форм роботи до їх індивідуальних особливостей з тим, щоб розвивати особистість [5, с. 282].

Для здійснення індивідуалізації професійно-педагогічної підготовки студентів на основі принципу варіативності вибору нами було відібрано засоби, які: реальні в рамках наявних дидактичних можливостей (діагностичний інструментарій, навчально-методична база); диктуються нагальною необхідністю ситуації (результатами діагностики); обіцяють найбільшу ефективність і результативність навчання.

На лабораторно-практичних заняттях і під час педпрактики нами були використані:

1. Індивідуалізовані варіативні завдання.
2. Індивідуальні графіки виконання навчального плану.
3. Індивідуальний щоденник педагогічної практики.
4. Елементи проблемного навчання.
5. Поєднання фронтальної, групової та індивідуальної форм роботи.
6. Елементи диференційованого навчання.

Кожний з обраних нами засобів у процесі навчання має свої особливості, які залежать від умов застосування та від педагогічної майстерності викладача.

З урахуванням цілей індивідуалізації навчання дані засоби створюють умови для здійснення професійно-педагогічної підготовки, адекватні індивідуальним особливостям студентів та оптимальні для їх розвитку, і сприяють: підвищенню ефективності процесу оволодіння знаннями, вміннями та навичками; розвитку інтелектуальних особливостей учнів з опорою на зону найближчого розвитку; створення передумов для розвитку спеціальних здібностей учнів; поліпшенню навчальної мотивації.

Завдання, які вирішуються з використанням даних засобів у процесі індивідуалізації професійно-педагогічної підготовки студентів, представлені в табл. 1.

Завдання, що сприяють індивідуалізації професійно-педагогічної підготовки студентів

<i>Засоби</i>	<i>Завдання</i>
1. Індивідуалізовані варіативні завдання	1. Збереження єдиного освітнього компоненту, забезпечення гарантованого рівня підготовки. 2. Навчання кожного відповідно до його індивідуальних особливостей. 3. Надання учням максимальних можливостей для вибору, задоволення їх інтересів та розвитку здібностей
2. Індивідуальні графіки виконання навчального плану	1. Здійснення навчання в індивідуальному темпі. 2. Реалізація розвивального або компенсуючого навчання. 3. Надання учням можливості вибору. 4. Розвиток здатності до самоаналізу
3. Індивідуальний щоденник педагогічної практики	1. Реалізація розвивального або компенсуючого навчання. 2. Розвиток здатності до самоаналізу. 3. Розвиток самостійності
4. Елементи проблемного навчання (проблемні завдання, проблемні ситуації)	1. Досягнення учнями високого рівня розвитку здатності до самонавчання, самоосвіти. 2. Формування особливого стилю розумової діяльності, дослідницької активності та самостійності учнів [б. с. 260]. 3. Розвиток пізнавальних інтересів
5. Поєднання фронтальної, групової та індивідуальної форм роботи	1. Здійснення обліку індивідуальних нахилів, здібностей та інтересів учнів. 2. Вивчення матеріалу з різною повнотою і глибиною. 3. Здійснення навчання в різному темпі
6. Елементи диференційованого навчання	1. Здійснення обліку індивідуальних особливостей кожного учня. 2. Надання учням свободи вибору елементів навчально-виховного процесу

Таким чином, необхідно підкреслити, що вищезазначені педагогічні умови індивідуалізації професійно-педагогічної підготовки не є єдиними, але, на наш погляд, вони оптимально поєднуються та дають освітній ефект. При цьому необхідно зазначити, що ці умови представляють собою лише один з можливих варіантів вирішення проблеми індивідуалізації.

Використані джерела

1. Берг А.И. Творческий специалист и адаптивное обучение / А.И. Берг // Вестник высшей школы. – 1971. – № 3. С. 16-17.
2. Бережная С.К. Вариативный подход к повышению квалификации педагогических работников профессиональной школы. Автореф. ... канд. пед. наук. – Ярославль, 2000. – 20 с.
3. Волохова Е.Д. Вариативный подход к профессиональному самоопределению подростков. Автореф. ... канд. пед. наук / Е.Д. Волохова. Ярославль, 1994. – 21 с.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
5. Ковалев А.Г. Психология личности / А.Г. Ковалев. – М.: Просвещение, 1970. – 392 с.
6. Кудрявцев Т.В. Психология технического мышления / Т.В. Кудрявцев. – М.: Педагогика, 1975. – 303 с.
7. Профессиональная педагогика: Учебник. – М.: Ассоциация "Профессиональное образование", 1997. – 512 с.
8. Словник іншомовних слів / За ред. О.С. Мельничука. – Київ: Знання, 1974. – 752 с.
9. Ушинский К.Д. Избр. пед. соч. / К.Д. Ушинский М.: Педагогика, 1968. – 342 с.

Negovsky I.

THE INDIVIDUALIZATION OF VOCATIONAL AND EDUCATIONAL TRAINING OF UNIVERSITIES TEACHER TRAINING STUDENTS

The article deals with the problem of individualization of vocational and educational training of universities teacher training students. The author reveals the main objectives, results and criteria for individualized vocational and educational training of teachers.

Key words: professional education, individualization, vocational training, future teacher.

Стаття надійшла до редакції 06.10.2011

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА УКРАЇНСЬКОГО ШКІЛЬНИЦТВА БУКОВИНИ
НА МАТЕРІАЛАХ РЕГІОНАЛЬНИХ ЧАСОПИСІВ (1918-1939 рр).**

В статті автор аналізує стан системи українського шкільництва на буковинських землях за часів румунського панування, спираючись на матеріали тодішніх регіональних часописів та досліджень науковців.

Ключові слова: румунізація, мова викладання, освітні товариства.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.

Одним із суттєвих важелів розбудови держави Україна в нових соціально-політичних і економічних умовах повинні стати корінні зміни в системі освіти, які будуть сприяти розвиткові талантів, розумових і фізичних здібностей людини як особистості та найвищої цінності суспільства. На здійснення таких змін спрямована перш за все Державна національна програма "Освіта. Україна ХХІ століття", "Закон України про внесення змін і доповнень до Закону Української РСР "Про освіту" та інші державні акти, в яких мова йде про таку постановку освіти, яка в повній мірі сприяла б формуванню самостійного мислення, розширенню світогляду молоді, підсиленню індивідуального підходу до розвитку її творчих здібностей. Одним із стратегічних завдань реформування змісту освіти, визначених програмою "Освіта. Україна ХХІ століття", є оптимальне поєднання класичної спадщини та сучасних досягнень наукової думки, органічний зв'язок з національною історією, культурою, традиціями [4, с. 12]. Успіх сучасних перетворень в освітній галузі значною мірою залежатиме від ефективності використання позитивних здобутків передусім національного і регіонального педагогічного досвіду.

З огляду на це, важливе значення має вивчення історії шкільництва Буковини досліджуваного періоду, коли система освіти краю в непростих умовах іноземного панування, поліетнічності та поліконфесійності краю виростили цілі покоління української, румунської та німецької інтелектуальної еліти і досягли у своєму розвитку високого європейського рівня, виробивши наукові основи навчання і виховання молоді сформувавши власні національні традиції, і накопичивши цінний досвід, який є цікавим як джерело розвитку і збагачення сучасної педагогічної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історією розвитку освіти нашого краю цікавились вітчизняні та зарубіжні дослідники. Сучасними дослідниками С. Далавураком, Д. Пенішкевич, І. Петрюк, Г. Філіпчуком розкрито особливості становлення окремих ланок освіти у різні періоди історичного розвитку краю; В. Ботушанський, О. Добржанський розглядали процеси формування системи освіти на Буковині на тлі економічного і політичного розвитку, національно-культурного відродження краю в ХІХ на початку ХХ ст. Феномен мирного співіснування різних етнічних груп, національних культур та конфесій в краї викликав постійний інтерес (Р. Вагнер, А. Жуковський, С. Осачук та ін.).

Методологічну основу дослідження становлять теорія і практика наукового пізнання; положення про взаємозв'язок та взаємозумовленість явищ та доцільність їхнього вивчення в конкретно-історичних умовах; про єдність національного та загальнолюдського; розвиток освіти на буковинських землях в західноєвропейському контексті; системний, культурологічний, особистісно-діяльнісний, правовий підходи.

Мета роботи – охарактеризувати систему освіти буковинського краю, спираючись на матеріали тогочасних регіональних часописів.

Виклад основного матеріалу. Внаслідок поразки Австро-Угорщини в Першій світовій війні розпалась імперія, до складу якої входила чимала частина українських земель – Північна Буковина. З 9 грудня 1918 Румунія стала повноправним володарем на Буковині, яку згодом перетворила на провінцію. У продовж перших десяти років та 1937-1940 рр. тут панував стан облоги, аналізуючи матеріали першоджерел констатуємо, що фактично це був військово-поліцейський режим, спрямований на ізоляцію українського населення від зовнішнього світу.

Закономірно, що за таких умов українців – урядовців і священників – звільняли зі служби або переселяли на румунську етнічну територію, заборонялось вивчення української мови, ліквідувались церковні самоуправи тощо.

У шкільництві означений період має низку досить показових відзнак. Передусім розпочато заміну українських учителів та шкільних інспекторів на румунських. Зазначимо, що вже в 1919 було зрумунізовано 38 українських шкіл, в яких навчалися 5536 дітей, а в Сторожинецькому та Серетському

повітах 84 школи, де навчались близько 16000 дітей з українських родин. Включно до 1922 р. в краї працювали 150 українських шкіл (з 216 українських народних шкіл) та 16 утравістичних, в яких окрім української навчали дітей ще й інших мов [2, с. 673].

За даними В. Симовича, в 1922-1923 навчальному році було 155 українських шкіл проти 391 румунської, 47 німецьких, 27 єврейських, 23 польських та 2 угорські [8].

У такий оцінці можемо спиратися й на архівні матеріали, оскільки міністр Буковини І. Нестор, виступаючи в парламенті, не без апломбу вихвалявся тим, що знищив 70 українських шкіл і замінив їх на румунські [9, с. 32].

Отже, політика офіційної влади була далеко не на користь розвитку національного українського шкільництва на Буковині. Показовим розглядаємо і той факт, що в березні 1923 року було прийнято нову Конституцію, за якою Румунія відповідно до державного устрою визначалася конституційно-монархічною державою. Законодавчу владу здійснював король і двопалатний парламент. Він складався з палати депутатів і сенату, а Румунія проголошувалась єдиною і неподільною державою. Відповідно румунам, не залежно від етнічних особливостей (народності), мови чи релігії, надавалось право користуватись свободою совісті, свободою навчання, свободою преси, свободою зборів, свободою спілок, а рівно всіма свободами і правами, встановленими законом.

Влада всіляко прагнула зміцнити свої позиції. І вже 26 липня 1924 року вийшов роз'яснюючий закон, в якому йшлося про те, що українці це "румуні, що забули прадідівську мову". Відповідно розглядалось за необхідне надати школам виключно румунського характеру.

З 1 жовтня 1925 р. румунізація Буковини, в ім'я "закону", як свідчать дослідники історії краю, перейшла в останню ліквідаційну фазу, а у 1927 році на Буковині навіть у звітах й офіційних паперах не залишилось жодної української школи [2, С. 674].

У 1926 році замість педагогів – українців було призначено румунських учителів. Їм відповідно відразу підвищили зарплатню на 50 відсотків. Процес такої заміни відбувався повсюдно. З цього приводу чернівецька газета "Czernowitzer Morgenblatt" зазначала, що окупанти "хочуть Буковини без буковинців" [6].

Характерною особливістю перших років румунської окупації визначаємо спроби українців відновити періодичні друковані видання австрійського періоду. Це стосується насамперед, органу "Вільної організації українського вчителства на Буковині" газети "Каменярі". Вона виходила в краї включно до 1922 року. Уже з перших номерів публікації повели активну боротьбу проти румунізації українських народних шкіл, зі скрутою, в якій перебували освітянські заклади. Автори публікацій визначали брак шкільних будинків, які понижила війна, зруйноване шкільне майно, що не забезпечувало навіть найпростіших умов для навчання. Тисячі дітей зростали неосвіченими, тому що мобілізація вчителів в краї розпорошила вчительські кадри. Автори статей "В алчим лихо" (1921. – Ч.1 – С.1) та "Наше завдання" (1921. Ч.6. – С.1) виступали за необхідність уведення шкільного примусу, як це було в до воєнні часи.

Вважаємо за доцільне вказати на факти переслідування румунською владою української культури. Ці проблеми ставила за найактуальніші газета "Боротьба". Відповідно в 1928 році її закрила румунська сигуранца (таємна поліція). Оскільки публікації насамперед стосувались шкільної справи. У 1926 році на прохання українських громадян Буковини міністерство освіти Румунії прийняло ухвалу про введення у школах навчання українською мовою [11].

Окрім постанови міністерства, вимагалися ще й письмові прохання від батьків до повітового протекторату. Однак незважаючи на тисячі прохань, які надійшли від селян раніше, уряд всіляко гальмував реалізацію вказаного рішення. З метою заспокоєння громадської думки щодо цинічного нехтування закону, румунська влада видала відповідне розпорядження, а от сигуранца натомість розпочала гоніння на людей, які подавали такі заяви. Найпереконливішим доказом такої ситуації розглядаємо такий факт, згідно якого наказ про введення викладання українською мовою було подано усно, а не письмово, і в наслідок цього чиновники його не виконували.

У передовій статті "Брехня про назадзведення української школи" наголошувалось: "Ми не жадаємо з націоналістичних причин українську школу. Школа потрібна для кожної людини як щоденний хліб" [1].

Аналізуючи загальний занепад української культурної та освітньої справи, В. Вигнаній в статті "Занепад нашого політичного, економічного та національно-культурного життя на Буковині" в єдиному тогочасному українському журналі "Промінь" подає таку статистику: в 1922 році на Буковині нараховувалось на 80 шкіл менше, ніж у 1914; в них навчались 1500 українських дітей [6].

Після скасування облоги в 1928 році румунська сигуранца частково видозмінила методи діяльності, оскільки наслідки виявилися протилежними до тих, які очікувала влада. Так, на першому політичному зібранні українців під час румунської окупації (18 листопада 1927) ухвалено "українські жадання". Їх звертали до уряду, від імені Української національної партії. Ці вимоги зводилися до вирішення аграрних питань, припинення насильної румунізації населення, необхідності дозволу послугуватись українською мовою у правлінні та в школі, скасувати §8 із закону від 24 липня 1924 р. Адже відповідно до його змісту зараховано українців до тих румунів, що забули материнську мову.

Відповідно вимоги відновити гімназії з українською мовою викладання, роботу кафедри у Чернівецькому університеті та забезпечити вільні вибори єпархіяльних рад, дозволити українську мову в церкві та допустити до українських парафій українських священників видаються нам цілком логічними [6, С. 62-63].

31 грудня 1929 міністерством видано декрет, на основі якого в школах з більшістю українських учнів уведено 8 годин навчання української мови у молодших класах (6+2 години релігії українською мовою), та в старших – 6 годин (4+2). При чому, на кінець 1931/1932 навчального року ці години включено в програму навчання, з одночасним призначенням двох українських інспекторів за станом вивчення української мови [2, с. 675].

Зі змісту теоретичних та проблемних статей, кореспонденцій, виводимо одну спільну думку про те що, за відсутності своїх шкіл, книг, газет, занепадає народна освіта. Цілком однозначним стають заклики відроджувати існуючі читальні й закладати нові, всім разом дбати про те, щоб до кожної хати доходило друковане українське слово. Автори публікацій звертають увагу на необхідність гуртуватися у такі освітні товариства, як "Народний дім", "Руська бесіда", "Українська школа", "Жіноча громада" та інші. Їх прибіжчики відстоювали думку відродження всього національного. Так, у газеті "Час" неодноразово наголошується думка про те, що освіта може вивести українців з духовної темряви і забезпечити їм краще майбутнє, висловлюється впевненість, що навіть куценька обіцянка румунського уряду щодо провадження в школах 6 годин навчання української мови, не зважаючи на всі перешкоди, буде втілена в життя. Наголошується, що "Такими штуками, – пише автор статті, – не спините, панове, боротьби українського народу в Румунії за свою школу. Коли будете обстоювати декларації, то ми зробимо і вам декларації, понесемо останню курку, заставим що-небудь з хати й купимо штемпелі, бо хочемо, аби наші діти не були сліпі"[9]. Часопис постійно і наполегливо відстоював право українців Буковинського краю навчати дітей рідною мовою.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Постійне зростання обмежень, урядових утисків з боку румунської адміністрації досягло свого апогею 26 березня 1937 р., всі українські організації було позбавлено змоги працювати, заборонено будь-який освітній та культурний захід в краї. На думку авторів часопису "Буковина" – її українське шкільництво в дійсності загублене з 1922 року. Проте автори впевнено стверджують, що під кінець румунської окупації на Буковині досить складно було знайти українську дитину шкільного віку яка не вмiла би хоча б читати й писати. Визначено два шляхи досягнення таких успіхів: вакаційні курси, як щільною мережею охопили всі райони Буковини та шляхом "від хати до хати".

Використані джерела

1. Брехня про назадзведення української школи // Боротьба. – 1929. – Ч.36.
2. Буковина – її минуле і сучасне / За ред. Д. Квітковського, Т. Бринзана, А. Жуковського. – Париж; Філадельфія; Детройт, 1956.
3. Вигнаний В. Занепад нашого політичного, економічного та національно-культурного життя на Буковині / Вигнаний В. // Промінь. – Чернівці, 1922. – Ч. 4. – С. 2-3.
4. Державна національна програма "Освіта" Україна ХХІ століття. – Київ: Райдуга, 1994. – 62 с.
5. Хотинщина. Історичний нарис / Добржанський О., Макар Ю., Масан О.– Чернівці: МБ, 2002. – 214 с.
6. Енциклопедія українознавства. Словникова частина /за редакцією В. Кубійовича. – Львів, 1993. (Перевидання в Україні). Т.1. – 1993. – С.191.
7. Романюк М.М. Українська преса Північної Буковини (1918-1949 рр.) / М.М. Романюк. – Львів: Фенікс, 1996. – 314 с.
8. Симович В. Українське шкільництво на Буковині (Праці Укр. Пед. Т-ва в Празі) / Василь Симович. – Прага, 1932. – 62 с.
9. С. Боротьба українського народу за свою школу / С. // Час. – 1930. – Ч.557. – С. 2.
10. Українська мова у народних школах // Боротьба. – 1926. – Ч.1. – С. 2-4.

Nikolajchuk O.

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND UKRAINIAN SHKOLYARSTVA OF BUKOVINA IN MATERIALS OF THE REGIONAL PRESS

In the article an author gives the analysis of the state of physical education and Ukrainian shkolyarstva during Romanian occupation, leaning against materials of the regional press of that time and research of scientists.

Key words: rumynizaciya, language of prepodvaniya, scientific societies.

Стаття надійшла до редакції 14.09.2011

УДК 796.071.42

Носко М.О., Носко Ю.М.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представлено результати аналізу теоретико-методичних основ розвитку рухової функції учнівської та студентської молоді. Розглядаються питання формування рухових умінь, навичок в процесі навчання рухам під впливом занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: рухова активність, фізичне виховання, формування рухів, навчання, здоров'я.

Постановка проблеми. В Україні склалася тривожна ситуація, яка представляє велику загрозу національній безпеці, соціальній і демографічній сферам. Критичний рівень здоров'я, фізичної підготовленості й фізичного розвитку учнів і студентів є наслідком зниження їхньої рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні навчання, впровадженні інноваційних комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умовах навколишнього середовища.

Саме фізичне виховання, як невід'ємна складова навчального процесу, може сприяти підвищенню працездатності, зміцненню та збереженню здоров'я дітей та молоді. З огляду на це, важлива роль у навчально-виховному процесі сучасної школи відведена діяльності вчителя фізичного виховання, який здатний виявляти суперечності фізичного розвитку, підвищувати рівень рухової активності молоді, на високому рівні реалізовувати свої професійні функції.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На засіданні Громадської гуманітарної ради, присвяченому розвитку в Україні фізичної культури і спорту в контексті формування здорового способу життя. Президент Національного олімпійського комітету Сергій Бубка підтримав позицію Президента України Віктора Януковича, що до питання здорового способу життя як найважливішого чинника, що впливає на здоров'я та має стати пріоритетом для суспільства і держави.

Президент Національної академії педагогічних наук України, президент студентської спортивної спілки України Василь Кремінь наголосив, що про актуальність питання, яке обговорювалося на Громадській гуманітарній раді, свідчить хоча б те, що за аналізом учених, за станом здоров'я населення України знаходиться приблизно на сотому місці у світі.

"Це ще раз свідчить про правильність висновку, який зробив Глава держави про незадовільний стан здоров'я громадян України", – зазначив він. Щоб змінити таку ситуацію стосовно стану здоров'я громадян України, насамперед, на думку В. Креміня, всьому суспільству треба усвідомити, що сьогодні людина, її здоров'я піддається більшим ризикам, викликам, аніж це було навіть кілька років тому.

"Ми повинні створити, розробити нову, цілісну модель життя людини в сучасних умовах, де в центрі було б якраз її психічне, інтелектуальне і фізичне здоров'я". – переконаний він. Президент Національної академії педагогічних наук також підтримав думку Президента України про необхідність пропаганди здорового способу життя людини.

В Україні особлива увага приділяється проблемам здоров'я школярів і молоді, створенню нормативно-правової та освітньої бази для формування здорового способу життя підростаючого покоління. Для вирішення цієї проблеми прийнята ціла низка державних документів [3]. Це Державна національна програма "Освіта" (Україна ХХІ століття), Державний стандарт базової і повної середньої освіти, важливим структурним компонентом якого є виокремлення і розкриття змісту освітньої галузі "Здоров'я і фізична культура", Концепція національного виховання, Національна програма "Діти України", Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" тощо. Впровадження вищезгаданих і ряду інших програм вимагає перегляду сформованих стереотипів поведінки сучасної молоді, переосмислення концептуальної моделі здоров'я з урахуванням того, що провідне значення у його збереженні та зміцненні належить такому фактору, як спосіб життя.

Мета роботи – проаналізувати стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практичній діяльності, визначити теоретико-методичні основи розвитку рухової функції молоді.

Результати дослідження. Рухова функція відноситься до найдавніших і головних функцій життєдіяльності людини. На різних етапах еволюції їй часто відводилася вирішальна роль у постійній боротьбі за виживання людини як самостійного біологічного виду.

Динаміка філогенетичного розвитку рухової функції людини завжди відрізнялася великою інтенсивністю, носила чітко виражений прогресивний характер. Це зумовлено формуванням людини в зовнішньому середовищі, умови якого постійно змінювалися: ускладнювалися рухові задачі, на які

людський організм реагував збагаченням своїх координаційних ресурсів завдяки вже організованому педагогічному процесу [1].

Фізичне виховання як складова частина загальної системи освіти в навчально-виховній сфері дітей та молоді повинне концептуалізуватися на зміцнення фізичного й психічного здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і рухових якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення [2, 5, 8].

Ці завдання покликані вирішувати й реалізовувати з застосуванням сучасних технологій навчання різноманітних рухових дій, розвитку рухових якостей, фізичного загартування й удосконалення рухової функції організму молоді передусім педагоги, учителі фізичного виховання, тренери, інструктори, громадські працівники.

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, від методики застосування яких у навчально-тренувальному процесі залежить розвиток рухових якостей учнів та студентів.

Слід зазначити, що окремі аспекти розвитку рухової функції в учнівської і студентської молоді досліджувалися як вітчизняними (Е.С. Вільчковський, Л.В. Волков, А.М. Лапутін та інші), так і зарубіжними вченими (М. Сесіл, Б. Джонсон, Ж. Харрісон та інші). Останнім часом учені й спеціалісти порушують питання про необхідність істотного вдосконалення чи перебудови системи фізичного виховання дітей та молоді. Ця система, на нашу думку, повинна ґрунтуватися на основі реалізації гуманних принципів педагогіки і психології, найважливішими з яких є: посилення уваги до кожної особистості як до вищої соціальної цінності; перетворення учня з об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога в суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення й самовизначення; демократизація у взаєминах викладача й учнів; формування в молоді мотивації різнобічного гармонійного розвитку тощо. Важливим в удосконаленні та організації фізичного виховання підростаючого покоління є більш повне врахування індивідуальних морфофункціональних і психологічних особливостей людини в процесі її фізичного виховання з обов'язковою відповідністю рухів активності ритмам вікового розвитку людини і фундаментальних закономірностей цілеспрямованого перетворення життєвого потенціалу [7, 9].

Велика увага приділяється також істотному переорієнтуванню цілей та завдань фізичного виховання. Мова йде про перехід від системи, орієнтованої на розвиток лише визначених фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок, до системи, що дає людині глибокі знання про свій організм, його рухові можливості, засоби цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження й зміцнення здоров'я, а також формуючої потреби в здоровому способі життя, фізичному вдосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами та спортом.

Діяльність сучасної учнівської, і студентської молоді характеризується, з одного боку, постійним зростанням обсягу освітньої інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, з іншого – низьким рівнем рухової активності у значній частині з них, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості та погіршення здоров'я. Тому в модернізації різних форм системи фізичного виховання необхідно обов'язково враховувати сучасні вимоги щодо значного покращення рухової функції молоді.

Внутрішня педагогічна логіка формування і розвитку рухової функції має розглядатися з дидактичної точки зору як поступовий і послідовний перехід від знань та уявлень про рухову дію, правила й умови її виконання до формування вмій її виконувати, а потім – до закріплення в навичці.

При організації педагогічного процесу навчання дітей та молоді перед учителем і тренером виникають значні методичні проблеми, сформулені надзвичайною складністю як рухової функції людини, так і зовнішніх взаємодій організму й специфіки того чи іншого виду діяльності в фізичному вихованні та спорті. Одна з них – вибір правильної відповіді на питання, якою повинна бути техніка вправ: стандартною для всіх чи індивідуальною. У навчально-тренувальному процесі ці два підходи можуть поєднуватися, проте завжди необхідно враховувати конкретні обставини переважного використання того чи іншого методичного прийому. Більшість спеціалістів стверджує, що на початкових етапах навчання вчитель має пропонувати учням такі зразки техніки, які характерні для багатьох людей, тобто мають відомий ступінь стандартності. В міру засвоєння елементів техніки навчання варто поступово індивідуалізувати, будувати з урахуванням особливостей моторики кожної людини.

Ефективність оздоровчої фізичної культури, особливо занять спортом, істотно залежить від застосування відповідної методики виконання фізичних вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження на організм в цілому і на окремі його системи зокрема. Гравітаційне навантаження в органічній єдності з іншими методичними засобами, методами оздоровлення й атлетичного розвитку особистості полягає в системно-енергетичному підході до здоров'я людини, в прагненні до більшої організованості й упорядкованості вдалих функціональних взаємодій її організму з навколишнім середовищем, доволіно регульованих на основі біоенергетичних критеріїв якості обміну між ними. Виконання вправ, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження, сприяє ефективному формуванню в учнів різних рухових навичок в процесі реалізації вимог шкільної програми фізичного виховання, позитивно впливає на розвиток скелета і м'язів тіла, які формують правильну поставу людини, її стійкість до навантажень і травм, сприяють усуненню різних порушень [4, 6].

У процесі формування організму людини відбувається нерівномірний розвиток структур, функцій різних органів і систем. Це вимагає відповідної корекції педагогічних впливів у процесі багаторічного тренування, використання якого повинне ґрунтуватися на знаннях закономірностей організму, що росте. Природні вікові стимули розвитку організму спортсменів, вступаючи в діалектичний взаємозв'язок із педагогічними впливами, формують єдину систему багаторічного навчально-тренувального процесу.

Що стосується гармонійного розвитку фізичних якостей, загальної витривалості, а особливо досягнення високих спортивних результатів у спортивних іграх, легкоатлетичних локомоціях, де на перше місце висувається техніка рухів і силові якості, – найбільш доцільним буде заняття в гіпергравітаційному костюмі, тобто умови гіпергравітації.

Висновки. Враховуючи те, що стан здоров'я дітей і молоді значно погіршився під впливом різних чинників соціально-економічного, екологічного характеру, а також неадекватної фізичної активності, необхідно якнайповніше використовувати можливості системи фізичної освіти для вирішення завдань зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, виховання здорового способу життя школярів і молоді.

Найкращих результатів у розвитку рухової активності молоді у кожному конкретному виді фізичної культури можна досягти при максимальному урахуванні індивідуальних рухових характеристик, соціально-психологічних факторів, морфофункціональних здібностей організму. Це створює умови до самовизначення, самовиховання, саморозвитку й самореалізації молоді в різних видах фізкультурної діяльності. Самовизначення, як відомо, базується на відповідних нахилах і здібностях молоді до певного виду фізкультурної активності. З цього випливає, що арсенал засобів, методів і форм проведення різних видів фізичної культури настільки широкий і різноманітний, що дозволяє знайти адекватне вирішення використання їх у фізкультурній діяльності з обліком індивідуальних особливостей кожного. Головні принципи цієї стратегії полягають у відповідності змісту фізкультурної активності та її умов індивідуальному стану організму студента чи учня, гармонізації й оптимізації фізичного тренування, лібералізації фізкультурного виховання відповідно до особистих уподобань і здібностей молоді людини.

Перспективи подальших досліджень. Розглянуті в статті проблеми потребують подальшого аналізу. Планується проведення наукових досліджень в напрямках: вивчення функціонального стану організму школярів та студентів та біомеханічних особливостей рухових дій.

Використані джерела

1. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К.: Науковий світ, 2001. – 201 с.
2. Тимошенко О. Рухова активність чи нормативи?: сучасні проблеми та вимоги суспільства щодо підвищення ефективності фізичного виховання школярів / О. Тимошенко // Освіта: всеукр. громад.-політич. тижневик. – 2011. – 18-25 трав. (№ 24). – С. 8-9.
3. Міжгалузева комплексна програма "Здоров'я нації" на 2002-2011 роки. (Витяг) Затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 10.01.02 р. – № 10. – 12 с.
4. Лапутін А.Н. Дидактическая биомеханика: проблемы и решения // Наука в Олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1995. – №2 (3). – С. 42-51.
5. Лапутін А.Н. Кинезиология – учение о двигательной функции организма человека / А.Н. Лапутін // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Випуск 54. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 54. – С. 9-13.
6. Лапутін А.Н. Гравітаційна тренівка / А.Н. Лапутін. – К: Знання, 1999. – 316 с.
7. Костюченко В.Ф. Государственные стандарты высшего образования в области физической культуры и спорта третьего поколения: какими им быть? / В.Ф. Костюченко, А.В. Минаев, Е.Ф. Орехов, В.С. Степанов // Теория и практика физической культуры. 2006. – № 12. – С. 2-17.
8. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой / Н.А. Носко. – К.: Науковий світ, 2000. – 336 с.
9. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. док. пед. наук. – К., 2003. – 45 с.

Nosko M.O., Nosko Y.M.

THEORETICAL-METHODICAL BASIS OF MOVING FUNCTIONS DEVELOPMENT AMONG SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS

In the article the results of theoretical-methodical basis of moving functions development among schoolchildren and students are presented. The problems of formation of propulsion skills in a learning process to motions under influencing of occupations by physical culture and sports are esteemed.

Key words: a motor performance, physical training, formation of motions, training, health.

Стаття надійшла до редакції 14.09.2011

КРИТЕРІЇ ПОЧАТКОВОГО ВІДБОРУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ХОРЕОГРАФІЇ

В статті розглядаються основні критерії початкового відбору дітей молодшого шкільного віку в хореографії різних авторів, та визначаються головні напрямки початкового відбору для школи мистецтв.

Ключові слова: початковий відбір, хореографія, діти, гнучкість, координація, розтяжка, стрибок, ритмічність, музичність, критерії відбору.

Постановка проблеми. Танцювальне мистецтво в нашій країні з кожним роком набуває все більше популярності, стає одним із найдійовіших факторів формування гармонійно розвиненої, духовно багатой особистості.

Основою балетного мистецтва вважається класичний танець, який постійно розвивається та збагачується новими пластичними формами, вимагаючи від танцівника все більш і більш досконалого володіння тілом, що в свою чергу обумовлює необхідність удосконалення системи виховання майбутнього танцівника [4].

Одним з важливих етапів у професійній підготовці танцівника – являється початковий відбір дітей для занять з хореографії. У зв'язку з тим що техніка виконання хореографічного мистецтва не стоїть на місці, підвищується і рівень вимог до професійного відбору дітей у хореографічні школи. Труднощі виникають у тому, що майбутньому танцівнику повинні бути притаманні не тільки музичність та артистизм, але й відповідність таким вимогам як фізичне здоров'я, правильна постава, а також "професійні" фізичні дані. На сьогоднішній день дане питання недостатньо опрацьоване в науковій літературі, ми вважаємо що існуючі критерії початкового відбору не враховують деякі вікові та фізичні особливості сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема початкового відбору в хореографії була і є актуальною. Такі відомі педагоги як – Ваганова А.Я., 2004; Васильєва Т.І, Голдрич О.С., 2002; Цветкова Л.Ю., 2007; Н. Базарова; В. Мей, 2008 – розглядали її в своїх працях. Але між науковцями не існує єдиної думки. Проаналізувавши їхні роботи ми виявили деякі відмінності.

Такі педагоги як А.Я. Ваганова, Н. Базарова, В. Мей, Л.Ю. Цветкова передбачають проведення початкового відбору у спеціальному балетному класі. До вступних іспитів допускаються діти 6-8 років – для підготовчої групи, для першого класу 9-10 років. Екзаменатори приймальної комісії знайомляться з зовнішніми сценічними (статура, голова, шия, плечовий пояс, руки, хребетний стовп, грудна клітина, таз, живіт, ноги, стопи), за станом здоров'я, та професійними фізичними даними дитини(стопа, виворотність, гнучкість, розтяжка, стрибок, ритмічність) [3, 2, 7].

Голдрич О.С. теж висвітлювали цю проблему. Вони розглядали систему початкового відбору зі зменшеними віковими даними (5-6 років підготовча група, 6-8 перший клас), за станом здоров'я та за професійними фізичними даними, не враховуючи зовнішні сценічні дані [5].

Інтенсивний розвиток танцювального мистецтва на сьогоднішній день, сприяв підвищенню танцювальної майстерності артиста балету, як наслідок цього, навчальна програма в школах мистецтв стала більш складною, це потягнуло за собою і зміни до вимог вступних іспитів до школи мистецтв.

Метою дослідження є визначення основних критеріїв початкового відбору дітей молодшого шкільного віку в хореографії з урахуванням всіх аспектів сьогодення.

Завдання дослідження – визначити основні вимоги початкового відбору, що можуть бути застосовані на первинному етапі відбору дітей молодшого шкільного віку для занять з хореографії, враховуючи ріст складності техніки виконання танцю на сьогоднішній день.

Результати дослідження. Еволюція танцю супроводжувалась ростом складності техніки танцю. Звідси і всі підвищені вимоги до професійного початкового відбору дітей які вступають до школи мистецтв на відділення хореографії, можна в повній мірі стверджувати, що зараз саме з цього і починається вивчення танцю.

Роль естетичного виховання засобами хореографії, як і будь-якого іншого, залежить від методів викладання. При правильно обраній та науково обгрунтованій методиці, що будується з урахуванням єдності форм і змісту при провідній ролі змісту, природні задатки дитини виявляються, розвиваються, формуються різносторонньо [1].

Труднощі виникають в тому, що майбутній танцівник повинен володіти не тільки музичністю та артистизмом, але й відповідати таким вимогам, як фізичне здоров'я, правильна постава, а також мати необхідні для балету так звані "професійні" фізичні дані. Тому при попередньому (початковому) відборі треба враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей. При цьому не можна забувати, що деякі недоліки статури дитини можуть бути виправлені при використанні відповідних методик у молодших класах. Педагогам-хореографам доводиться постійно займатися пошуком нових можливостей для підвищення якості та ефективності початкового відбору в хореографії сьогодення, удосконалення існуючої системи відбору.

На нашу думку і на думку Л.Ю. Цветкової та ін. у системі початкового відбору у хореографії можна виділити три тури.

У першому турі екзаменаційна комісія повинна оцінити зовнішні, сценічні та професійні фізичні дані дитини. Візуально вивчаються форма та пропорції тіла в положенні стоячи з зімкнутими стопами ніг (перша не виворотна позиція ніг) в 4-х ракурсах: обличчям, спиною, лівим та правим боками. Перевага надається дітям вузькокістковим, з нормальним або злегка подовженим корпусом, вузькими або в нормі плечима, з подовженими рівними ногами, такими ж руками, тонкими кистями та пальцями рук. Стопа повинна мати явно виражений звід. Голова та шия пропорційні тілу дитини. Риси обличчя правильні. Обличчя виразне. Проте, для занять хореографією важливо мати не тільки пропорційну статуру, але і правильну поставу. В танцях їй надається первинне значення.

Приймаються для заняття з хореографії також діти з середнім типом будови тіла, але з виразною сценічною зовнішністю.

Не приймаються діти, які виглядають зовнішньо не сценічно, з широкими та укороченими пропорціями тіла (при довгому тулубі мають короткі ноги, при широких плечах мають широкий таз, непропорційно велика голова, голова кутастої форми, велике підборіддя, невірної та потворної форми ніс, уші, деформація передніх зубів). Протипоказано приймати дітей з короткою і широкою, або довгою шиєю, з різко виділяючимися піднятими або асиметричними ключицями, з широкою та угловатою формою плечей. Негативною ознакою вважаються руки з надмірним перегинанням у ліктьовому суглобі, а також короткі руки. Не приймаються діти з викривленням хребта, з великим животом при відсутності підшкірних жирових відкладень, з сильно вираженими Х – образними та О – образними ногами. Стопи не повинні бути з широкою та великою кісточкою та вираженим плоскостопістю стопи.

Після знайомства з зовнішніми сценічними даними комісія проводить перевірку професійних фізичних даних, таких як: виворотність ніг, стан стопи (у тому числі і підйому), здатність підняти ногу на певну висоту "танцювальний крок", гнучкість тіла, стрибок (здатність легко стрибати).

У другому, медичному, турі початкового відбору проводиться ретельне медичне обстеження дітей дитячими лікарями всіх спеціальностей.

Під час **третього** туру розглядаються професійні дані, а також перевіряється музичність, ритмічність, координація рухів і артистичність. Спочатку перевіряється музичність та ритмічність дітей (вони повинні пройти по залу під музичний супровід з темповою зміною музики). Сприйняття ритмічного малюнку перевіряється наступним чином: концертмейстер, граючи на роялі, задає певний ритмічний малюнок, дитина плесканням у долоні повинна повторити його. При цьому звертається увага на швидкість реакції та запам'ятовування мелодії.

Серед рухових функцій організму, особливе значення для танцю має координація руху. Існує три основні види координації – нервова, м'язова та рухова. Нервова координація – це процес узгодження ефекторних нервових процесів (команд), що приводить в конкретних умовах до вирішення рухових завдань. За допомогою нервової системи і іншими шляхами в організмі передаються сигнали (інформація), які служать для управління, сигнали згуртовуються, синтезуються, утворюючи так звані "відчуття". Це може бути відчуття ритму, рівноваги, всіляких поз, постави і т.д. Вони можуть бути закріплені в пам'яті. Запам'ятовування руху, професійна пам'ять – одна з особливостей координації, залежна від роботи зорового і вестибулярного апарату та інших органів. М'язова координація – це процес співвідношення напруження м'язів, сили тяги яких прикладені до ланок тіла. М'язова координація визначається нервовою координацією, але й залежить від багатьох причин. У м'язовій координації характерна групова взаємодія м'язів, яка забезпечує стійкість тіла (при ходьбі, бігу та інших рухах). Рухова координація – це процес узгодження рухів ланок тіла в просторі і часі (одночасне та послідовне), що відповідає рішення конкретної задачі в конкретних умовах. Це узгодження рухів є наслідком і м'язової і нервової координації, залежне від них, але не повністю [4].

А ще в хореографії існує і музично-ритмічна координація, вона відповідає за здатність дитини рухатись під музику, що є дуже важливим в танці. Виявлення координаційних здібностей дітей вирішується на основі комплексного тестування, що включає педагогічні, фізіологічні та психологічні завдання. Координацію, у тому числі і таку її властивість як рівновага, можна перевірити наступним чином:

- а) дитина повинна пройти по нарисованій прямій смузі (як по канату);
- б) виконати позу "ластівка" (нога позаду на 45-60° від підлоги) протягом 8 секунд.

Здатність зберігати рівновагу є однією з найважливіших умов забезпечення життєдіяльності організму людини. Методика, що забезпечує можливість кількісного та якісного аналізу стійкості

стояння називається стабілографією. Метод стабілографії дає змогу вивчити біомеханічні характеристики рухів людини, а також дозволяє кількісно оцінювати стійкість тіла людини та системи тіл, контролювати хід навчання різних видів рівноваг, здійснювати професійний відбір найбільш здібних індивідуумів за показниками стабілографії [6].

Музично-ритмічна координація та артистичність оцінюються під час виконання дитиною простих рухів (бігу, марширування), окремих танцювальних па та танцю-імпровізації під музику. Особливо звертається увага на артистичність дитини та можливість її розвитку. У зв'язку з визначенням артистичності має значення і виявлення темпераменту дитини [2, 3, 7].

Сучасна хореографія – дуже динамічне явище, ускладнення її загальної програми спричинило до того, що вправи підвищеної складності повинні виконувати не тільки артисти балету, а й учні школи мистецтв. Виникнення стійкої тенденції до зменшення віку досягнення високого танцювального результату, підвищені вимоги до загальної та спеціальної працездатності танцівника, погостило проблему відбору на первісному етапі. В цьому питанні ми підтримуємо думку інших педагогів (Голдріч О.С.) бо вважаємо що зменшення віку дітей, що приймають до школи мистецтв вимагає проведення відбору в більш ранньому віці та визначення нових критеріїв з урахуванням психофізіологічних особливостей цього віку [7].

Висновки і перспективи подальших досліджень.

1. Початковий відбір дітей в хореографії займає одне з важливих місць в підготовці майбутнього танцівника. Виявлення хореографічних задатків "таланту" являється основною задачею початкового відбору, і є першою сходинкою, яка веде до успішного вирішення задач навчально-виховної роботи. Перспективним напрямком подальшого дослідження вбачаємо у вивченні шляхів підвищення ефективності початкового відбору дітей молодшого шкільного віку в хореографії з застосуванням методик, що використовуються у біомеханіці (електротензодинамографія, стабілографія, міотоніографія та ін.).

2. На сьогоднішній день система критеріїв початкового відбору з хореографії в школах мистецтв, на наш погляд, не повністю відповідає сучасним вимогам танцювального мистецтва. Складність виконання танцювальних рухів з кожним роком підвищується, саме тому потрібно постійно переглядати та удосконалювати вступні показники на іспитах в школі, та шукати нові підходи до вирішення цієї проблеми.

Використані джерела

1. Березова Г.О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах / Г.О.Березова // 2-е вид. – К.: Муз. Україна, 1998. – 256 с.
2. Базарова Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие. / Н.П. Базарова, В.П. Мей // 4-е изд., испр. – СПб.: Издательство "Лань"; "Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ", 2008. – 240 с.: ил. +вклейка, 32 с. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова // Издание 6. Серия "Учебники для вузов. Специальная литература" – СПб.: Издательство "Лань", 2004. – 192 с.
4. Васильева Т.И. Тем кто хочет учиться балету. Правила приёма детей в балетные школы и методика обучения классическому танцу: Учебно-методическое пособие. / Т.И. Васильева. – М.: ГИТИС, 1994. – 160 с.
5. Голдріч О.С. Методика роботи з хореографічним колективом / О.С. Голдріч. – Львів: Каменяр, 2002. – 64 с.
6. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / А.М. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архіпов, В.О. Кашуба, М.О. Носко, Т.О. Хабінець. – К.: Олімпійська література, 2005 – 319 с.
7. Цветкова Л.Ю. Теорія і методика викладання класичного танцю у школі. Методичні рекомендації / Л.Ю. Цветкова. – К.: ІЗМИ, 2007. – 324 с.

Olefirenko K.

CRITERIA OF INITIAL SELECTION PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN THE CHOREOGRAPHY

The article is considered on the basic criteria of the initial selection of primary school children. In the choreography of different authors is defined the main directions for the initial selections of are school.

Key words: *selections, choreography, children, plasticity, coordination, stretching, jump, eurhythmy, musical sense, selection criteria.*

Стаття надійшла до редакції 12.08.2011

УДК 377.5.035.2(045)

Осіпцов А.В.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті сформульовані концептуальні положення як сукупність теоретико-методологічних концептів, що визначатимуть стратегічні аспекти наукового пошуку в розв'язанні проблеми розробки організаційно-педагогічних умов формування моральних якостей учнів у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: організаційно-педагогічні умови, цілі, розвиток, середовище, учні.

Постановка проблеми. Однією з актуальних проблем сучасної теорії та методики виховання залишається розробка ефективних організаційно-педагогічних умов формування особистості людини, яка б гармонійно поєднувала в собі духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість. Важливим аспектом удосконалення навчально-виховного процесу учнів професійно-технічних навчальних закладів є дослідження проблеми використання засобів фізичної культури в контексті формування їх моральної сфери.

У зв'язку з цим, в умовах культурного й економічного відродження, утвердження нових форм власності й встановлення ринкових відносин, українське суспільство відчуває гостру потребу в компетентних, конкурентоспроможних, професійно мобільних робітниках, які здатні до неперервної професійно-технічної освіти та мають високий рівень загальнонародської і фахової культури, психосоматичного здоров'я, спроможні творчо вирішувати суспільно-особистісні проблеми.

На нашу думку розв'язання конкретних практичних завдань означеної проблеми повинно досягатись на основі впровадження в освітньо-виховне середовище організаційно-педагогічних умов формування моральних якостей учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами професійно орієнтованого фізичного виховання.

Дане дослідження проведено відповідно до напрямів, окреслених Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007 – 2011 рр., Концептуальними засадами розвитку педагогічної освіти в Україні та її інтеграції в європейський освітній простір (2004), Концепцією фізичного виховання в системі освіти України (1997), Національною програмою виховання дітей та учнівської молоді в Україні (2004), Цільовою комплексною програмою "Фізичне виховання – здоров'я нації" (1998) та виконано в контексті плану науково-дослідної роботи кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації Слов'янського державного педагогічного університету.

У наш час усе більшої актуальності набуває проблема вдосконалення системи неперервної професійної освіти учнівської молоді з метою забезпечення якості сформованості особистості з певними властивостями, якостями і функціями до високопродуктивної професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Слід зазначити, що багато відомих учених (І. Бех, В. Григоренко, В. Горащук, В. Бальсевич, В. Белінович, Р. Гуревич, О. Демінський, В. Кабачков, С. Полієвський, Т. Круцевич, В. Пристинський, В. Романенко, Т. Ротерс, А. Чиж, Г. Шевченко) наголошують на тому, що фізична культура і спорт, професійно спрямоване фізичне виховання учнів старшої школи і професійно-технічних навчальних закладів є потужними педагогічними системами оперативного формування, педагогічної корекції й вдосконалення моральної структури особистості майбутніх спеціалістів у галузі промислового виробництва. У контексті даного положення особливої значущості набуває наукова позиція В. Григоренка, який аргументовано стверджує, що "... фізичній культурі та спорту, професійно орієнтованому фізичному вихованню, адаптивному фізичному вихованню притаманні специфічні виховні властивості. Це пов'язано насамперед з тим, що в таких педагогічних системах ефективно реалізуються форми освітньо-виховної діяльності учнів, оперативно використовуються різноманітні психолого-педагогічні ситуації виховного спрямування, вирішення яких підкріплюється результатами їх психомоторної діяльності, психоемоційного переживання й каузальним типом атрибутування" [3, с. 98].

Дане положення підсилюється тим, що фізичній культурі та спорту, фізичному вихованню притаманний поліфункціональний характер. Така принципова точка зору знаходить своє підтвердження також у теорії та методиці виховання шляхом забезпечення ефективного формування моральних і духовних якостей особистості людини, психомоторного розвитку, організації її суспільно корисної і

соціально-професійної діяльності, профілактики захворювань і реабілітації, фізичної і психоемоційної рекреації і комунікації (М. Амосов, Г. Астров, В. Бойко, В. Видрін, В. Докучаєва, О. Дубогай, Е. Іванова, С. Кириленко, Г. Шевченко, Б. Шиян, Р.-О. Astrand).

Відомі українські вчені (І. Бех, І. Зязюн, В. Мадзігон, О. Сухомлинська, Н. Ткачова, Г. Шевченко) вважають, що дослідження духовного розвитку суспільства та окремої людини, формування соціально корисної ціннісної системи у кожної особистості можливо ефективно здійснювати тільки крізь призму загальнолюдських та національних цінностей, шляхом ціннісного наповнення навчально-виховного процесу та визначення як системи соціальних норм, концептуальних ідей, значень, ідеалів, що відображають провідні гуманістичні пріоритети суспільства та виступають головним орієнтиром для розвитку освітньої системи в цілому. Одним із актуальних напрямів удосконалення системи освіти вчені вважають формування нової педагогічної свідомості та мислення, які б передбачали безумовне прийняття природи учня такою, якою вона є; опору на діалогічне спілкування та піклування про фізичне і моральне здоров'я учнівської молоді; створення атмосфери комфортності і "аури добра", тобто того що сприяло б вивільненню сутнісних сил і учня, і самого вчителя з метою розвитку і самоактуалізації їх особистості [1, 2, 7, 8, 12, 13, 15].

Метою роботи є визначення сутності концептуальних засад розробки організаційно-педагогічних умов формування моральних якостей учнів у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Фізичну культуру вважають соціальним явищем, яке не обмежується розв'язанням завдань фізичного розвитку і рухової підготовленості людини, але й сприяє реалізації інших важливих соціальних функцій суспільства щодо моралі, виховання, етики та не має соціальних, біологічних, професійних, вікових, географічних меж. Фізична культура є однією з тих сфер соціальної діяльності, в якій формується і реалізується соціальна активність особистості. Вона відображає стан суспільства в цілому, а також є формою прояву його соціальної, політичної і моральної структури, тобто природним складником загальної культури суспільства.

У національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті зазначається, що головною метою української освіти є створення умов для особистісного розвитку і творчої самореалізації кожного громадянина України; формування покоління, що здатне навчатись упродовж життя; створення й розвиток цінності громадянського суспільства; сприяння консолідації української нації, інтеграції України в європейський і світовий простір як конкурентоспроможної і процвітаючої держави [9]. Реалізація цієї мети повинна базуватися на гуманістичній парадигмі освіти. У зв'язку з цим, у Державному стандарті загальної середньої освіти Закону України "Про загальну середню освіту", а також Закону України "Про професійно-технічну освіту" зазначається, що перед педагогами постає завдання забезпечити всебічний розвиток особистості, спрямувати навчально-виховний процес на формування морального світу особистості, утвердження загальнолюдських цінностей, розкриття потенційних можливостей та здібностей вихованців [5, 6].

У сучасних умовах соціально-економічного розвитку України особливої соціально-педагогічної значущості набуває ідея інноваційних підходів до формування ціннісних орієнтацій особистості підрастаючого покоління, якому буде притаманна морально-духовна вихованість, громадянськість, професійна компетентність і мобільність в умовах ринкової економіки, високий рівень самореалізації й професійної самовизначеності. Викладені критерії сформованості особистості набувають високої значущості в системі професійно-технічної освіти насамперед тому, що ступінь розвитку соціально-педагогічних якостей учнів слід вважати провідною детермінантою їх успішного самовизначення за фахом та опанування обраною професією [3, 4]. Аналіз результатів педагогічної діагностики показав переважно низький рівень психомоторного й мотиваційно-потребнісного розвитку, загальнолюдської і професійно орієнтованої вихованості учнів професійно-технічних навчальних закладів, що слід вважати негативним фактором у динаміці професійно-технічної підготовки кваліфікованого робітника [3, 11].

Отже, результати теоретичного дослідження й педагогічної діагностики дозволяють стверджувати, що на даний момент існує системне протиріччя між потребою суспільства й економіки у кваліфікованих спеціалістах для виробничо-промислових структур різних форм власності та рівнем професійної освіти учнів професійно-технічних навчальних закладів. У зв'язку з цим, слід зазначити, що інтегруючим фактором якості професійно-технічної освіти є стан психосоматичного здоров'я, рівень розвитку моторно-педагогічних здібностей, а також морально-духовна вихованість учнів. Отже, розуміючи сутність даного протиріччя, вдосконалення педагогічного процесу виховання особистості учнів можна досягти за рахунок розробки адекватних організаційно-педагогічних умов функціонування програми професійно орієнтованого фізичного виховання, що домінантно впливатимуть на ефективність навчальних досягнень.

Спираючись на наукові погляди І. Бех [1, 2], В. Григоренка [3], С. Гришак [4], О. Пометун [10], С. Харченка [14], Г. Шевченко [15], ми сформулювали вихідні концептуальні положення, як сукупність теоретико-методологічних концептів, що визначатимуть стратегічні аспекти наукового пошуку в розв'язанні конкретних завдань даної проблеми.

Перше концептуальне положення полягає в тому, що зміст компонентів виховання моральних якостей учнів, їх професійно-технічної освіти та професійно орієнтованого фізичного виховання визначається системо-утворюючою функцією структурованих цілей підготовки конкурентоспроможного, компетентного на ринку праці сучасного випускника професійно-технічного навчального закладу. Діагностичне визначені цілі функціонування такої педагогічної системи обумовлюють можливість утворення професійно орієнтованого освітньо-виховного середовища, в умовах якого ефективно реалізуються суб'єкт-суб'єктний, цільовий, змістовний, організаційно-технологічний, мотиваційно-потребнісний компоненти фізичного виховання учнів у структурі навчально-виховного процесу. Структурування цілей виховання особистості учнів є підґрунтям для розробки засобів і методів управління цією педагогічною системою в таких аспектах, як планування, організація, регулювання, контроль, педагогічна корекція, стимулювання навчальних досягнень та формування адекватних моральних орієнтацій.

Друге концептуальне положення полягає в тому, що система виховання особистості майбутнього кваліфікованого робітника в умовах професійно орієнтованого фізичного виховання повинна бути структурована як педагогічна система відкритого типу, якій характерні наступні властивості:

- інтегрованість, що забезпечує реалізацію організаційно-педагогічних механізмів функціонування структурних компонентів системи, педагогічних технологій (уроки з професійно орієнтованою спрямованістю, форми позаурочної професійно орієнтованої фізкультурної та спортивної роботи, форми індивідуальних та самостійних занять);

- компліментарність, що забезпечує структурно-функціональне проникнення однієї педагогічної системи в іншу з утворенням інноваційних якостей і властивостей, які мають більш високий рівень функціонування новоутвореної системи або її компонентів;

- утворення освітньо-виховного середовища, що структуроване на основі суб'єкт-суб'єктного підходу до виховання особистості учнів, який дозволяє об'єктивно враховувати діагностичне визначені їх параметри (особливості характеру, стан психосоматичного здоров'я, рівень розвитку моторно-педагогічних здібностей, ступінь професійної вихованості моральних якостей, рівень мотиваційно-потребнісного розвитку).

Отже, у зв'язку із цим, потрібні й організаційно-педагогічні зміни в компонентах системи виховання, насамперед моральних якостей учнів, що сприятиме підвищенню ефективності професійно орієнтованого фізичного виховання в аспекті реалізації особистісного підходу.

Третє концептуальне положення досліджуваної педагогічної проблеми ми пов'язуємо з необхідністю якісного вдосконалення існуючих підходів у забезпеченні навчально-виховного процесу учнів професійно-технічних навчальних закладів. Сучасна система професійно-технічної освіти повинна здійснюватись на засадах утворення навчально-виховного середовища, використання інноваційних педагогічних технологій фізичного виховання, оновленого професійно орієнтованого інструментарію. Він повинен бути спрямований на пізнання і розвиток особистісних можливостей учнів, їх професійних здібностей та моторно-педагогічних властивостей, а також на мотиваційно-потребнісну й фахово обумовлену їх свідомість. Такою інтегрованою здібністю є формування освітньо-виховної, інтегрально адаптуючої до реальних умов фахової діяльності, як – професійно-технічна мобільність випускників. Формування професійно-технічної мобільності в учнів забезпечуватиме їм можливість успішної адаптації до умов ринку праці, професійно-трудової переорієнтації, перебудови професійних навичок і умінь у залежності від фінансово-економічних тенденцій в суспільстві.

Четверте концептуальне положення характеризує соціально-суспільну й особистісну позицію учнів у аспекті виховання моральних якостей засобами фізичного виховання в структурі професійно-технічного навчального закладу. Визначення особистісної позиції слід вважати актуальним та інформативним чинником, який відображає ступінь сформованості мотиваційно-потребнісної сфери на рівні когнітивних, аксіологічних, практиологічних компонентів свідомого ставлення до виховання моральних якостей в процесі професійно орієнтованого фізичного виховання. Формування позитивної соціально-педагогічної позиції досягається за рахунок домінування в структурі особистості учнів потреби й здібності до самовиховання, самоактуалізації, самостійності й відповідальності по відношенню до власної фізичної культури. Успішність розвитку соціально-педагогічної позиції учнів в процесі професійно орієнтованого фізичного виховання обумовлює необхідність його структурно-функціональної перебудови в аспекті суб'єкт-суб'єктного підходу.

Отже, в контексті дослідження, організаційно-педагогічні умови формування моральних якостей учнів засобами професійно орієнтованого фізичного виховання ми розглядали як структурну сукупність цілей, дій та взаємодій, що передбачають внесення певних змін у цілісне функціонування традиційної системи для досягнення максимально можливого педагогічного результату. Така сукупність організаційно-педагогічних чинників, дій і взаємодій утворює освітньо-виховне середовище з оптимальними умовами інтенсивного й розвивального впливу педагогічних технологій на особистість учнів.

Висновки. Таким чином, підсумовуючи викладене вище зазначимо, що вивчення, осмислення й узагальнення наукових джерел, а також новітнього педагогічного досвіду доводять, що питання

обґрунтованості організаційно-педагогічних умов формування моральних якостей учнів професійно-технічних навчальних закладів засобами фізичного виховання є актуальною, змістовно полікомпонентною й організаційно комплементарною проблемою. Це обумовлено насамперед тим, що вона містить як знання з теорії та методики виховання, так і пов'язана з категорією знань з теорії і методики фізичного виховання, науково-практичними аспектами професійно-технічної освіти, а також соціальної адаптації учнів до сучасних умов ринку праці, що суттєво збагачує сучасне уявлення щодо даної педагогічної проблеми з точки зору розв'язання її практичних завдань.

У контексті розробки організаційно-педагогічних умов формування моральних якостей особистості учнів засобами фізичного виховання, яке має професійно орієнтовану спрямованість, були визначені концептуальні науково-експериментальні підходи до структурування освітньо-виховного середовища, а також педагогічні технології розробки проєктивної моделі й експериментальної програми.

Отримані в результаті дослідження узагальнення, ми розглядаємо як науково-технологічні, а також модельні орієнтири, що забезпечуватимуть оптимальні когнітивні, аксіологічні, практиологічні підходи до розробки організаційно-педагогічних умов функціонування в освітньо-виховному середовищі системи фізичного виховання, якій властиві виховні, оперативно-розвивальні, корекційні, вдосконалюючі психомоторний розвиток та мотиваційно-потребнісну сферу педагогічні функції.

Використані джерела

1. Бех І. Система фізичного виховання має формувати в учнів загальнолюдські гуманістичні цінності / І. Бех // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 1. – С. 3 – 6.
2. Бех І. Почуття цінності іншої людини як моральний пріоритет особистості / І. Бех // Початкова школа. – 2001. – № 12. – С. 32 – 35.
3. Григоренко В.Г. Теория мотивированного дифференциально-интегрального влияния педагогических факторов на психофизическое развитие человека / В.Г. Григоренко. – М.: ФСИ России, 1993. – 170 с.
4. Гришак С.М. Підготовка майбутніх спеціалістів соціальної сфери до реалізації ідеї гендерної рівності в професійній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / С.М. Гришак; ЛДПУ ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2007. – 18 с.
5. Закон України "Про загальну середню освіту" // Київ, 13 травня 1999 р. – № 651-XIV. – Інформаційно-аналітичний центр "ЛІГА", 1991 – 2008; ТОВ "ЛІГА ЗАКОН", 2007 – 2008.
6. Закон України "Про професійно-технічну освіту" (Відомості Верховної Ради, 1998, № 32, ст. 215) // Київ, 10 лютого 1998 р. – № 103/98-ВР. – Інформаційно-аналітичний центр "ЛІГА", 1991 – 2008; ТОВ "ЛІГА ЗАКОН", 2007 – 2008.
7. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: наук.-метод. посіб. / І.А. Зязюн. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.
8. Мадзігон В.М. Пріоритетні напрями педагогічних досліджень / В.М. Мадзігон, М.І. Бурда // Педагогіка і психологія. – 1998. – № 3. – С. 79 – 89.
9. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті (Проект) // Освіта України. – 2001. – № 29. – 18 липня.
10. Пометун О.І. Енциклопедія інтерактивного навчання / О.І. Пометун. – К.: вид-во А.С.К., 2007. – 144 с.
11. Пристинский В.Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека / В.Н. Пристинский // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моног.; за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х.: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 11. – С. 48 – 52.
12. Сухомлинська О. Виховання як соціальний процес: особливості сучасних трансформаційних змін / Ольга Сухомлинська // Шлях освіти. – 2004. – № 2.
13. Ткачова Н.О. Історія розвитку цінностей в освіті: моног. / Н.О. Ткачова. – Х.: ВЦ ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2004. – 223 с.
14. Харченко С.Я. Соціально-педагогічні технології / С.Я. Харченко, Н.П. Краснова, Л.П. Харченко. – Луганськ: Альма-матер, 2005. – 552 с.
15. Шевченко Г.П. Эстетическое воспитание в школе / Г.П. Шевченко. – К.: Рад. шк., 1985. – 144 с.

Osiptsov A.

THE RESEARCH OF MORAL QUALITIES FORMING OF PTEE STUDENTS' IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

The article formulates conceptual regulations as the range of theoretical-methodological concepts, which will determine strategic aspects of the scientific research in a solution of the development of organizational and pedagogical conditions of forming students' moral qualities in the process of interactive and professionally-oriented physical education.

Key words: *organizational and pedagogical conditions, goals, development, environment, students.*

Стаття надійшла до редакції 11.09.2011

УДК [378. 937 : 796] : 37. 037. 1

Остапенко Г.О.

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

У статті модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

Ключові слова: модель, підготовка, принципи, блоки, майбутні учителі фізичної культури, здоров'язбережувальне навчально-виховне середовище, школа.

Постановка проблеми. Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я дітей та учнівської молоді. Отже, основним завданням сучасної системи освіти є формування в школярів високого рівня культури здоров'я. У першу чергу це обумовлено стійкими негативними тенденціями стану здоров'я дітей і учнівської молоді. Негативні показники здоров'я сучасної молоді відзначаються не тільки на фізичному, але й на психічному та духовному рівнях, що свідчить про низький рівень сформованості культури здоров'я сучасних школярів.

Робота виконана відповідно до плану НДР Запорізького національного університету.

Метою дослідження було розробити та теоретично обґрунтувати модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

Результати дослідження. При розробці моделі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи ми використовували напрацювання українських науковців. Так, Л.П. Ареф'єва у кандидатській дисертації вивчала підготовку майбутніх учителів фізичної культури до позакласної виховної роботи у старшій школі [1]; В.І. Бабич – підготовку майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів [2]; Ю.В.Васьков – добір і конструювання теоретичного компонента змісту фізкультурної освіти в середній загальноосвітній школі [4]; Л.І. Іванова – підготовку майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів [6].

Ми використовували розробки російських учених, які у дисертаціях на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук розробляли різні аспекти, пов'язані з формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи. Так, О.П. Гришина – формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури до створення і реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій [5]; М.І. Сентізова – педагогічне забезпечення підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної діяльності [8]; Н.В. Тверська – управління розвитком здоров'язбережувального середовища учнів в освітньому процесі [9].

Науковий підхід до вирішення будь-якої проблеми передбачає наявність моделі об'єкту. Так, О.Д. Кузнецова вказує, що слово "модель" латинського походження, яке в оригіналі означає міру, образ, спосіб тощо [7].

Модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи утворена трьома взаємопов'язаними блоками: концептуальним, організаційно-технологічним і критеріально-оцінювальним (рис. 1).

Концептуальний блок має нормативну та цільову складові, складову наукового забезпечення.

Нормативна складова: Конституція України, Закони України "Про освіту" (1991), "Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю" (2001), "Про вищу освіту" (2002), "Про Загальнодержавну програму підтримки молоді на 2004-2008 роки" (2003), "Про фізичну культуру і спорт" (2011), Державна національна програма "Освіта" ("Україна ХХІ століття") (2002), Національна доктрина розвитку освіти (2002), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), указ Президента України "Про схвалення Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми "Здорова нація" на 2009-2013.

Цільова складова визначає інформаційну базу формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи, є підставою для проектування очікуваних результатів.

Складову наукового забезпечення утворюють положення системного, компетентнісного, особистісно орієнтованого, контекстного та аксіологічного підходів та принципів науковості, активності, позитивності, переведення потенційного в актуальне.

Системний підхід дозволив забезпечити комплексне вивчення процесу формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи, дав можливість проаналізувати цей процес як педагогічну систему і на її основі визначати морфологічні та структурні ознаки моделі, що розробляється.

Компетентнісний підхід дозволив виявити місце компетентності майбутніх учителів фізичної культури у структурі їх професійної підготовки у вищому навчальному закладі.

Особистісно орієнтований підхід дозволив врахувати індивідуальні особливості студентів як активних і самостійних суб'єктів навчально-педагогічної взаємодії між викладачами і майбутніми учителями фізичної культури у вищій школі.

Контекстний підхід сприяв підпорядкуванню змістових, процесуальних і організаційно-педагогічних засобів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури інтересам майбутньої професійної діяльності, забезпечивши тим самим передумови для трансформації навчальної діяльності студентів у професійну діяльність.

Аксіологічний підхід дозволив створити умови для формування емоційно-ціннісного ставлення та позитивної мотивації майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

Разом з методологічними підходами в основу проектування моделі покладені різноманітні принципи.

Принцип науковості передбачає здійснення процесу формування готовності майбутніх учителів фізичної культури на основі досягнень психолого-педагогічних наук, завдяки яким враховуються сучасні досягнення у галузі педагогіки, психології і методики професійної освіти та на основі досягнень у сфері здоров'язбереження учнів загальноосвітніх шкіл.

Принцип активності пов'язаний зі стимулюванням студентів до вирішення завдань, що постають перед ними, зі сприянням виявленню у них ініціативи, з розвитком відчуття відповідальності, з формуванням у них своєї життєвої позиції.

Принцип позитивності пов'язаний з позитивним досвідом студентів і сприяє створенню доброзичливої атмосфери співпраці між викладачами та студентами у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах.

Принцип переходу потенційного в актуальне передбачає педагогічну підтримку розвитку внутрішніх ресурсів студентів, що визначають їх можливості, як актуально використовуваних, так і тих, які можуть бути затребувані в майбутньому.

До складу *організаційно-технологічного блоку* входять етапи, змістова складова, технологічна складова.

До етапів формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи ми зарахували адаптивний, професійноформуючий та професійнозакріплюючий.

Змістова складова відображає предмет діяльності, який знаходиться в основі формування готовності майбутніх учителів фізичної культури, передбачає смислове наповнення основних напрямків професійної підготовки. До змістової складової ми зарахували навчальні дисципліни "Вступ до спеціальності", "Гігієна загальна", "Гігієна фізичного виховання та спорту", "Основи валеології", спецкурс "Організація здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи".

Технологічна складова представлена поєднанням педагогічних технологій, завдяки використанню яких здійснюється послідовна й планомірна педагогічна робота щодо формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

До форм віднесено такі: лекції, практичні заняття, самостійна та індивідуальна робота, практика, проведення науково-дослідної роботи.

До методів віднесено ділові ігри, складання портфоліо ідеального вчителя фізичної культури, текстів виступів перед педагогічною громадою на тему з антиалкогольним, антиютюновим, антинаркотичним, антиВІЛ/СНІДівським спрямуванням, рекомендацій учням щодо їх рухового режиму та застосування ними гігієнічних засобів у процесі занять фізичною культурою, пошук інформації в мережі Інтернет щодо сучасних засобів здоров'язбереження учнів, організація та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, свят здоров'я, волонтерська діяльність щодо пропаганди здорового способу життя серед школярів, батьків і педагогічного колективу, співпраця з організаторами телефонів довіри, центрами соціальної підтримки молоді.

До засобів віднесено фізичні вправи, навчальні посібники, тестові завдання на паперових носіях, комп'ютерне тестування, мультимедійний супровід.

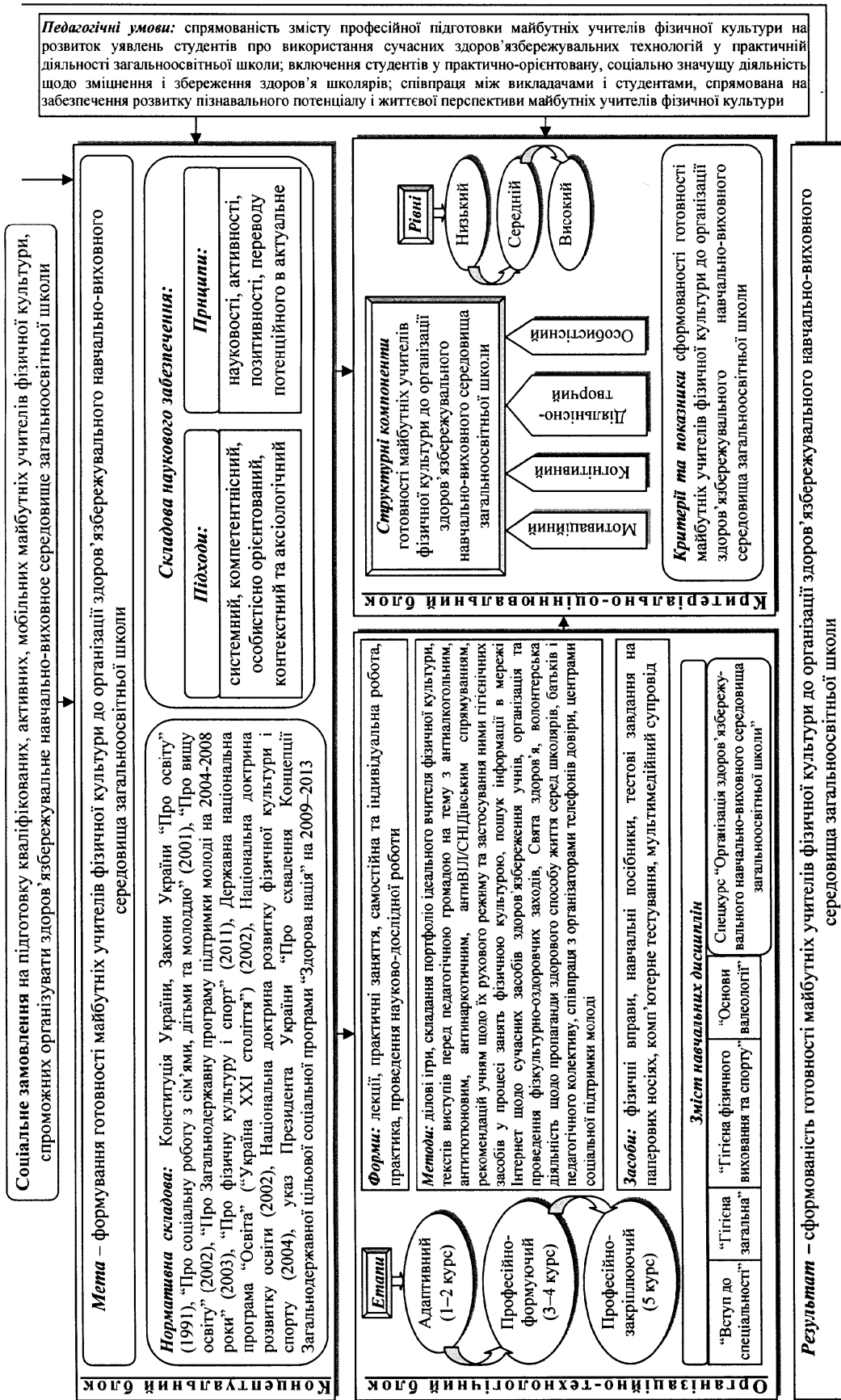


Рис.1. Модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи

Критеріально-оцінювальний блок визначає успішність функціонування моделі і пов'язаний:

– з розробкою структурних компонентів (мотиваційного, когнітивного, діяльнісно-творчого та особистісного) готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи;

– з визначення критеріїв, показників і рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

Критерії, показники і рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи були прописані у другому параграфі першого розділу.

На основі показників сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи за допомогою діагностичного інструментарію визначається рівень сформованості: низький, середній, високий.

Результатом є сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

Таким чином, було побудовано модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи.

Використані джерела

1. Арефьева Л. П. Подготовка будущих учителей физической культуры до позакласної виховної роботи у старшій школі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти" / Л. П. Арефьева. – К., 2010. – 22 с.
2. Бабич В.І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.І. Бабич. – Луганськ, 2006. – 321 с.
3. Васьков Ю. В. Дибір і конструювання теоретичного компонента змісту фізкультурної освіти в середній загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Ю. В. Васьков. – Харків, 1996. – 24 с.
4. Гришина Е. П. Формирование готовности будущего учителя физической культуры к созданию и реализации здоровьесберегающих образовательных технологий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Гришина Елена Павловна. – Самара : РГБ, 2006. – 228 с.
5. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Іванова Любов Іванівна. – К., 2007. – 376 с.
6. Кузнецова Е. Д. Формирование готовности будущего учителя физической культуры к инновационной деятельности в школе: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Кузнецова Елена Дмитриевна. – М., 2003. – 252 с.
7. Сентизова М. И. Педагогическое обеспечение подготовки будущих учителей к здоровьесберегающей деятельности: дис.... канд. пед. наук : 13.00.01 / Сентизова Мария Ивановна. – Якутск, 2008. – 178 с.
8. Тверская Н. В. Управление развитием здоровьесберегающей среды учащихся в образовательном процессе школы : автореф. дис. на соискание уч. степени кан. пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / Н. В. Тверская. – М., 2005. – 22 с.

Ostapenko G.

MODEL FOR THE FORMATION OF READINESS TO FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE IN THE ORGANIZATION OF HEALTH-EDUCATIONAL SECONDARY SCHOOL ENVIRONMENT

The article presents a model of readiness for future teachers of physical culture in the organization of health-educational secondary school environment.

Key words: *model, training, principles, components, future teachers of physical culture, health-educational environment, school.*

Стаття надійшла до редакції 24.08.2011

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

У статті розглядаються шляхи удосконалення процесу фізичного виховання школярів в освітньому просторі сучасної школи за допомогою особистісно-орієнтованого підходу, підвищення рівня фізкультурної освіти дітей та батьків, використання між предметних зв'язків.

Ключові слова: фізичне виховання, освітній простір, школярі, фізкультурна освіта, міжпредметні зв'язки, особистісно-орієнтований підхід.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. В умовах загострення глобальних проблем сучасності кризи соціально-економічного й політичного розвитку країни породжують у підростаючого покоління такі негативні стани, як невпевненість у майбутньому, соціальну тривожність, жорстокість, байдужість і, як наслідок, поширення наркоманії, проституції, алкоголізму та інших кримінальних проявів у суспільстві.

Одним із найважливіших чинників подолання цих негативних явищ є забезпечення умов для особистісного зростання учнів, усвідомлення свого "Я", реалізацію активної життєвої позиції кожного школяра. Реалізація цього стратегічного завдання неможлива без модернізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Така спрямованість знайшла відображення в Законі України "Про фізичну культуру і спорт", Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Державному стандарті базової і повної середньої освіти, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Концепції загальної середньої освіти (12-річна школа) та ін. Про актуальність проблеми оптимізації фізичного виховання школярів України свідчить низка спеціальних державних програм: "Фізичне виховання – здоров'я нації", "Обдаровані діти", "Школи сприяння здоров'ю", "Діти України", "Допоможи собі сам". Зміст означених програм складає основу стратегії науково-методичної роботи в галузі фізичної культури [1].

Значна частина дослідників, такі як В. Бальсевич, А. Матвеев, М. Виленський, Л. Волков, М. Зубалій, О. Дубогай, В. Кряж, Н. Москаленко, Ю. Миколаїв, Б. Новіков, Б. Шиян та інші, акцентують увагу на актуальні напрямки вдосконалювання системи фізичного виховання школярів.

Формулювання цілей статті. Метою статті є вдосконалення засобів, методів та форм роботи з фізичного виховання школярів в освітньому просторі сучасної школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зауважимо, що Національна доктрина розвитку освіти [2] передбачає зміни освітнього простору: "Освіта відтворює і нарощує інтелектуальний, духовний та економічний потенціал суспільства. Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. У всіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання і фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення й розвитку духовного, психічного, фізичного та соціального здоров'я кожного члена суспільства".

Однак, останнім часом в періодичній печаті та в наукових виданнях спостерігається лавиноподібний потік інформації про погіршення стану здоров'я школярів. Ряд відомих учених, таких, як Г. Апанасенко, В. Бальсевич, В. Горащук, А. Ільченко, Б. Шиян наводять дані про те, що 70–80 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень розвитку рухових здібностей та певні відхилення в стані здоров'я.

Аналіз чинників, що зумовлюють виникнення в учнів різних патологічних станів, свідчить про неефективне застосування засобів фізичної культури в школі та за місцем проживання, низький рівень знань учнів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, відсутність в них піклування про здоровий спосіб життя. На думку таких вчених, як О. Дубогай, Т. Ротерс, О. Худолій основною причиною невдач інновацій та реформ у сфері фізичної культури стала загальна для сучасної педагогіки невіршеність проблеми оптимального сполучення масової фізкультурної освіти з сучасними ефективними оздоровчими програмами [1].

У ході цілеспрямованих соціологічних і педагогічних досліджень необхідно розкрити глибинні причини негативного ставлення батьків до фізичної культури дітей і самостійного використання засобів фізичної культури. При цьому основне завдання психології, гігієни, педагогіки є виділення оздоровчих питань, на підставі комплексних медико-педагогічних і соціологічних досліджень створення моделі фізичної культури в школі та в сім'ї, розроблення низки привабливих інноваційних програм, технологій фізичного вдосконалення людини. Необхідно пам'ятати, що оптимальний руховий режим є одним із базових психолого-педагогічних та фізіологічних факторів генезису учнів різного віку і статі. В зв'язку з цим, вивчення причинності позитивної та негативної динаміки рухового режиму учнів є дуже актуальним та інформативним в освітньому просторі сучасної школи.

Отже, для гуманізації освітнього процесу потрібно переорієнтувати навчально-виховну роботу з фізичного виховання на фізичне вдосконалення, оздоровлення, творчу активність, задоволення духовних потреб з обов'язковим урахуванням вікових особливостей учнів, вихованням фізичної і духовної культури, самовизначенням і самоствердженням школярів у сучасному світі на принципах індивідуалізації, пізнавальної практичної діяльності, широкому використанні методів особистісно-орієнтованого навчання,

У руслі пошуків нових підходів до проблем фізичного виховання школярів сьогодні існує парадигма особистісно-орієнтованої освіти, запропонована І. Бехом, В. Рибалкою, В. Шилько, І. Якиманською [3]. Особливу увагу науковці приділяли підвищенню рівня здоров'я, рухової активності школярів. Загалом орієнтація на основні положення теорії фізичного виховання, які розкривають тільки предметну галузь розвитку фізичних якостей і локальних рухових дій, не є достатньою ні для розвитку самого феномену фізичної культури, ні для формування фізичної культури особистості.

Не можна залишити поза увагою те, що для фізичного виховання має велике значення особистісний рівень процесів цілепокладання в освітній діяльності, який детермінується сукупністю факторів, що соціалізуються та відбивають значущість також сімейного виховання, вплив педагогів, ровесників, засобів масової інформації, ресурсного забезпечення. В цілому спрямованість і структура цільових орієнтирів особистісного рівня залежать від інтегрованого впливу соціокультурних, економічних і власне педагогічних процесів, що у сукупності визначають широкий спектр інтересів та потреб школярів, шляхи їх реалізації. Звернемо увагу на те, що в педагогічній науці і практиці виділяють дві стратегії – стратегію розвитку та стратегію формування. Стратегія розвитку спрямована на розвиток особистісного потенціалу людини. Стратегія формування робить наголос на делікатному втручанні ззовні у внутрішній світ людини, на основі чого відбувається формування в останньої вироблених суспільством норм, оцінок, способів діяльності [1].

Відповідно до цього Л. Лубишева вказує на зміну цільової спрямованості фізичного виховання, відмову від авторитарних методів та звернення до особистості учнів, їх інтересів і потреб [4]. У результаті вищезазначеного можна дійти висновку, що особистісно-орієнтований зміст фізичного виховання в багатьох випадках визначається структурними особливостями мотиваційних установок школярів на заняття фізичними вправами.

Безумовно, основним документом, що регламентує процес фізичного виховання в школі, є програма. Аналіз програм з фізичної культури за останні 10–15 років дозволив простежити різні аспекти її розвитку. Спочатку увагу було зосереджено на розвитку рухових якостей учнів, потім старанно розвивалися уміння й навички, згодом акцент було перенесено на методичну роботу і, нарешті, дійшли висновку, що необхідні в першу чергу акцентувати увагу на здоров'ї. Адже найвища цінність людини – здоров'я, її гарне самопочуття, позитивний психоемоційний стан.

Підкреслимо, що фізичне виховання виступає як процес цілеспрямованого впливу на фізичний розвиток особистості, який, з одного боку, являє собою сукупність внутрішніх ознак, а з іншого – зовнішній процес, що спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами і способами їх самостійного використання протягом життя.

Отже, фізичне виховання – педагогічно організований процес передачі від покоління до покоління способів та знань, необхідних для фізичного вдосконалення. Мета фізичного виховання – всебічний розвиток особистості людини, її фізичних і моральних якостей та здібностей, формування рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я.

Останнім часом у дослідженнях сучасних науковців затвердилися уявлення про фізичне виховання як про процес управління індивідуальним розвитком здібностей і якостей людини, необхідних їй у сфері рухової діяльності. Окрім формування спортивних рухових умінь і навичок, потрібно формувати життєво важливі рухові уміння і навички, знання основ здорового способу життя, усвідомлену потребу до занять фізичними вправами [1].

Для того, щоб підвищити мотивацію для занять фізичними вправами, необхідно використовувати між предметні зв'язки, проводити бінарні уроки.

Підкреслимо, що міжпредметні зв'язки сприяють систематизації знань, змушуючи учнів використовувати раніше вивчений матеріал з різних предметів для засвоєння нового [5]. Міжпредметні зв'язки сприяють також формуванню світогляду школярів, розвитку їх логічного мислення, інтелекту, підвищенню рівня фізкультурної освіти.

Спрямованість фізкультурної освіти визначається єдністю ціннісних орієнтацій, потребово-мотиваційної сфери, базових і спеціальних знань про грамотне використання фізичних вправ в умовах оздоровчого і спортивного тренування, життєдіяльності в цілому. Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я школярів, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності [6].

Зміст інформаційно-педагогічного забезпечення розкривають конференції, семінари, диспути, бесіди, круглі столи, педради тощо.

Організуючи експериментальну роботу, ми вважали за доцільне:

- погодити тематику й обсяг інформаційних заходів;
- розробити окремі теми інформаційного забезпечення;
- апробувати розроблені нами освітньо-виховні й фізкультурно-оздоровчі методики та перевірити їх ефективність.

У результаті основи теоретичної підготовки учнів, батьків та вчителів фізичної культури склали такі питання:

- сутність поняття "здоров'я" і його значення у фізичному вихованні школярів;
- науково-історичні аспекти виникнення генези понять "фізична культура", "фізичне виховання", "фізичний розвиток", "духовний розвиток", "фізкультурна освіта", "здоровий стиль життя", "самовдосконалення" – бесіди, диспути, виховні години, бінарні уроки.
- вплив занять фізичними вправами на організм школяра з урахуванням статевих, вікових особливостей фізичного і духовного розвитку учнів, – семінари-практикуми, бесіди, бінарні уроки, програма Духовне здоров'я школяра";
- розвиток творчих здібностей учнів на основі використання нестандартних форм організації фізкультурно-оздоровчої, інтелектуально-пізнавальної та спортивної діяльності, між предметних зв'язків;
- організація корисного дозвілля учнів. Клуб "Гармонія", виховні та фізкультурно-оздоровчі заходи; батьківський всеобуч "Духовність і здоров'я".
- розробка інноваційних технологій та програм з фізичної культури.

Висновки і перспективи подальшого розвитку у даному напрямку.

Отже для удосконалення системи фізичного виховання школярів необхідно використовувати особистісно-орієнтований підхід, підвищення рівня фізкультурної освіти дітей та батьків, використання міжпредметних зв'язків, розробляти інноваційні оздоровчі програми з фізичної культури. При формуванні стратегій і технологій постійно необхідно знати, які в конкретних школярів існують мотиви, потреби, для реалізації яких вони ще не мають відповідних знань і навичок поведінки. Але для реалізації цих завдань, необхідна наступність фізичного виховання – від школи до вищих навчальних закладів:

- відкривати школи-кафедри;
- у школах використовувати вузівські розробки;
- проводити спільні семінари, практикуми, фестивалі краси та здоров'я;
- готувати модель підготовки вчителів до гуманізації своєї педагогічної діяльності;
- на педагогічних практиках студентів проводити профорієнтаційну роботу.

Потребують подальшого вивчення питання характеру реальних взаємостосунків між учнями в різних формах спільної фізкультурної діяльності, як у школі, так і в позаурочний час, оптимального поєднання різноманітних методів її організації з метою підвищення виховного впливу на школярів.

Використані джерела

1. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія та практика: монографія / [А. Г. Черноштан, Т. Т. Ротерс, Ю. В. Драгнев, О. В. Отравенко та ін.] / За заг. ред. Т. Т. Ротерс. – Луганськ : Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2008. – 320 с.
2. Книга вчителя фізичної культури : довід.-метод. вид. / [упоряд. : С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова]. – Х. : ГОРСІНГ Плюс, 2005. – 464 с.
3. Якиманская И. С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. – М. : Сентябрь, 1996. – 96 с.
4. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 123 с.
5. Музальов О. О. Міжпредметні зв'язки як засіб підвищення педагогічної майстерності / О. О. Музальов // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2005. – № 6. – С. 7 – 16.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: В 2 т. / [ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с.

Otravenko O.

PEDAGOGICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION SYSTEM IN SCHOOLCHILDREN

The article considers the ways for the development of physical education of schoolchildren in educational space of modern school through a personality oriented approach, enhancement of physical training level in children and parents, and application of intersubject communications.

Key words: *physical education, educational space, schoolchildren, physical training, intersubject communications, personality oriented approach.*

Стаття надійшла до редакції 28.08.2011

УДК 330. 59-057. 875

Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто якість життя українських студентів, досліджено взаємозв'язок між фізичною активністю та якістю життя. Показано, що студенти, які проживають в Україні мають нижчу якість життя, порівняно із молоддю інших країн, найвищі показники характерні для студентів факультету фізичного виховання та спорту. Виявлено позитивний вплив фізичної культури та спорту на якість життя; кращі результати бігу на 500 м корелюють для чоловіків та жінок із вищими балами по шкалах опитувальника SF-36.

Ключові слова: студенти, якість життя, пов'язана із здоров'ям, фізична активність.

Постановка проблеми і її зв'язок з важливими науковими і завданнями. За останні десятиліття суттєвих змін зазнала концепція здоров'я, тому і якість життя розглядається у контексті впливу здоров'я та захворюваності на фізичне та соціальне функціонування людини, її психологічний та ментальний стан, відчуття задоволення власним життям тощо (*Health-related quality of life, HRQOL*) [4, 10]. Зазвичай, якість життя вимірюють для того щоб охарактеризувати перебіг певного захворювання, ефективність лікування або медичного обслуговування [15]. Проте, для того щоб робити будь-які прогнози та порівняння необхідно не тільки використовувати спеціальні опитувальники, але й узагальнені нормативні дані, отримані у результаті моніторингових досліджень. Також мало досліджено якість життя, осердям якого є здоров'я, молоді, особливо гостро постає це питання для України.

При визначенні HRQOL молоді необхідно враховувати не тільки ступінь задоволення власним життям, оптимізм, відчуття щастя, поставлені цілі та досягнуті результати, стосунки з оточуючими, але й низку інших чинників, які мають безпосередній вплив на якість життя. Так, хорошу фізичну форму і витривалість часто розглядають як необхідні для високої якості життя молоді, відомо також, що фізична активність та оптимальний руховий режим безпосередньо підвищують HRQOL. Тому не має виникати сумнівів у актуальності вивчення впливу фізичної активності та оптимального рухового режиму на якість життя студентів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні в Україні не розроблено спеціальних національних опитувальників для вивчення якості життя; найчастіше застосовують перекладений на українську мову питальник Medical Outcomes Study Short Form 36 (*MOS SF-36*) [2, 6]. Цей короткий питальник був основним інструментом Міжнародного проекту по вимірюванню якості життя (*IQOLA Project*), його вважають ефективним для вивчення благополуччя населення, стану здоров'я, результатів лікування тощо. На відміну від інших опитувальників, які в основному орієнтовані на осіб із певними захворюваннями, його можна використовувати для вивчення HRQOL здорових людей, і що важливо, осіб віком від 14 років [2, 6]. На сьогодні в Україні не проведено моніторингових досліджень із використанням SF-36, тому доволі важко порівнювати якість життя українців із мешканцями інших країн.

Варто зазначити, що у більшості робіт вивчалось благополуччя людей старше 25 років [12], і результати є загального характеру, без врахування віку респондентів. Нещодавно було створено спеціальні опитувальники, які призначені для оцінювання якості життя, пов'язаного із здоров'ям, дітей та підлітків – *KIDSREN* і *PedsQL* [11, 16]. Незважаючи на їх успішне використання, важливим залишається оцінювання якості життя молоді за допомогою питальників, які можна застосовувати для людей різного віку.

У [18, 20] використовуючи SF-36, показано, що важливими чинниками, від яких залежить якість життя є вік та стать респондентів. Так, із збільшенням віку, зменшується суб'єктивна оцінка якості життя [18, 19]. Нижча якість життя виявлена також у жінок [7, 8], крім того рівень тривожності у них є набагато вищий ніж у чоловіків [7]. Досліджені відмінності стосуються переважно ментальних та емоційних аспектів здоров'я. Проте актуальним залишається вивчення впливу навчального середовища, фізичної підготовленості, рухового режиму, занять фізичною культурою та спортом на якість життя.

Метою роботи було дослідити вплив фізичної активності та фізкультурно-оздоровчої освіти на якість життя студентів.

Завдання дослідження:

- 1) оцінити якість життя студентів, що навчаються на різних факультетах;
- 2) порівняти якість життя українських та іноземних студентів;
- 3) виявити взаємозв'язок між фізичною активністю та якістю життя студентів.

Організація та методи досліджень. Емпіричні дослідження були проведені на базі Ужгородського національного університету протягом першого семестру 2010–2011 навчального року. У дослідженні взяли участь 150 студентів, з яких 50 навчалися на факультеті фізичного виховання і спорту і 50 – на інженерно-технічному, 50 – на історичному.

Для вирішення сформульованих завдань використовувалися наступні методи досліджень: аналіз даних літератури, анкетування, математичної статистики. Рівень фізичної підготовленості визначали за результатами вправи "біг на 500 м". Для дослідження HRQOL використовували питальник MOS SF-36, який дозволяв оцінити показники якості життя [2, 6]:

- фізична активність (ФА) – суб'єктивна оцінка респондентом об'єму свого буденного фізичного навантаження;
- роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (РФ) – оцінювання респондентом рівня своєї щоденної діяльності протягом останніх чотирьох тижнів та вплив на неї стану здоров'я;
- рівень болю (Б) – дозволяє визначити вплив болю на обмеження щоденної діяльності респондента за останні 4 тижні;
- життєздатність (ЖЗ) – оцінювання респондентом рівня життєвого тону за останні чотири тижні;
- соціальна активність (СА) – оцінювання респондентом своїх відносин із оточуючими за останні чотири тижні;
- психічне здоров'я (ПЗ) – оцінка респондентом свого психічного стану, настрою;
- обмеження життєдіяльності внаслідок емоційних проблем (РЕ) – оцінка респондентом рівня своєї щоденної діяльності протягом останніх чотирьох тижнів та вплив на неї емоційних проблем;
- загальний стан здоров'я (ЗЗ) – це суб'єктивна оцінка власного стану здоров'я;

Для аналізу отриманих результатів використовували статистичні методи та кореляційний (за Спірманом) аналіз. Залежні між собою вибірки порівнювали за допомогою Z-критерію Вілкоксона (paired-sample Wilcoxon signed rank test). Достовірними вважали відмінності при рівні значимості не нижче 95 % ($p < 0,05$). Для статистичного опрацювання результатів вимірювань використовували програму OriginPro8.1.

Результати та їх обговорення. Якість життя – це інтегральна суб'єктивна характеристика фізичного, психологічного і соціального стану людини. Поняття "якість життя" логічно і структурно пов'язане суттю поняття здоров'я, запропонованою ВООЗ, тому переважно оцінюють саме "якість життя, пов'язану із здоров'ям" (HRQOL). Вимірювання якості життя передбачає вивчення суб'єктивних або/і об'єктивних чинників. На сьогодні основну роль у формуванні задоволеності власним життям, соціальними відносинами відводять суб'єктивному компоненту, зокрема самооцінюванню стану здоров'я. Окрім того якість життя можна розглядати у контексті соціально-психологічної адаптації і у такому випадку основними індикаторами будуть задоволеність життям, особистими досягненнями, соціальним становищем тощо. Серед згаданих чинників саме стан здоров'я має вирішальне значення на якість життя студентів вищих навчальних закладів, що обумовлено високою інтенсивністю навчання, нездоровими звичками, незадовільними умовами проживання, матеріальним становищем тощо.

Нами було проаналізовано HRQOL студентів деяких країн світу, а також визначено якість життя українських студентів. У таблиці 1 узагальнено результати, отримані за допомогою питальника SF-36 для молоді, віком 16–29 років. Виявлено, що українські студенти мають нижчу якість життя, порівняно із молоддю Англії, Швеції, КНР, Канади, але вищу ніж у студентів-медиків 1–3 курсу, які проживають у Російській Федерації. Низьким в українських студентів, порівняно із респондентами із Англії та КНР, є показник, що характеризує роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності (РФ). Це свідчить про наявність проблем із здоров'ям та їх негативний вплив на виконання повсякденних обов'язків та роботи. Цю гіпотезу підтверджують низькі бали по шкалам "загальний стан здоров'я" (ЗЗ) та "життєздатність" (ЖЗ).

Окрім фізичної компоненти здоров'я питальник SF-36 дозволяє оцінити ментальний стан респондента. Так шкала "психічне здоров'я" (ПЗ) є підсумком суб'єктивного оцінювання настрою (відчуття щастя, спокою) за останні чотири тижні, вона дозволяє виявити депресії, тривожність, низькі бали по цій шкалі свідчать про наявність депресивних станів, психічне неблагополуччя. Українські студенти мають не високі бали по шкалі РЕ ("обмеження життєдіяльності внаслідок емоційних проблем"), а отже їх емоційний стан негативно впливає на виконання повсякденної діяльності (зменшення обсягу роботи, низька її якість тощо).

Якість життя, визначена за допомогою опитувальника SF 36

Країна/ регіон, стать та кількість респондентів	Вік рес- пондентів, роки	Бали за шкалами SF 36							
		ФА	РФ	Б	ЗЗ	ЖЗ	СА	РЕ	ПЗ
Англія, чоловіки, n=545 (С. Jenkinson, A. Coulter, L. Wright, 1993)	18–24	92,8	91,8	86,6	72,0	66,4	90,2	82,9	74,8
Англія, жінки, n=780 (С. Jenkinson, A. Coulter, L. Wright, 1993)	18–24	90,1	88,6	81,7	72,1	59,8	85,7	78,8	70,2
Канада, чоловіки та жінки, n=399 (W. M. Norpman, 2000)	25–34	92,4	87,1	77,0	79,0	64,9	86,3	82,9	75,9
КНР, чоловіки (L. Li, H. M. Wang, Y. Shen, 2003)	18–24	94,3	91,0	86,6	64,1	58,0	83,2	80,9	52,4
КНР, жінки (L. Li, H. M. Wang, Y. Shen, 2003)	18–24	90,2	90,0	84,6	62,4	54,0	85,8	85,9	54,3
КНР, чоловіки, Шанхай (R. Wang et al., 2008)	18–29	97,3	98,9	98,2	84,04	84,1	95,8	98,1	88,1
КНР, жінки, Шанхай (R. Wang et al., 2008)	18–29	96,8	96,0	96,7	81,8	83,8	94,9	97,1	88,8
Південна Австралія, чоловіки та жінки, n=494 (E. dal Grande, A. Taylor, 2004)	15–24	94,7	85,6	82,3	76,3	67,8	89,9	87,6	81,0
Росія, чоловіки та жінки, n = 108 (О. И. Губина, 2007)	17–20	92	60	75	60	55	50	45	65
Росія, чоловіки та жінки, n = 279 (А. А. Новик, Т. И. Ионова, 2004)	20–24	92	79	79	68	67	81	75	65
Швеція, чоловіки та жінки, n=119 (A. Jörngården, L. Wettergen, L. von Essen, 2006)	16–19	94,2– 97,5	83,3– 88,7	78,2– 84,5	75,0– 81,4	58,7– 67,9	85,0– 92,3	76,7– 83,5	73,6– 80,4
Швеція, чоловіки та жінки, n=92 (A. Jörngården, L. Wettergen, L. von Essen, 2006)	20–23	96,8– 97,2	87,2– 89,1	77,4– 84,4	75,4– 82,2	58,8– 66,6	84,2– 91,6	75,8– 85,0	71,0– 78,9
Україна, чоловіки та жінки, n=150	17–18	90,9	72,5	70,5	63,0	62,5	76,4	54,1	61,3

Оцінювання якості життя за згаданим вище алгоритмом передбачає вивчення моделі, що складається із фізичної та психічної компонент. Найбільш тісно пов'язаними із фізичною компонентою якості життя є фізична активність, тілесний біль, роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності, загальний стан здоров'я, а психічною-психічне здоров'я, обмеження життєдіяльності внаслідок емоційних проблем, соціальна активність, життєздатність. Необхідно зазначити, що загальний стан здоров'я, життєздатність та обмеження життєдіяльності внаслідок емоційних проблем пов'язані з фізичною і психічною компонентами разом (табл. 2).

Відповідно до отриманих даних, виявлені середні та сильні кореляції між фізичною і психічною компонентами та відповідними шкалами SF 36, подібно як і при дослідженні популяції США. Достовірними є кореляції між шкалами ФА ($r=0,59$), РФ ($r=0,60$), Б ($r=0,44$), РЕ ($r=0,27$) і фізичною компонентою якості життя, а також між ЖЗ ($r=0,50$), СА ($r=0,43$), РЕ ($r=0,80$), ПЗ ($r=0,71$) і психічною компонентою.

Проте, якість життя українських студентів не можна описати згідно класичної двокомпонентної моделі. Так, згідно [6] шкали "життєздатність" і "соціальна активність" повинні бути пов'язані з психічною і фізичною компонентами, а відповідно до результатів нашого дослідження ці показники більше пов'язані із психічною складовою якості життя. Подібні відмінності можна спостерігати і щодо інших країн. Так, наприклад, показник РЕ у Тайвані, США, КНР та Україні більше пов'язаний із психічною складовою якості життя, а у Японії – із фізичною. Тобто, значний вплив на запропоновану модель якості життя очевидно мають культурні та релігійні відмінності та вік респондентів.

Суттєвий вплив на якість життя української молоді мають фізична активність, вплив захворюваності на буденну діяльність та життєвість. Варто зазначити, що саме брак фізичної активності, малорухомий спосіб життя є вагомими чинниками, що зумовлюють неінфекційні захворювання та

зростання смертності на Україні. Відомо, що якість життя молоді та рівень її фізичної активності є важливим критерієм, який може бути використаний для прогнозу стану здоров'я та рівня фізичної активності популяції у майбутньому.

Таблиця 2

Кореляції між фізичною і психічною компонентами якості життя та шкалами SF 36, отримані у різних країнах світу

Шкала	Фізична компонента						Психічна компонента					
	Гіпотеза	Україна	Тайвань	Японія	США	КНР	Гіпотеза	Україна	Тайвань	Японія	США	КНР
ФА	+	0,59 ¹	0,80	0,75	0,85	0,76	-	0,03	0,09	0,17	0,12	0,34
РФ	+	0,60 ¹	0,80	0,86	0,81	0,63	-	0,15	0,19	0,19	0,27	0,43
Б	+	0,44 ¹	0,64	0,51	0,76	0,66	-	0,06	0,28	0,52	0,28	0,18
ЗЗ	*	0,02	0,46	0,37	0,69	0,76	*	0,15	0,56	0,66	0,37	0,52
ЖЗ	*	0,16	0,16	0,21	0,47	0,53	*	0,50 ¹	0,84	0,88	0,64	0,69
СА	*	0,12	0,38	0,45	0,42	0,33	*	0,43 ¹	0,61	0,60	0,67	0,51
РЕ	-	0,27 ¹	0,30	0,69	0,17	0,35	+	0,80 ¹	0,54	0,34	0,78	0,60
ПЗ	-	-0,16	0,02	0,13	0,17	0,27	+	0,71 ¹	0,90	0,89	0,87	0,88

Примітка. "+" – сильні взаємозв'язки ($r \geq 0,70$); "*" – середні кореляції ($0,30 < r < 0,70$); "-" – слабкі взаємозв'язки ($r \leq 0,30$).

¹ – достовірна кореляція, $p < 0,01$.

На якість життя студентів ймовірно впливає їх напрям навчання та рівень їх рухової активності [14]. Виявлено, що студенти факультетів фізичної культури, фізіотерапії, туризму та рекреації характеризуються ліпшим здоров'ям, опірністю до стресів, краще справляються із значними розумовими і емоційними навантаженнями під час навчання, порівняно із студентами гуманітарного профілю. Українські студенти, що навчаються на факультеті фізичного виховання та спорту також мають ліпшу фізичну форму, вищий рівень рухової активності, рідше пропускають заняття у зв'язку із хворобою [1]. Аналогічні висновки зроблено у словацьких університетах. Я. Юнгер [9] зазначає, що найбільше займаються фізичною культурою та спортом студенти спеціалізованих державних університетів, на другому місці є навчальні заклади технічного спрямування, у яких традиційно створюють можливості для фізичної активності, на третьому місці є університети гуманітарного чи природничого профілю – у них заняття фізичною культурою та спортом відбувається лише під час навчального процесу.

Усереднені показники якості життя студентів факультету фізичного виховання та спорту суттєво вищі, ніж у студентів історичного та інженерно-технічного факультетів (рис. 1). Достовірно вищими у студентів факультету фізичного виховання та спорту ($p < 0,05$) є показники, які пов'язані з фізичною або психічною компонентою якості життя – "фізична активність", "роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності", "рівень болю", "загальний стан здоров'я", "життєздатність". Студенти історичного факультету мають найнижчі показники по шкалам "фізична активність", "роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності", "рівень болю", "загальний стан здоров'я", "життєздатність", що свідчить про низьку суб'єктивну оцінку стану здоров'я та власних фізичних можливостей.

Аналогічні результати отримані і іншими науковцями. Виявлено що заняття фізичною культурою сприяють виникненню позитивних емоцій та поліпшують настроїв, знижують тривожність та зменшують ймовірність розвитку клінічної депресії [3, 5]. Студенти, для яких характерний малорухомий спосіб життя мають нижчі бали по шкалі "загальний стан здоров'я" та вищий рівень стресу [17].

Студенти, які дотримуються рекомендованих норм фізичної активності високо оцінюють свій стан здоров'я та HRQOL [17], тому саме фізична активність може бути ефективним методом поліпшення фізичного, психологічного і емоційного благополуччя студентів.

У [13] висловлено гіпотезу, що загальний фізичний стан, і особливо витривалість можна безпосередньо пов'язати із здоров'ям. Виявлено [13], що молодь із поганою якістю життя рідше займається фізкультурою та спортом, і, відповідно, показує гірші результати бігу на 600 м. Тобто, збереження усіх основних життєвих функцій, попередження хронічних захворювань пов'язують із функціональними можливостями організму, які у свою чергу суттєво залежать від рівня загальної витривалості.

Щоб виявити взаємозв'язки між рівнем фізичної активності і якістю життя було обраховано коефіцієнти кореляції між різними шкалами якості життя та результатами бігу на 500 м (табл. 3). Для чоловіків статистично важливі коефіцієнти кореляції були виявлені між результатами бігу на 500 м та шкалами "фізична активність" ($r = -0,256$), "соціальна активність" ($r = -0,293$), "роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності" ($r = -0,251$). А, отже, особи, які показують вищі результати бігу на 500 м мають кращий фізичний стан та менші труднощі із щоденними фізичними навантаженнями (ходьба,

підйом вантажів тощо), підтриманням соціальних контактів. У жінок витривалість не пов'язана із соціальною активністю, проте, на відміну від чоловіків, є зв'язок із шкалами "загальний стан здоров'я" ($r = -0,288$), "рівень болю" ($r = -0,436$) та "життєздатність" ($r = -0,341$). Тобто, очевидно, заняття фізичною культурою та спортом впливають на різні складові якості життя чоловіків та жінок.

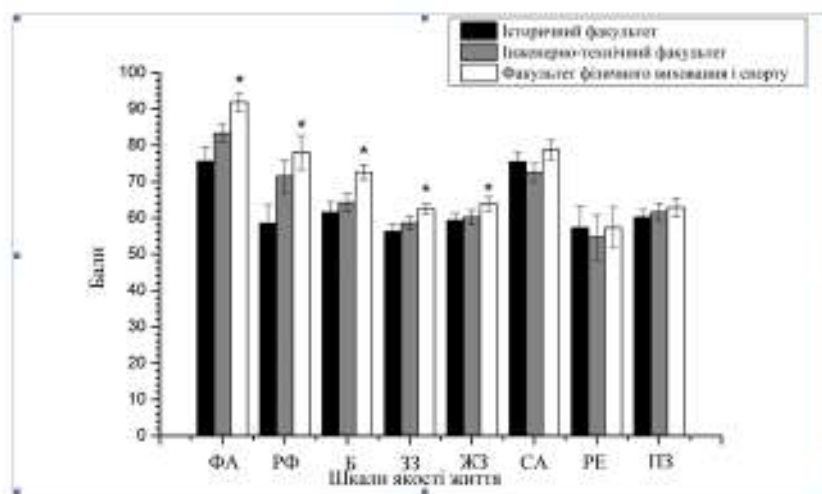


Рис. 1. Якість життя студентів, які навчаються на різних факультетах

* – показник якості життя студентів факультету фізичної культури і спорту достовірно вищий, $p < 0,05$.

Таблиця 3

Кореляції між результатами бігу на 500 м і складовими якості життя

	ФА	РФ	Б	ЗЗ	ЖЗ	СА	РЕ	ПЗ
<i>Чоловіки</i>								
Результати бігу на 500 м	-0,256*	-0,251*	-0,140	-0,140	-0,122	-0,293*	-0,078	0,086
<i>Жінки</i>								
Результати бігу на 500 м	-0,512*	-0,389*	-0,436*	-0,288*	-0,341*	-0,066	0,113	-0,170

Примітка. "*" – достовірна кореляція, $p < 0,01$

Висновки. Українські студенти мають нижчу якість життя, порівняно із молоддю із студентами Англії, Швеції, КНР, Канади. Якість життя української молоді не можна описати стандартною двокомпонентною моделлю, запропонованою Ware J. E. et al., суттєвий вплив мають не тільки культурні чи релігійні відмінності, але й вік респондентів. Найвища HRQOL у студентів факультету фізичного виховання та спорту, достовірно вищими є середні значення по шкалах "фізична активність", "роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності", "рівень болю", "загальний стан здоров'я", "життєздатність". Заняття фізичною культурою та спортом позитивно впливають на якість життя студентів; вищі результати бігу на 500 м корелюють із вищими балами по шкалах "фізична активність", "роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності" у чоловіків та жінок, "загальний стан здоров'я", "рівень болю", "життєздатність" у жінок, "соціальна активність" – у чоловіків.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні якості життя та фізичної активності українців різних вікових груп та порівняння отриманих результатів з людьми відповідних вікових груп, які проживають в інших країнах.

Використані джерела

1. Павлова Ю. Рівень соматичного здоров'я сучасної молоді (на прикладі студентів Ужгородського національного університету) / Ю. Павлова, С. Приступа, В. Тулайдан // Молода спортивна наука України. – 2011. – Вип. 15, Т. 4. – С. 91–99.
2. Феценко Ю. І. Процедура адаптації міжнародного опитувальника оцінки якості життя MOS SF-36 в Україні. Досвід застосування у хворих бронхіальною астмою / Ю. І. Феценко, Ю. М. Мостовой, Ю. В. Бабійчук// Український пульмонологічний журнал. – 2002 – № 3. – С. 9–11.

3. Baker C. W. Physical activity and maintenance of weight loss: physiological and psychological mechanisms / C. W. Baker, K. D. Brownell // *Physical Activity and Obesity*. – Human Kinetics, Champaign, 2000. – P. 311–28.
4. Beyond the development of health-related quality-of-life (HRQOL) measures: a checklist for evaluating HRQOL outcomes in cancer clinical trials – does HRQOL evaluation in prostate cancer research inform clinical decision making? / F. Efficace, A. Bottomley, D. Osoba [et al.] // *J. Clin. Oncol.* – 2003. – V. 21. – P. 3502–3511.
5. Biddle S. J. H. Exercise, emotions, and mental health // *Emotions in Sport* / Hann Y. L. eds. – Human Kinetics, Champaign, 2000. – P. 267–292.
6. Evaluating translation of health status questionnaires / J. E. Ware, S. D. Keller, B. Gandek [et al.] // *International Journal of Technology Assessment in Health care*. – 1995. – V. 11. – P. 525–551.
7. Herrmann C. International experiences with the Hospital Anxiety and Depression Scale—a review of validation data and clinical results / C. Herrmann // *J. Psychosom Res.* – 1997. – V. 42. – P. 17–41.
8. Influences of gender and social class on adolescents' perceptions of health / E. Goodman, B. C. Amick, M. O. Rezendes [et al.] // *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* – 1997. – V. 151. – P. 99–104.
9. Junger J. Physical education and sport of Slovak university students at the beginning of the third millennium / Jan Junger // *Aktywność przez całe życie. Zdrowie I sprawność pod kontrolą* – Krosno : Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Krośnie, 2010. – P. 31–37.
10. McHorney C.A. Health status assessment methods for adults: past accomplishments and future challenges / C. A. McHorney // *Annu Rev Public Health*. – 1999. – V. 20. – P. 309–335.
11. Measuring healthrelated quality of life in young adolescents: reliability and validity in the Norwegian version of the Pediatric Quality of Life Inventory 4.0 (PedsQL) generic core scales / T. Reinfjell, T. H. Diseth, M. Veenstra, A. Vikan // *Health Qual Life Outcomes* – 2006. – V. 4, No 61. – 9 p.
12. Perceived quality of life: a neglected component of adolescent health assessment and intervention / E. S. Huebner, R. F. Valois, S. M. Suldo [et al.] // *J. Adolesc. Health*. – 2004. – V. 34. – P. 270–278.
13. Pišot R. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis / Rado Pišot, Veronika L. Kropěj // *Series : Physical Education and Sport* – 2006. – V. 4., № 2. – P. 115–123.
14. Posadzki P. Psychosocial conditions of quality of life among undergraduate students: a cross sectional survey / P. Posadzki, P. Musonda, G. Debska, R. Polczyk // *Applied Research Quality Life*. – 2009. – V. 4. – P. 239–258.
15. Relationship among sociodemographic factors, clinical conditions, and health-related quality of life: examining the EQ-5D in the U.S. general population / E. I. Lubetkin, H. Jia, P. Franks, M. R. Gold // *Qual Life Res.* – 2005. – V. 14. – P. 2187–2196.
16. Robitail S. Validation of the European proxy KIDSCREEN-52 pilot test health-related quality of life questionnaire: first results / S. Robitail, M. C. Simeoni, M. Erhart // *J. Adolesc. Health* – 2006. – V. 39. – P. 596 e1-10.
17. Self-rated pain and perceived health in relation to stress and PA among school students: a 3-year follow up / G. B. Sundblad, A. Jansson, T. Saartok [et al.] // *Pain*. – 2008. – V. 136. – P. 239–49.
18. Sullivan M. The Swedish SF-36 Health Survey III. Evaluation of criterion-based validity: results from normative population / M. Sullivan, J. Karlsson // *J. Clin. Epidemiol* – 1998. – V. 51. – P. 1105 – 1113.
19. Taft C. Performance of the Swedish SF-36 version 2.0 / C. Taft, J. Karlsson, M. Sullivan // *Qual. Life Res.* – 2004. – V. 13. – P. 251–256.
20. Using reference data on quality of life – the importance of adjusting for age and gender, exemplified by the EORTC QLQ-C30 (+3) / M. J. Hjermstad, P. M. Fayers, K. Bjordal, S. Kaasa // *Eur. J. Cancer* – 1998. – V. 34. – P. 1381–1389.

Pavlova I., Tulaydan V., Vynogradskyi B.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON QUALITY OF LIFE OF STUDENTS

The quality of life of Ukrainian students and relationship between physical activity and quality of life were investigated. The students who live in Ukraine have a lower quality of life than the youth from other countries; the highest rate of life quality is typical for students which are studying on the Faculty of Physical Education and Sport. The positive effect of physical culture and sport on quality of life was detected; the better results of 500 m run correlates for male and female with higher scores of SF-36 scales.

Key words: students, health-related quality of life, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 09.09.2011

ВИХОВАННЯ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

У статті викладено основні підходи до проблеми виховання основ фізичного здоров'я учнів у навчально-виховному процесі початкової школи.

Ключові слова: здоров'я, фізичне здоров'я, виховання основ фізичного здоров'я, вихованість.

Постановка проблеми. Здоров'я – одна з фундаментальних людських цінностей, яка відображає соціальну політику держави. Проте, не зважаючи на численні нормативно-правові акти та документи у сфері здоров'язбереження, вирішення державного завдання щодо збереження та формування здоров'я підростаючого покоління залишається на декларативному рівні. За статистичними даними захворюваність дитячого населення України має стійку тенденцію до зростання. Такі показники характерні для всіх вікових періодів життя дитини. Успішне вирішення даної проблеми залежить не стільки від фінансових та матеріальних умов, а, насамперед, від сформованості культури здоров'я кожної людини, її готовності до творіння власного здоров'я.

Мета дослідження – здійснити змістовне наповнення дефініцій "основи фізичного здоров'я" та "виховання основ фізичного здоров'я у навчально-виховному процесі"; визначити місце та роль виховання основ фізичного здоров'я у навчально-виховному процесі початкової школи.

Основні завдання дослідження – здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури в контексті зазначеної проблеми; надати визначення дефініціям "основи фізичного здоров'я" та "виховання основ фізичного здоров'я у навчально-виховному процесі".

Результати дослідження. З точки зору сучасної науки щодо виховання здорової особистості в навчально-виховному процесі склалася суперечлива ситуація, яка відображена в наступних позиціях:

- вірогідним є те, що у стійкому розвитку соціальних систем особлива роль відводиться здоров'ю підростаючого покоління. При цьому загальна освіта, маючи невикористаний потенціал найважливішого здоров'яформувального фактору, залишається в сучасних умовах все більш здоров'явитратною (З. І. Тюмасева, 2002; В. М. Касаткін, 2003);
- розв'язати поліпредметну проблему здоров'я та оздоровлення дітей можна на основі інтегрованого підходу до здоров'я, яке співвідноситься з благополуччям самого індивіда, природного середовища, в якому він живе, соціального середовища, яке формує його як особистість, загальної освіти як найважливішого чинника природовідповідного навчання, виховання та розвитку учнів (В.П. Казначеев, 2001; З. І. Тюмасева, 2002).
- зустріч дитини зі школою відбувається у віці, сприйнятливому до формування життєво важливих мотивів, серед яких категорія "здоров'я" займає пріоритетну позицію (Н.П. Абаскалова, 2001; Н.Ф. Денисенко, О.Д. Дубогай, О. Л. Кононко 2004);
- нова якість освіти може бути досягнута лише за умови організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дитини і буде спрямований на його формування, збереження, зміцнення та відновлення
- (О. П. Аксьонова, О.М. Ващенко, 2006; Н. Ф. Денисенко, 2007; Г. Татарнікова, 1995, 2005).

Досліджуючи здоров'я учнів молодшого шкільного віку, багато дослідників торкалися різних його показників (В.В. Голуб, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, І.П. Масляк, К.М. Огніста, І.М. Чернобай та ін.). Зокрема, В. В. Голуб досліджував вікові особливості формування структури особистості дітей 8-ми річного віку та взаємозв'язок моральних якостей, фізичного, інтелектуального розвитку, функціональних можливостей у процесі занять фізичною культурою. Роботи О.Д. Дубогай присвячені фізичному розвитку, фізіологічним та віковим змінам дитини з раннього дитинства. Т.Ю. Круцевич займається проблемами застосування тренувальних навантажень у заняттях з підлітками, а також розробкою теорії й методики фізичного виховання, у тому числі, методів дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків у процесі фізичного виховання. У працях І.П. Масляк здійснені дослідження зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів. Дослідження К. М. Огністої присвячені ефективності використання форм, засобів, методів фізичного виховання у процесі формування особистості фізичної культури першокласників. І. М. Чернобай аналізує вплив валеологічних знань і вмій на якісні показники фізичної культури молодших школярів.

У той же час оздоровча стратегія школи фактично зводиться до виконання санітарно-гігієнічних вимог, збільшення різних форм фізичного виховання у навчальному плані, фрагментарного проведення виховних заходів з тематики формування навичок здорового способу життя. Практика свідчить, що зазначені заходи не вирішують проблему виховання фізичного здоров'я учнів.

Ми вважаємо, що саме показники здоров'я мають бути не тільки джерелом якості освітнього процесу, а і його метою, і результатом. Означена позиція ґрунтується на результатах досліджень ряду авторів, за якими здоров'я визначається: як результат (М. В. Сократов зі співавтор., 1998; В. М. Касаткін, С.М. Чечельницька, Ф.Ф. Харісов, 1999); як мета (В. М. Касаткін, 2003; О.І. Севрук, О.А. Юніна, 2004); як умова реалізації можливостей дитини (Е.Н. Вайнер, 2002; Ю.А. Конаржевский, 2000); як засіб, індикатор правильності педагогічних дій (В. М. Касаткін, 2003).

Всебічний розвиток особистості можливий за умови гармонійного поєднання її внутрішнього духовного світу з фізичним здоров'ям. У навчально-виховному процесі доцільно визначати основні показники фізичного здоров'я, які стосуються адаптаційних можливостей та ступеню гармонійності морфологічних показників, а саме: індивідуально оптимальний рівень морфо-фізіологічного розвитку дитини, необхідний і достатній для якісного функціонування організму дитини; індивідуально оптимальний рівень фізичної підготовленості, необхідний і достатній для якісної працездатності дитини; індивідуально оптимальний рівень адаптаційних можливостей організму дитини, необхідний і достатній для компенсації патологічних процесів оточуючого середовища.

На сучасному етапі розвитку науки доведено, що здоров'я людини в першу чергу залежить від міри її власних зусиль у напрямку збереження і зміцнення здоров'я. І чим раніше людина починає піклуватися про своє здоров'я, тим кращих результатів вона досягає.

Оскільки для молодших школярів провідною є навчальна діяльність, то саме в процесі цієї діяльності їй повинна виховуватися в них готовність до збереження і зміцнення свого здоров'я.

Визначаючи сутність поняття "здоров'я", акцентуючи увагу на різні аспекти здоров'я, переважна більшість вчених дотримується позиції, що однією з його основних характеристик виступає єдність біологічних, психологічних, інтелектуальних та соціальних якостей, зумовлених взаємодією генотипу та середовища, основою якої виступають функціональні резерви, які забезпечують оптимальний рівень енергетичного потенціалу (М.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, Р.М. Баєвський, І.В. Давидовський, І.І. Залеський, В.П. Казначеев, Ю. П. Лісіцин).

В численних дослідженнях фізичне здоров'я дитини визначається як такий стан її організму, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі її взаємодії з навколишнім середовищем; це – оптимальна взаємодія всіх органів і систем, їхня динамічна врівноваженість із навколишнім світом (В.А. Бароненко, В.П. Горашук, Н.Ф. Денисенко, М.С. Корольчук, Л.А. Рапопорт, М. В. Сократов). При цьому поняття "фізичне здоров'я" вчені пов'язують із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем працездатності.

На підставі вищезазначеного аналізу, тлумачимо **фізичне здоров'я дитини** як динамічний стан органів і систем організму дитини, показники якого дозволяють адекватно функціонувати у навколишньому середовищі.

Авторитетною в аспекті нашого дослідження є думка В. П. Базарного, який визначає здоров'я як категорію резервів життя, життєздатності людини як цілісної істоти в єдності її тілесних і психічних характеристик. Автор зазначає, що ця життєздатність формується в процесі виховання. Отже, здоров'я – категорія педагогічна [1].

Здоров'я дитини формується в період її зростання та розвитку під впливом складного комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників. Проблемі впливу навчально-виховного процесу на стан здоров'я учнів присвячена значна кількість досліджень у сфері медицини, біології, педагогіки (М.М. Безруких, В.П. Базарний, С.М. Громбах, Н.Ф. Денисенко, В.М. Касаткін, Л.С. Нагавкіна, Л.Г. Татарнікова, А.Г. Хрипкова). Авторами досліджень наголошується на необхідності не стільки медичного, скільки педагогічного осмислення проблеми збереження здоров'я учнів (М.М. Безруких, В.Р. Кучма, В.В. Колбанов, М.К. Смірнов, І. В. Чупаха).

У наукових дослідженнях визначені шкільні фактори ризику, що спричиняють негативний вплив на стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Вченими (В.П. Базарний, М.М. Безруких, Н.Ф. Денисенко, М.К. Смірнов, О.В. Советова) встановлено, що ці фактори діють накопичувально, комплексно та безперервно протягом шкільного життя дитини. До того ж дитина не в змозі їх змінити, мінімізувати або виключити, через це вони носять характер неминучого та некерованого [2, с. 30-32]. О.М. Ващенко зазначає, що "негативний вплив шкільних факторів ризику припадає на період інтенсивного росту й розвитку організму дитини, яка дуже чутлива до будь-яких несприятливих впливів" [3].

Спираючись на наукові дослідження фізіологів та валеологів (В.П. Базарний, М.М. Безруких, Т.В. Гневашева, С.М. Громбах, Н.М. Куїнджі, О.С. Солодков, О.Б. Сологуб, А.Г. Хрипкова) і на результати медичних оглядів учнів у шкільній практиці, встановлено причини різкого погіршення стану здоров'я учнів у початковій школі. В ході нашого дослідження встановлено залежність між негативними шкільними факторами впливу та наслідками, до яких вони призводять (таблиця 1).

Шкільні фактори ризику та їх наслідки

Сфера впливу	Негативні фактори впливу	Наслідки
Фактори, пов'язані з рівнем здоров'я-збережувального світогляду суб'єктів НВП	недостатній рівень сформованості здоров'ятворчого світогляду суб'єктів освітнього середовища	Відсутність поняття "здоров'я" у системі життєвих цінностей учня, низький рівень мотивації щодо збереження та творіння здоров'я
Фактори, пов'язані з початково-виховним процесом	стресова тактика педагогічних впливів	Збільшення кількості нервово-психічних захворювань. Збільшення кількості "шкільних хвороб" (порушення постави, вади зору). Поява в учнів протягом навчання у школі декількох хвороб. Втрата інтересу до навчання, зниження мотивації. Погіршення стану здоров'я.
	інтенсифікація і нераціональна організація навчального процесу	
	стрес обмеженого часу	
	невідповідність методик і технологій навчання віковим, психологічним та фізіологічним особливостям та стану здоров'я учнів	
	постійний вплив сенсорно збідненого освітнього середовища – комплексу факторів закритих приміщень та обмеженого простору	
	обмеження у навчально-пізнавальному процесі діяльно-трудова і конструктивно-рукотворчих принципів навчання	
	зростаюче електронно-променеве, "металево-звукове" і світло-мерехтливе опромінення дітей	
	домінування "короткозорих" книжкових способів передачі інформації	
	традиційна моторно-інактивна робоча поза	
	домінування у навчально-пізнавальному процесі принципів формальної логіки і яко спеціалізованих предметно-визначених принципів навчання	
підвищення обсягу та складності навчального матеріалу		
невідповідність розкладу занять гігієнічним вимогам		
Фактори, пов'язані з організацією фізкультурно-оздоровчої роботи	недостатня фізична активність учнів	Зниження рівня морфофізіологічних показників. Низький рівень фізичної підготовленості. Зниження інтересу до занять фізичними вправами. Недостатня рухова активність учнів. Асоціальна поведінка учнів.
	Відсутність у деяких школах спортивних залів і кваліфікованих викладачів фізичної культури	
Фактори, пов'язані з просвітницькою діяльністю	недостатній рівень гігієнічних та психологічних знань суб'єктів освітньої діяльності.	Низький рівень знань, умінь та навичок учнів. Низький рівень активності, відповідальності, осмисленості, самостійності здоров'язбережувальної та здоров'яформу-вальної поведінки. Збільшення серед учнів кількості нещасних випадків через недотримання правил техніки безпеки.
	Відсутність системної комплексної роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя	
	низька культура сім'ї у питаннях охорони і зміцнення здоров'я	
Фактори, пов'язані з медичним обслуговуванням	низький рівень організації харчування у школі	Збільшення серед учнів кількості захворювань шлунково-кишкового тракту Виявлення захворювань на пізніх стадіях.
	Недостатній рівень медичного контролю за здоров'ям школярів	
	низька якість медичного обслуговування учнів	

Зміст таблиці 1 демонструє, що фактори, які негативно впливають на стан здоров'я учнів у навчальному закладі, пов'язані з різними сторонами шкільного життя, проте більшість з них пов'язані з організацією та реалізацією навчально-виховного процесу.

У зв'язку з означеним вище, актуальною стає така категорія як виховання основ фізичного здоров'я. Приймаємо концепцію виховання здоров'я М.М. Амосова, який визначає цей процес як управління розвитком дитини з метою переведення його з вихідного стану в бажаний [4].

У межах дослідження виховання основ фізичного здоров'я ми розглядаємо як соціально значущий процес узгоджених взаємодій суб'єктів навчально-виховного процесу, спрямованих на досягнення індивідуально оптимального рівня показників фізичного здоров'я дитини.

Визначаючи сутність навчально-виховного процесу, орієнтованого на збереження і зміцнення здоров'я його суб'єктів, вагомими для нас видаються дослідження, в яких здоров'я людини розглядається як культурний феномен. Ця позиція дала можливість визначити важливу для феномену здоров'я категорію як "виховуваність". Вчений О. О. Бодалев "виховуваність" у широкому розумінні слова характеризує як стан психологічної підготовленості особистості до швидкого формування пізнавальних, комунікативних та поведінкових відповідей на педагогічні впливи. Виховуваність як психологічна якість особистості не має глобального характеру, відрізняється вибірковістю сприйняття і реагування людини на зовнішні дії, іншими словами, вона виявляється парціально [5, с. 14].

Висновки. Виходячи з вищесказаного, критерієм ефективності процесу виховання основ фізичного здоров'я виступає рівень вихованості в учнів початкової школи вищезазначених показників. Рівень вихованості основ фізичного здоров'я в межах нашого дослідження ми розглядаємо як інтегральний показник кількісних (показники основ фізичного здоров'я) та якісних показників (когнітивний, інтелектуальний, поведінковий та емоційно-психологічний показники) основ фізичного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Наявність зазначених вище суперечностей та потреби практики визначають актуальність розробки системи методичних заходів з метою підвищення рівня здоров'язбережувальної та здоров'яформувальної компетентності педагогів з виховання основ фізичного здоров'я учнів початкової школи як однієї зі складових професійної компетентності вчителя та його педагогічної майстерності.

Використані джерела

1. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома: [практическое пособие]. – М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.
2. Безруких М.М. Здоровье детей и школьные факторы риска [Електронний ресурс] // Центр развития межличностных коммуникаций. – Текст дан. – Режим доступа: <http://www.ruscenter.ru/237.html> (дата обращения 5.09.11) – Заглавие с экрана.
3. Ващенко О.М. Особенности навчання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки: текст виступу [Електронний ресурс] // Інформаційно-методичний сайт: Інститут післядипломної педагогічної освіти імені Бориса Грінченка. – Режим доступу: http://ippo.org.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=2140&Itemid=1 (дата звернення 09.09.11) – Заголовок з екрана
4. Амосов Н. М. Здоровье и счастье ребенка [Електронний ресурс] // Сайт Н. М. Амосова. Текст дан. – Режим доступа: http://www.icfest.kiev.ua/AMOSOV/child1_u.html (дата обращения 29.08.11) – Заглавие с экрана
5. Бодалев А. А. Личность и общение / А. А. Бодалев. – М.: Педагогика, 1983. – 272 с.

Pivnenko Y.

EDUCATION FOUNDATIONS OF PHYSICAL HEALTH AS A COMPONENT OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN ELEMENTARY SCHOOL

The article outlines the main approaches to education foundations of physical health of students in the educational process in elementary school.

Key words: *health, physical health, education foundations of physical health, breeding.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2011

УДК: 796.012

Пелипейко О.П., Смірнов К. М.

ОПТИМАЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Рухова активність здійснює позитивний вплив на стан здоров'я людини. Студенти випробовують значні фізичні й розумові навантаження впродовж навчання у ВНЗ, тому для студентів доцільним є отримувати оптимальну рухову активність.

Ключові слова: вплив, ВНЗ, здоров'я, людина, рух, студент, фізична культура.

Актуальність проблеми обумовлено необхідністю визначення найбільш доступних для студентів засобів, що сприяють збільшенню рухової активності студентів вищого навчального закладу. Систематична рухова активність є невід'ємною частиною здорового життя студентів, що позитивно впливає не тільки на психофізичний стан, але й на успішність в навчанні (М.Я. Виленский, 2007; В.И. Ильинич, 2005; В.И. Логунов, 2008; И.П. Ширяев, 2003 й інші).

Рухова активність є біологічною потребою людини, що обумовлена для нормального розвитку й життєдіяльності організму. Рухова активність представляє собою обсяг всіх рухів, що виконує людина впродовж своєї життєдіяльності. Це є ефективним засібом збереження й зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, допомагає у профілактиці захворювань. Наявність рухової активності здійснює вплив на здоровий спосіб життя студента, недолік руху негативно позначається на загальному стані здоров'я, загальмовується обмін речовин, розвиваються хвороби різних функціональних систем – серцево-судинної і дихальної системи, опорно-рухового апарату [8].

Сумарна рухова активність, яку отримують студенти впродовж тижня, є недостатньою для покриття біологічної потреби в русі. Достатньо тривале обмеження у руховій активності отримало назву гіподинамія, й є небезпечним антифізіологічним чинником, який руйнує організм та призводить до погіршення фізичної і розумової працездатності [7]. В той же час, на порушення, що викликані станом гіподинамії, можна впливати за допомогою здійснення своєчасного фізичного навантаження. Неодмінною складовою рухової активності є регулярні заняття фізичною культурою і спортом, дотримання необхідного рівня рухової активності створює оптимальні умови для активної діяльності й ефективного відновлення організму, сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності організму.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – рухова активність студентів вищого навчального закладу і її збільшення за допомогою використання засобів фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. В умовах навчання в і підвищується значущість рухової активності студентів, їх залучення до занять фізичною культурою і спортом, формування всесторонньо і гармонійно розвиненої особистості студента і випускника у з високим ступенем готовності до професійної діяльності [1].

Протягом навчання у вищому навчальному закладі на організм студента здійснюють вплив різні зовнішні чинники, не слід забувати і про негативний вплив процесу адаптації [2], тому одним з найбільш ефективних способів протидії цим чинникам є дотримання правил здорового способу життя. Студенти, що виконують необхідний об'єм рухової активності, краще виглядають, є більш здоровішими у психофізичному сенсі, менше схильні до стресу і напруги, краще сплять, покращується діяльність різних функціональних систем, підвищується фізична і розумова працездатність, вони мають менше проблем зі здоров'ям.

З метою правильної і ефективної організації способу життя студентів у слід дотримуватись наступних умов:

- мати достатній рівень рухової активності;
- прагнути правильно харчуватись;
- перебувати в чистому навколишньому середовищі;
- слідкувати за правилами особистої гігієни;
- відмовитись від шкідливих звичок;
- вибудовувати собі раціональний режим навчання й відпочинку.

Заняття фізичною культурою і спортом в учбовому процесі вищого навчального закладу використовуються як засіб активного розвитку індивідуальних й професійно значимих для студентів психофізичних якостей, вони представляють собою засіб досягнення фізичного розвитку і вдосконалення його, як засіб соціального становлення майбутніх фахівців [4].

Одним із найважливіших завдань вдосконалення навчально-виховного процесу в і є організація оптимального рівня рухової активності студентів, що здатний забезпечити їм гарне самопочуття, фізичну і розумову працездатність, позитивний психоемоційний стан, активний відпочинок, що буде здатен задовольнити їх потребу в рухах. Фізична активність студента є основним чинником збереження й зміцнення здоров'я, це універсальний засіб профілактики захворювань, рухова активність благотворно впливає на становлення і розвиток всіх функцій центральної нервової системи, силу, рухливість й врівноваженість нервових процесів [3]. Руховий режим студенту важко дотримувати, проте фізична активність необхідна організму студента, рухова активність є постійним чинником життя, що може впливати на регулювання всіх функцій організму.

Початок навчання студентів у вищому навчальному закладі характеризується зниженням їх добової рухової активності, яка знижується приблизно в два-три рази – значну частину денного часу студенти перебувають на учбових заняттях, і лише навчальні заняття з фізичного виховання можуть частково заповнити недолік рухів. Інтенсивність й тривалість рухового навантаження студентів протягом навчальних занять визначаються із врахуванням закономірних змін фізичної і розумової працездатності, що тісно пов'язано з добовим ритмом їх фізіологічних функцій і залежать від тривалості і особливостей навчальних предметів.

При недостатньому фізичному навантаженні виникають проблеми із здоров'ям: порушується постава, виникає плоскостопість, розвиваються певні захворювання функціональних систем. Необхідно зазначити, що норма рухової активності студентів на тиждень залежить від їхнього розпорядку дня, але повинна варіюватись, в залежності від функціонального стану, в межах не менше 1-2 годин. При такому об'ємі рухової активності у студентів може спостерігатись підвищення показників фізичної і розумової працездатності, їх стійкість протягом навчального дня, підвищення успішності й адаптації до фізичних і психоемоційних навантажень, опірності простудним захворюванням, високий рівень рухової активності не завжди надає оздоровчий ефект на організм – індивідуальна рухова активність має гранично-допустимі межі для надання оздоровчого ефекту на організм:

- мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму;
- при оптимальному рівні досягається найбільш високий стан функціональних можливостей й життєдіяльності організму;
- максимальні межі рівня рухової активності відокремлюють надмірні фізичні навантаження, які можуть привести до перевтоми й різкого зниження фізичної працездатності.

При цьому виникає питання про рухову активність, яку можна визначити рівнем й характером вжитку енергії в її процесі.

В вищій школі мається накопичений досвід проведення різних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів: вузівських спартакіад, днів здоров'я і спорту, туристських походів тощо, які можна організувати для навчальних груп окремо, для факультету і для вузу.

Організація рухової активності студентів вимагає обґрунтованого підходу, що враховує:

- стан фізичного здоров'я студентів;
- індивідуальні особливості;
- можливості для проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів;
- залучення до самостійних занять фізичною культурою і спортом [6];
- розподіл інтенсивності й тривалості рухового навантаження протягом дня і тижня;
- забезпечення студентів методичною літературою тощо.

Режим власного дня студенти повинні встановлювати із врахуванням індивідуальних особливостей, а також особливостей умов, в яких вони живуть і вчаться. При цьому необхідно пам'ятати, що режим дня надає позитивний вплив на здоров'я, фізичний розвиток і працездатність – вміння чітко й економно виконувати рухи дозволяє організму добре пристосовуватися до будь-якого виду навчальної або трудової діяльності. Зазначимо, що систематичні фізичні вправи сприяють збільшенню маси скелетної мускулатури, зміцненню суглобів й зв'язок, розвитку кісток й інших позитивних впливів на опорно-руховий апарат [5]. У міцного студента збільшуються розумова і фізична працездатність й опірність до різних захворювань простудного характеру.

Висновки

1. Регулярна рухова діяльність з оздоровчою спрямованістю позитивно впливає на всі функціональні системи організму людини, а організм в цілому робить більш пристосованим до умов зовнішнього середовища – під впливом фізичних навантажень:

- збільшується частота серцевих скорочень, що призводить до функціонального вдосконалення системи кровообігу;
- збільшується частота дихання, заглиблюється вдих і посилюється видих, чим покращується вентиляційна здатність легенів, інтенсивне розпрямлення легенів ліквідує застійні явища в них й служить профілактикою захворювань дихальної системи;
- розвивається і вдосконалюється опорно-руховий апарат, м'язова система тощо.

2. Рухова активність студентів позитивно впливає на покращення роботи функціональних систем, збільшення загальної працездатності.

3. Оптимальний рівень рухової активності студента визначається, передусім, його індивідуальними можливостями і режимом навчання й відпочинку, але він повинен бути не менше півтори години на тиждень.

Потрібне проведення аналізу щодо проведення вільного часу студентів.

Використані джерела

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Буханов А. И. Адаптация студентов к обучению в вузе // Гигиена и санитария. – 1992. – № 7 –8. – С. 53-55.
3. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2003. – 265 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Издательство: Гардарики, 2007. – 218 с.
5. Грачев О. К. Физическая культура студента / О. К. Грачев. – Ростов-на-Дону: МарТ, 2005. – 464 с.
6. Иващенко Л. Я., Стражко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 158 с.
7. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
8. Фурманов А. Г. Здоровый образ жизни / А. Г.Фурманов, Ю. Н. Князев. – Лен.: Тесей, 2003. – 60 с.

Pelipejko O., Smirnov K.

OPTIMUM MOTIVE ACTIVITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Motive activity carries out positive influence on man's health state. Students test the considerable physical and mental loadings during studies in high school, therefore for students expedient is to get optimum motive activity.

Key words: health, high school, influence, man, motion, physical culture, student.

Стаття надійшла до редакції 01.09.2011

УДК 796.81

Подрігало Л.В., Галашко О.І., Галашко М.І., Городиський М.І.

БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АРМСПОРТУ

У статті проведено аналіз армспорту з позицій біомеханіки, наведено відомості щодо біомеханічних особливостей спортсменів з різним рівнем підготовки. Доведено важливість застосування біомеханіки для підвищення якості підготовки у армспорті.

Ключові слова: біомеханіка, армспорт.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Загально відомо, що вивчення біомеханічних аспектів окремих видів спорту дозволяє удосконалювати спортивну техніку спортсменів, оптимізувати їх загальну фізичну підготовку та сприяє підвищенню успішності спортивних виступів. Водночас, застосування біомеханіки в підготовці є важливим чинником запобігання спортивного травматизму, що дозволяє зберегти здоров'я спортсменів і, в свою чергу, відбивається на їх результативності.

На цей час в Україні триває зростання популярності боротьби руками (армспорту) серед широких шарів населення, і, насамперед, серед молоді, обумовлене як вираженою силовою спрямованістю, так і характером одноборства. Однак в цьому виді спорту ще недостатньо комплексних наукових досліджень, переважна кількість публікацій носять суто практичний характер, містять рекомендації тренерів щодо застосування окремих фізичних вправ і комплексів, тобто присвячені підготовці спортсменів. Удавана простота армспорту створює враження про можливість обмеження загальними рекомендаціями щодо силової підготовки, непотрібність наукового дослідження особливостей фізичного розвитку і функціонального стану руко борців, обґрунтування системи відбору. Між іншим, саме у армспорті важливого значення набуває дотримання закономірностей біомеханіки, яка дозволяє виявити умови, що сприяють зростанню ефективності дій спортсмена, визначають, як краще пристосуватися до наявних умов та їх застосовувати для отримання результату. Саме це й обумовило актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нами було проаналізовано особливості підготовки спортсменів – руко борців, розроблено критерії відбору і прогнозу у цьому виді спорту, на підставі чого обґрунтовано принципи і розроблено модель моніторингу функціонального стану спортсменів [1].

Формулювання мети роботи. Виходячи із наведеного, метою роботи було дослідження біомеханічних особливостей спортсменів армспорту із різним рівнем майстерності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Застосування у біомеханіці понять геометрії мас обумовило необхідність визначення таких показників як маса окремих сегментів тіла, біомеханічна довжина положення центру мас на поздовжній вісі сегменту та центральні моменти інерції відносно різних осей тіла [2, 3]. За допомогою рівнянь регресії, наведених у [3], та на підставі результатів проведеного нами антропометричного дослідження спортсменів [1] були визначені особливості спортсменів високого рівня підготовки (1 група) – майстрів спорту і спортсменів масових розрядів (2 група). Отримані результати наведені у таблицях 1, 2.

Так, маса оцінюється як кількісна міра інертності тіла відносно до сили, яка на нього діє. Тобто, чим більше маса, тим тіло інертніше, і тим важче вивести його із стану спокою або змінити його рух [3, 4]. У контексті армспорту це повинно бути оцінено як умова зростання м'язової маси сегментів (кисті, передпліччя, плеча) для зростання успішності.

Наведені результати доводять правомірність зазначених особливостей. У спортсменів 1 групі вірогідно більше значення маси кисті, передпліччя та плеча, тобто сегментів, розвиток яких важливий для успішності у армспорті. Також положення центру мас на поздовжній вісі кисті та плеча у цій групі також розташовано далі, що ілюструє зростання важеля і більшої зручності боротьби для цих спортсменів. Відсутність відмінності щодо передпліччя, на наш погляд, обумовлена доведеною нами раніше закономірністю про відносне подовшення цього розміру у спортсменів порівняно із фізкультурниками [1].

Ваго-інерційні характеристики сегментів тіла, розраховані за допомогою рівнянь регресії [2, 3], наведені у таблиці 2.

Звертає на себе увагу, насамперед, переважання моментів інерції відносно від всіх осей у спортсменів 1 групи, що може бути пояснено і вищим рівнем підготовки, і перевагами фізичного розвитку. Особливий інтерес викликає те, що у 1 групі ГЦМІ кисті відносно сагітальної осі є найбільшим порівняно із іншими осями. Це не тільки відбиває важливість розвитку кисті у армспорті, але й ілюструє найбільшу значущість розвитку рухів саме у цій площині. У свою чергу, передпліччя і плече у армспорті мають менш виражені амплітуди рухів, що й доводять наведені у таблиці результати. Зростання величин моментів інерції у напрямку кисть – передпліччя – плече є паралельним із зростанням розвитку м'язів цих сегментів, що обумовлює збільшення маси, і може бути витлумачене як ілюстрація різних завдань, що їх виконують зазначені сегменти у армспорті.

Таблиця 1

Біомеханічні особливості спортсменів армспорту

Показник	1 група	2 група
Біомеханічна довжина правого плеча, см	25,59 ±0,41	25,55 ±0,42
Біомеханічна довжина лівого плеча, см	24,98 ±0,44	24,82 ±0,42
Маса кисті, кг	0,55 ±0,03*	0,44 ±0,01
Маса передпліччя, кг	1,41 ±0,09*	1,08 ±0,05
Маса плеча, кг	2,59 ±0,19*	1,88 ±0,10
Положення центру мас на поздовжній вісі кисті, см	12,70 ±0,23*	11,71 ±0,12
Положення центру мас на поздовжній вісі передпліччя, см	14,84 ±0,19	14,52 ±0,10
Положення центру мас на поздовжній вісі плеча, см	14,54 ±0,30*	13,22 ±0,16

* – відмінності з 2 групою вірогідні ($p < 0,05$).

Таблиця 2

Головні центральні моменти інерції (ГЦМІ) відносно осей у спортсменів армспорту різного рівню майстерності

Показник	1 група	2 група
ГЦМІ кисті відносно сагітальної вісі, $\text{кг}\cdot\text{см}^2$	18,11 ±1,301,2,3	12,70 ±0,70 2, 3
ГЦМІ передпліччя відносно сагітальної вісі, $\text{кг}\cdot\text{см}^2$	88,85 ±6,651,3	61,98±3,623
ГЦМІ плеча відносно сагітальної вісі, $\text{кг}\cdot\text{см}^2$	177,57±12,801,3	123,19±6,923
ГЦМІ кисті відносно фронтальної вісі, $\text{кг}\cdot\text{см}^2$	11,73±0,741	8,59±0,40
ГЦМІ передпліччя відносно фронтальної вісі, $\text{кг}\cdot\text{см}^2$	82,68±6,121,3	57,74±3,323
ГЦМІ плеча відносно фронтальної вісі, $\text{кг}\cdot\text{см}^2$	161,55±12,231,3	109,84±6,623
ГЦМІ кисті відносно повздовжньої вісі, $\text{кг}\cdot\text{см}^2$	7,38±0,551	5,15±0,30
ГЦМІ передпліччя відносно повздовжньої вісі, $\text{кг}\cdot\text{см}^2$	18,18±1,821	11,65±0,99
ГЦМІ плеча відносно повздовжньої, $\text{кг}\cdot\text{см}^2$	53,66±4,301	37,02±2,34

1 – відмінність с 2 групою вірогідна ($p < 0,05$); 2 – відмінність з фронтальною віссю вірогідна ($p < 0,05$); 3 – відмінність з повздовжньою віссю вірогідна ($p < 0,05$).

Згідно біомеханічним підходам верхня кінцівка і кисть представляються складною механічною системою, до складу якої входять декілька послідовних сегментів і зчленувань, пов'язаних між собою [3-5]. Ця система отримала назву "кінестетичний ланцюг" (КЛ), і величина сил, що прикладаються до таких ланцюгів, складається із сили м'язів та опорів руху. Тобто, в контексті армспорту, цей показник буде залежати від фізичного розвитку супротивників, що ще раз доводить спрямованість тренувальних навантажень. Під час сутички на дистальний кінець КЛ здійснюється значний тиск, що перешкоджає або обмежує вільний рух, тобто КЛ є закритою. Природно, для подолання цього опору м'язам потрібно розвинути значну силу, що зможе передатися до кінцевого зчленування тільки за умови жорсткої стабілізації, принаймні, однієї частини кінцівки. Це досягається шляхом одночасної статичної напруги суглобів. Таким чином, біомеханічний аналіз армспорту пояснює і доводить необхідність не тільки фізичного розвитку робочої ланки (верхньої кінцівки), але й ефективність поєднання динамічного і статичного тренування.

Однак і використання відкритої КЛ має своє значення у підготовці спортсменів, насамперед, при опануванні техніки, коли прийоми спочатку проводяться без обтяження. Отримання необхідного ефекту пов'язано, насамперед, із максимальною швидкістю КЛ, яка на рівні кисті є результатом підсумовування швидкостей усіх сегментів, що учащують у русі. Максимальна швидкість КЛ залежить від власної швидкості скорочення м'язів і від інтенсивності опору, в результаті чого виникають наступні наслідки:

- для досягнення максимальної швидкості скорочення (відповідно і максимальної величина необхідного ефекту) скорочення кожного м'язу повинно підтримуватися протягом деякого часу. Тобто, максимальна швидкість чуттєва до амплітуди руху. Дослідженнями Brown, Slater-Hammel (1949) [5] доведено, що логарифм максимальної швидкості знаходиться у лінійній залежності від логарифма амплітуди;
- максимальна швидкість знаходиться у зворотній залежності із масою, що приводиться у рух. В результаті цього руху кисті або передпліччя більш швидкі ніж рухи всієї кінцівки, що було доведено результатами таблиці 2.

Водночас необхідність зорового контролю та отримання інформації під час боротьби тягнуть за собою зниження швидкості. Тобто ці біомеханічні особливості обумовлюють важливість досягнення автоматизму під час тренувальної підготовки в армспорті.

Біомеханічне моделювання сутички в армспорті побудовано на використанні поняття закритого КЛ, у якому дистальний кінець зустрічає зовнішній опір, що перешкоджає або обмежує вільний рух. Теоретичне при цьому виникають три можливі варіанта розвитку подій:

- периферійна частина рухається, долаючи опір;

- проксимальна частина ланцюгу переміщається відносно до дистальної частини, іммобілізованої надлишковим опором;
- будь-який рух відсутній тому що опір м'язовому зусиллю нездоланий на обох кінцях ланцюгу.

Найбільш характерною рисою закритого КЛ є сила, що розвивається у ньому, яка може досягати значних величин. Прикладання сили здійснюється через кисть, тобто її хватальна активність відноситься до чинників, що забезпечують ефект роботи закритого КЛ. Максимальна сила, що розвивається на рівні кисті, тим вище, чим більше кількість м'язових груп, залучених до дії. Крім того, максимальна сила у КЛ є функцією ступеню нахилу кожного м'язу відносно кісткового сегменту і, отже, залежить від положення відповідного суглобу [5]. Крім того, потрібно враховувати вплив на силу взаємного положення різних важелів закритого ланцюга, що відбуває ситуацію у армспорті, коли периферійна частина КЛ рухається у бік, протилежний зовнішньому опору. Однак в цьому випадку сила, що розвивається на рівні кисті, лімітується ще й тим, що рухові повинна надаватися якась швидкість. Виходячи із загально відомого рівняння Хілла, існує гіперболічне відношення між силою і швидкістю [2, 4, 5]. Цей взаємозв'язок вважається однією із основних властивостей м'язу, який обумовлює, що навіть для складного руху швидкість знижується по мірі зростання зовнішнього опору.

Біомеханічний аналіз рухів у суглобах верхньої кінцівки дозволяє визначити максимальну силу для кожного, при чому закономірність полягає у тому, що вона убуває у напрямку від плечового суглоба до кисті. Ці властивості є ствердженням необхідності раціонального розвитку всіх м'язів верхньої кінцівки із підвищеним упором на групи передпліччя і біцепсу, підвищення функціональної надійності всіх суглобів.

Одним із вирішальних чинників, що забезпечують перемогу у армспорті, повинна бути визнана активність захоплення, що складається із хватальної діяльності пальців кисті і функції утримання, наступної за першою, яка забезпечує сталість механічних умов. Крім того, участь у захваті різних зчленувань кисті і м'язів значно варіює залежно від типу захвату. Сила хвату, відповідна кожному виду, представляє відображення цього різновиду руху. Кільцевий захват або захват у вигляді тисків, який є характерним для армспорту, є максимально сильним відносно інших різновидів. Його сила залежить від розвитку глибоких і поверхневих згиначів, що забезпечують згинання у між фалангових і п'ястно-фалангових суглобах пальців. Мобілізація суглобів пальців безпосередньо залежить від положення зап'ястка. Для цього захвату ця залежність проявляється варіаціями сили хвату при змінах кутів між кистю і передпліччям. Сила досягає максимального значення при дорсальному розгинанні зап'ястка біля 40°, саме цей кут визначає "функціональну позицію зап'ястка". Прагнення надати зап'ястку цього положення при захватах, що потребують застосування сили, вказує на мимовільний механізм адаптації.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Таким чином, проведений аналіз армспорту з позицій біомеханіки стверджує правочинність організації тренувального процесу, що базується на розвитку м'язів верхніх кінцівок. Використання біомеханічних закономірностей при аналізі техніки армспорту дозволяє виділити головні і провідні ланки, чим забезпечується високий результат, а оцінка якості виконання рухів дозволяє удосконалити спортивну техніку. Співставлення розрахованих біомеханічних показників у спортсменів різного рівня підготовки доводить їх важливість при оцінці якості підготовки у армспорті та дає змогу підвищити функціональні можливості спортсменів. Перспективним напрямком наукових досліджень є застосування біомеханіки для удосконалення підготовки в армспорті за рахунок покращання техніки, оптимізації функціональних можливостей тощо.

Використані джерела

1. Подригало Л.В., Истомина А.Г., Галашко А.И., Галашко Н.И. Мониторинг функционального состояния спортсменов в армспорте: медико-гигиенические и спортивно-педагогические аспекты. – Харьков: Изд. ХНМУ, 2010. – 120 с.
2. Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – М.: ФиС, 1981. – 144 с.
3. Уткин В.А. Биомеханика физических упражнений. – М.: Просвещение, 1989. – 120 с.
4. Ламаш Б.Е. Лекции по биомеханике. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.dvgu.ru/meteo/book/BioMechan.htm>.
5. Шеррер Ж. Физиология труда (эргономия). – М.: Медицина, 1973. – 496 с.

Podrigalo L., Galashko A., Gorodisky N., Galashko M.

BIOMECHANICS PECULIARITIES OF ARMWRESTLING

In the article it is conducted analysis of the armwrestling with biomechanics positions, adduced knowledge about biomechanics peculiarities of sportsmen with different levels preparation. It is proved important using of biomechanics to improvement quality preparation in armwrestling.

Key words: *biomechanics, armwrestling.*

Стаття надійшла до редакції 03.09.2011

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА

В работе рассмотрен вопрос о применении нагрузок, направленных на развитие общей выносливости у студентов данного а. В эксперименте принимало участие 30 студентов Крымского юридического института Национальной юридической академии Украины имени Ярослава Мудрого в возрасте 17-19 лет. На основе проведенного исследования доказано, что методика "разговорного теста" можно рекомендовать для выполнения контрольного норматива в беге на 3000 метров. Установлено, что предлагаемая нагрузка адекватна состоянию подготовленности организма, сердечно-сосудистая система с ней справляется и хорошо восстанавливается. Состояние здоровья студентов после оздоровительного бега по этой методике оценено как хорошее.

Ключевые слова: нагрузка, выносливость, кросс, организм, анализ.

Постановка проблемы. Давно известно о благотворном воздействии нагрузок, направленных на развитие выносливости и, в частности, непрерывного продолжительного бега, на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы. В практике физического воспитания различных групп населения наиболее важным является показатель общей выносливости. В исследованиях современных ученых указывается, что выносливость – это способность эффективно выполнять упражнения, преодолевая нарастающее утомление. Выделяют разные виды выносливости: общую, скоростную, силовую (Заицорский, 1970; Матвеев, 1991; Линец, 1997 и др.).

В практике физического воспитания студентов наиболее важной является общая (аэробная) выносливость [1, 5, 6, 12]. От уровня развития общей выносливости зависит успех человека в профессиональной деятельности [2, 4], поэтому методы её развития и оценки – без сомнения, актуальная проблема [7]. Общая выносливость как двигательное качество – это способность человека дольше выполнять мышечную работу умеренной интенсивности, которая требует функционирования большего количества скелетных мышц [7]. В этом процессе частота сердечных сокращений – важный показатель функциональной активности сердечно-сосудистой системы и физического развития человека, поскольку несет в себе объективные данные. При этом процесс восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки – это один из важнейших показателей физического здоровья студентов [7].

В процессе физического воспитания в вузах Украины для контроля за физической подготовкой студентов применяют систему государственных тестов и нормативов, где развитие выносливости определяется по результатам бега на 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши) [3]. В то же время многие преподаватели утверждают, что бег на 3000 метров – труднейшее тестовое испытание в системе государственных тестов, которое требует срочной замены. Подвергаются сокрушительной критике специалистов и исследователей [2, 9] не только само испытание, но и нормативные требования к нему (система оценки). Есть мнение преподавателей – практиков, что эти тесты неоправданно завышены, не имеют должного научного обоснования [6, 11] и не отвечают требованиям "безопасного" уровня физического здоровья.

Несмотря на такие мнения, мы решили экспериментально доказать, что для развития выносливости у студентов при выполнении контрольного норматива в беге на 3000 метров является эффективным применение методики "разговорного теста".

Работа выполнена по плану научно-исследовательской работы вуза на 2011 год по теме: "Методико-биологические исследования студентов и влияние учебных занятий на здоровье и физическое развитие".

Цель работы – в ходе эксперимента показать эффективность методики "разговорного теста" при выполнении контрольного норматива в беге на дистанции 3000 метров для развития выносливости и восстановления частоты сердечных сокращений (далее ЧСС) после бега.

Организация и методы исследования. Основу программы по физическому воспитанию в вузах Украины составляют государственные тесты [3]. Такое физическое качество как выносливость у студентов определяется на основе теста в беге на 3000 метров (юноши). Так как длительность непрерывной нагрузки соответствующей интенсивности, применяемой в целях повышения выносливости к аэробной работе, должна быть не менее 10-30 минут [13], то для эксперимента была выбрана дистанция 3000 метров. Бег проходил по набережной реки Салгир в парке культуры и отдыха имени Ю.А. Гагарина в г. Симферополе (1500 метров – против и 1500 метров – по течению реки).

Японский ученый Масару Эмото пришел к выводу, что вода – это биологический накопитель информации, и притом положительной. Японские ученые своего коллегу поддержали и вполне серьезно считают, что когда человек соприкасается с водой, он избавляется от отрицательных эмоций и

психологического напряжения. Поэтому бег возле воды позитивно влияет на организм человека. Делая пробежки вдоль реки, по течению, организм "отдает" отрицательную энергию, а против течения – организм "заряжается" положительной энергией [10].

В эксперименте принимало участие 30 студентов основной медицинской группы Крымского юридического института Национальной юридической академии Украины имени Ярослава Мудрого: 15 юношей 1-го курса (экспериментальная группа) и 15 юношей 2-го курса (контрольная группа).

Для выполнения контрольного норматива в беге на 3000 метров экспериментальная группа пробегала эту дистанцию 10 раз, применяя "разговорный тест", а контрольная группа пробегала 3000 метров (10 пробежек) по общей программе. "Разговорный тест" проводится в парах, сначала говорил один студент, затем – другой, по 2 минуты каждый. При этом "тесте" устанавливался ритм бега каждой пары бегунов и всей группы в целом. Очень важно, что студенты пробегали эту дистанцию легко, раскрепощенно, без какого либо психологического напряжения. До начала бега все студенты определяли свою частоту сердечных сокращений (далее – ЧСС) в покое. После бега студенты экспериментальной и контрольной групп в первую, третью и пятую минуты отдыха определяли ЧСС каждые 10 секунд.

Почему мы остановились на 10 пробежках на дистанции 3000 метров? Необходимо помнить, что в первых 5-10 пробежках самым трудным является бег в течение первых 2-5 минут. Это время уходит на постепенную адаптацию (вработывание) в работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, которые значительно более инертны, чем нервная и мышечная [14]. На первых занятиях, пока студенты втягиваются в оздоровительный бег, нужна работа в аэробном режиме со скоростью ниже критической при ЧСС 140-160 уд./мин. – это развивающая зона. В этом случае обеспечивается не только длительное выполнение работы, но выполнение её без лишнего нервно-психического напряжения, с устойчивым эмоциональным уровнем. При этом не только повышается работоспособность сердечно-сосудистой системы и всех других органов, но и, что очень важно, подготавливается опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы и связки, улучшается их эластичность и прочность прикрепления, обеспечивается профилактика возникновения болей в печени, селезенке, ахилловом сухожилии [9].

За периодом быстрых изменений функций организма (вработыванием) следует период, который был назван А. Хиллом периодом устойчивого состояния (англ. Steady-state). На протяжении этого периода имеется количественное соответствие между потребностью организма в кислороде (кислородным запросом) и ее удовлетворением [8]. Для этого периода следует 4-6 пробежек на дистанции 3000 метров. Это соответствует показателям ЧСС после бега.

Результаты исследования. Студентам экспериментальной группы для адаптации понадобилось 6 пробежек на дистанции 3000 метров. ЧСС после бега колебалась в пределах от 78 уд./мин. до 81 уд./мин. В контрольной группе тот же показатель составил от 85 уд./мин. до 91 уд./мин. Период устойчивого состояния длился на протяжении 4 пробежек на дистанции 3000 метров. Это подтверждается показателями ЧСС после бега: в экспериментальной группе – от 81 уд./мин. до 72 уд./мин., где после шестой пробежки ЧСС – 81 уд./мин., а после 7-10 пробежек ЧСС 71 уд./мин. – 73 уд./мин. В контрольной группе ЧСС – от 82 уд./мин. до 94 уд./мин. 10-ю пробежку (контрольную) студенты экспериментальной группы закончили в полном составе (15 человек) с такими результатами: на "4" балла сдали 8 человек; на "3" балла сдали 7 человек. (Таблица 1, 2 прилагается).

Таблица 1

**Результаты восстановления ЧСС после бега на 3000 м
Экспериментальная группа**

Бег на 3000 метров	ЧСС (уд./мин.) до бега Мср.	ЧСС (уд./мин.) после бега и восстановления 5 мин. Мср.
Первая пробежка	88	79
Вторая пробежка	80	81
Третья пробежка	80	78
Четвертая пробежка	79	79
Пятая пробежка	78	78
Шестая пробежка	82	81
Седьмая пробежка	75	72
Восьмая пробежка	77	72
Девятая пробежка	76	73
Десятая контрольная пробежка	77	71
	Мср. = 79	Мср. = 76

Контрольная группа

Бег на 3000 метров	ЧСС (уд./мин.) до бега Мср.	ЧСС (уд./мин.) после бега и восстановления 5 мин. Мср.
Первая пробежка	78	87
Вторая пробежка	83	91
Третья пробежка	77	86
Четвертая пробежка	82	89
Пятая пробежка	83	85
Шестая пробежка	81	84
Седьмая пробежка	83	94
Восьмая пробежка	84	87
Девятая пробежка	79	82
Десятая контрольная пробежка	76	78
	Мср. = 81	Мср. = 86

Опрос студентов после бега, их внешний вид и результаты восстановления ЧСС показали, что контрольную дистанцию они пробежали без особого психологического напряжения, легко и раскрепощенно. Все студенты получили "зачет" и на следующий день были на занятиях.

Снижение ЧСС при выполнении любой не максимальной аэробной работы, в частности, при беге на дистанции 3000 метров, является наиболее постоянным и наиболее выраженным функциональным изменением в деятельности сердца, связанным с тренировкой выносливости [8].

Студенты контрольной группы все преодолели дистанцию бега на 3000 метров, но при этом 2 студента жаловались на боль в груди, а 4 студента – на плохое состояние здоровья.

Результаты бега контрольной группы:

- на "4" балла сдали 2 человека;
- на "3" балла сдали 7 человек;
- на "2" балла сдали 6 человек.

При этом в контрольной группе показатели ЧСС после контрольной пробежки на дистанции 3000 метров выше (Мср. = 86 уд./мин.), чем в экспериментальной группе (Мср. = 76 уд./мин.).

График восстановления ЧСС после бега представлен на рис. 1, по которому также видно, что экспериментальная группа имеет лучшие показатели восстановления ЧСС после бега (рис. 1 прилагается).

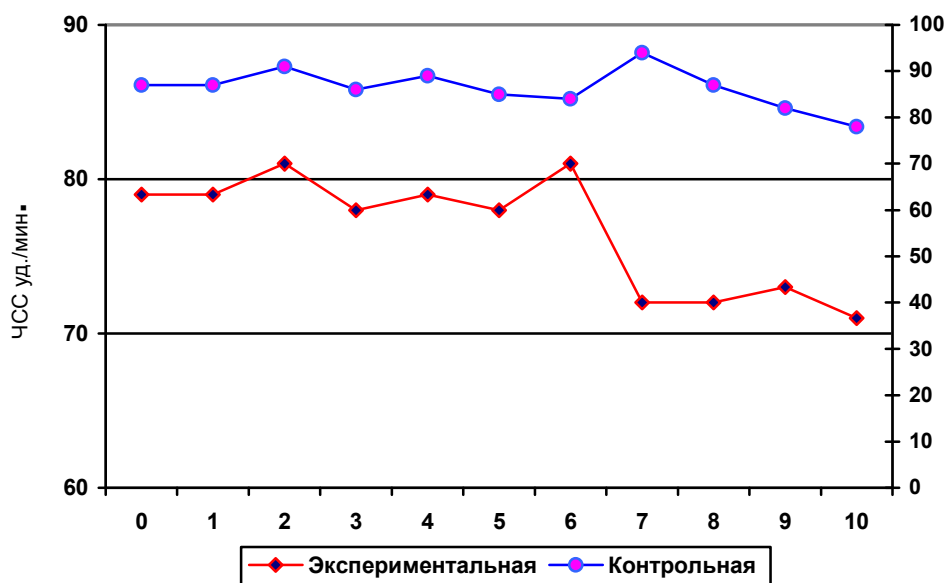


Рис. 1. Динамика восстановления ЧСС после бега на 3000 метров

Выводы. Результаты проведенного исследования дают основания рекомендовать студентам методику "разговорного теста" для развития выносливости и выполнения контрольного норматива в беге на 3000 метров. В нашем эксперименте нагрузка является адекватной состоянию подготовленности организма, сердечно-сосудистая система с ней справляется и хорошо восстанавливается.

Бег по предлагаемой методике, на наш взгляд, весьма позитивно влияет на состояние здоровья студентов. Благодаря "разговорному тесту" студенты, пробегая продолжительную дистанцию, не испытывают большого психологического напряжения. Все это позволяет поддерживать у студентов интерес к бегу на выносливость и выполнять установленные нормативы. Дальнейшие исследования предполагают изучение влияния на здоровье студентов оздоровительного бега по методике "разговорного теста" с учетом их индивидуальных особенностей.

Литература

1. Апанасенко Л.Г. Автобиографические заметки о здоровье / Апанасенко Г.А. – Николаев: Борисфен, 2001. – 140 с.
2. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания. / Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. – Харьков: ИВМО "ХК", 2001. – 153 с.
3. Государственные тесты и нормативы оценки физической подготовленности населения Украины / гл. ред. М.Д. Зубалий. – К.: Министерство семьи, молодежи и спорта, 1997. – 36 с.
4. Гуменный В.С. Комплексный контроль физической подготовленности студентов политехнических вузов / Гуменный В.С., Лошицкая Т.И. / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2003. – №4. – С. 97.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т.Ю., К: олимпийская литература, 1999. – 240 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Круцевич Т.Ю. – К.: олимпийская литература: учебник для студентов высшей учебных заведений, 2003. – 423 с.
8. Коц Я.М. Спортивная физиология / Коц Я.М. – М.: Физкультура и спорт: учебник для институтов физической культуры, 1986. – С. 32-35.
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге / Озолин Н.Г. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 118 с.
10. Первая крымская /02 марта 2007 г./.
11. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / Платонов В.Н. – Спортивная медицина, – 2006.- №2. – С. 3-14.
12. Романенко В.А. Двигательные способности человека / Романенко В.А. – Донецк, Новый мир ЦК Центр. 1999. – 240 с.
13. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на середине и длинные дистанции / Сиренко В.А. – К.: Здоровье, 1990. – 23 с.
14. Суслов Ф.П. С чего начинается бег / Суслов Ф.П. – М., Физическая культура и спорт, 1974. – 37 с.

Popichev M., Nosov Y.

PECULIARITIES OF ENDURANCE DEVELOPMENT OF STUDENTS OF LEGAL HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

The usage of the exercise stress directed to the development of general endurance of students of that higher educational establishment is examined. 30 students of the Crimean legal institute of the National legal academy of Ukraine of the name of Yaroslav the Wise at the age of 17-19 years took part in the experiment.

It is proven that methods of "talking test" can be recommended to perform control standard in 3 000 meters run. It is established that exercise stress is adequate to the state of the organism, cardiovascular system can cope with in and restore well. The good state of the students is assessed after the run by these methods.

Key words: exercise, stress, endurance, cross, organism, analysis.

Стаття надійшла до редакції 10.08.2011

УДК: 796.011.3: 378.14

Приходько В.В.

О ВУЗОВСКОЙ ДИСЦИПЛИНЕ "ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ", КОТОРОЙ ВСЕ ЕЩЕ НЕТ

Рассмотрены исторические предпосылки формирования в СССР дисциплины "Физическое воспитание", которая в сути своей сохранилась в Украине. Показывается не современность, и даже вред такого вузовского "Физического воспитания" в новых условиях. Обосновываются требования к направленности и содержанию реформы этой вузовской учебной дисциплины.

Ключевые слова: вузовское "Физическое воспитание", его реформа.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами. Двадцать лет, минувших после распада СССР и обретения Украиной государственной независимости, предполагают выполнение рефлексий пути, пройденного страной за это время. Совсем нелишним будет проанализировать, что удалось сделать и в области реформы высшей школы, в том числе трансформации вузовского "Физического воспитания" в контексте ситуации, характерной для конца XX и начала XXI века. Ведь очевидно, что обновление целевой направленности и содержания, форм организации и методов преподавания, выбор стиля педагогической деятельности и взаимоотношений в системе "преподаватель-студент" диктуются не только новым государственным устройством и новой системой экономических отношений, но стремлением способствовать созданию гражданского общества, переосмыслением места Украины в мире и другими важными обстоятельствами.

И в этом контексте необходимо признать, что МОН, а теперь МОН, молодежи и спорта Украины не столько обеспокоено стремлением, привести нашу высшую школу в состояние, адекватное вызовам третьего тысячелетия, сколько тем, чтобы не задевать сути ее устройства, сложившегося в 20-30-е годы прошлого века. Так происходит потому, что, как и раньше, этот важный государственный орган скорее похож на большое районо, тогда как его давно нужно было реорганизовать в *Министерство образовательной и научной, молодежной и спортивной политики* [11], которое, должно сосредоточиться на разработке стратегий и сценариев будущего. Несовременная, не приведенная в соответствие с новыми вызовами система воспитания и образования молодежи, это одна из наиболее реальных угроз государственной безопасности для любой страны, и мы не исключение. В случае с "Физическим воспитанием", эти угрозы идут от продолжающегося падения показателей физического развития и здоровья молодежи, на которые бы не научились влиять.

Анализ исследований и публикаций. Чтобы восстановить контекст исторической ситуации, в которой происходило формирование высшей школы и дисциплины "Физическое воспитание" в первые годы существования СССР, обратимся к тому, что удалось сделать стране примерно за тот же исторический отрезок времени, а именно за двадцать лет советской власти.

"Если вдуматься, что оставил Ленин, – пишет И. Бунич, – кроме методики построения первого в мире социалистического государства и туманных пророчеств о неизбежности войн в эпоху империализма – постоянного детонатора всемирной пролетарской? Пустую казну, дезорганизованную и совершенно недееспособную армию, расколотую, разложенную и на глазах деградирующую партию, разоренную, разграбленную и распятую страну с *темным забитым, деклассированным и, что, возможно, самое главное, неграмотным населением...* Разрушенная до основания промышленность, приведенная в полный хаос финансовая система, парализованный транспорт, *почти полностью уничтоженная квалифицированная рабочая сила и частично уничтоженная, частично рассеянная по всему миру интеллигенция*" [1, с. 45]. Выделено, чтобы спросить, не напоминает ли в чем-то эта ситуация теперешнюю Украину? Что же удалось сделать тогда за 20 лет?

"Ошеломленный мир с ужасом, смешанным с восхищением, вынужден был признать, что стал свидетелем чуда. И хотя это чудо было очень милитаризовано, но от этого отнюдь не становилось менее впечатляющим... 303 дивизии уже находились под ружьем. 23 тысячи танков, включая невиданные еще в мире бронированные чудовища с дизельными, а не бензиновыми моторами... 17 тысяч самолетов... 40 тысяч артиллерийских стволов и секретные ракетные минометы... 220 подводных лодок – больше, чем у всех стран в мире, вместе взятых, эскадры новейших эсминцев и линкоров... Заводы, выплавляющие больше всех в мире на душу населения чугуна и стали, бесчисленные конструкторские

бюро, лаборатории, научно-исследовательские институты, разрабатывающие новые виды оружия, вплотную подошедшие к ядерному оружию и реактивному движению" (там же, с.46).

"Откуда же все началось? Откуда появились сотни тысяч, миллионы инженеров, исследователей, конструкторов, летчиков, штурманов, механиков, водителей танков, командиров кораблей, флотских штурманов, электриков, минеров, артиллеристов, инженеров-механиков надводного и подводного флота, специалистов по металлургии прочных сплавов, сверхпроводимости, плазме, радиотехнике и радиолокации?... На 1913 год ни одного из подобной категории военных и гражданских специалистов не было и в помине. Почти никого, не считая единиц, не было и в 1930 году. И вот, всего за 10 лет, они появились, и в таком количестве, что составили инфраструктуру мощной военно-индустриальной империи. А всего 10 лет назад многие из них даже не знали грамоты – выделено автором" (там же, с.46).

Очевидно, что подобное стало возможным в результате разработки качественного проекта и создания такой системы образования, которая была способна готовить не столько людей всесторонне образованных и интеллигентов, такая задача и не ставилась, сколько хорошо подготовленных к выполнению своих функциональных обязанностей, дисциплинированных и физически тренированных специалистов-ремесленников. И такой подход, в условиях социалистического строительства себя в полной мере оправдал.

Г.А. Дюперрон в "Теории физической культуры" дает примеры того, как понималась ее цель в тогдашней системе воспитания и образования.

"Цель пролетарской физической культуры: достичь максимума жизненности и производительности человеческой машины, иными словами, достичь здоровья, трудоспособности и выносливости (силы сопротивления), мускульной силы, ловкости и психофизических качеств – активности, энергии, отваги, хладнокровия, настойчивости, решительности, предприимчивости, находчивости" [5, с.243].

И еще: "Цель советской физической культуры:

- а) способствовать нормальному завершению периода роста и формирования организма, т. е. физическое воспитание, идущее нормально с общим интеллектуальным и трудовым воспитанием;
- б) подготовить молодой организм и повысить его квалификацию для различных видов труда;
- в) дать взрослому трудящемуся населению оздоравливающие его методы, которые путем целесообразно подобранных упражнений спасут его от вредного влияния одностороннего профессионального труда;
- г) подготовить и поддержать на уровне полного здоровья борца, защищающего завоевания революции" [5, с.236].

Эти идеи и были заложены в содержание дисциплины, которая наилучшим образом готовила "человеческую машину" к труду и обороне. Приведем пример. В своей работе, изданной в 1929 г. Г.А. Дюперрон в качестве схемы урока физического воспитания рекомендует структуру занятия, которая повторяет элементы операций человека, занятого физическим трудом:

1. Иду на рынок (маршировка).
2. Привезли товар в лавку; приемка его с воза на руки, раскладка по полкам и под прилавок (упражнения для рук, для туловища, для ног).
3. Привезли капусту – перекалывание ее в погреб (метание), привезли ящики с яблоками (совместная переноска, поднимание).
4. Случился пожар: едут пожарные; весь народ бежит смотреть (бег).
5. Все помогают качать воду (корректирующие упражнения для мышц спины и брюшного пресса).
6. Пожарные налили много воды; чтобы добраться до дома, приходится перепрыгивать через лужи" (прыжки).
7. Идем домой (маршировка); устали от всего (потягивание с дыханием)" [4, с. 71].

Отсюда, **цель работы** заключается в теоретическом обосновании тезиса о не современности и даже очевидном вреде нынешней, не адекватной времени вузовской дисциплины "Физическое воспитание", а также в определении требований к ее содержанию и направленности в начале XXI столетия.

Переходя к следующей части статьи, и понимая свою ответственность ученого и педагога за происходящие в системе вузовского физического воспитания процессы, мы начнем со ссылки на наши публикации последних лет, посвященные педагогическому проектированию вузовской дисциплины "Физическое воспитание", которой все еще нет [2, 3, 7-11]. Ведь специалисту мало ограничиваться призывами к изменениям, надо готовить и вносить предложения, которые станут реальной основой для назревших трансформаций.

Изложение основного материала исследований. Как и в первом случае, обратимся к такому систему образующему фактору, каким является цель. В статье 26 Закона Украины "О физической культуре и спорте" указывается: "Физическая культура в сфере образования имеет своей целью

обеспечение развития физического здоровья учащихся и студентов, комплексный подход к формированию умственных и физических способностей личности, совершенствование физической и психологической подготовки к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода, приоритета оздоровительной направленности, широкого использования разнообразных средств и форм физического воспитания и массового спорта, непрерывности этого процесса на протяжении всей жизни" [11]. Различие в содержании целей показывает, эта последняя не может быть достигнута занятиями, ориентированными в основном на поддержание оптимума физического и функционального состояния организма учащихся и студентов.

Заметим, ситуации в высшей школе Украины характерен даже не застой, не функционирование вместо развития, не стремление удержать в вузах устройство учебно-воспитательного процесса, которое сложилось в СССР. Тем, кто знаком с прошлым и нынешним положением дел, очевидно, что сделан заметный шаг назад. Падение уровня педагогического мастерства и требовательности к себе у основной части, особенно молодых, преподавателей; частые случаи коррупции от зачисления на учебу и до выпуска; массовое поступление в вузы не с целью приобретения профессии, но добывания диплома; невнимание руководства вузов к использованию активных методов обучения; поверхностное толкование Болонского процесса чиновниками МОН и сведение идеи европейской интеграции в области высшего образования в основном к насаждению кредитно-модульной системы – вот далеко не полный перечень черт, примечательных для нашей высшей школы сегодня.

Не лучше положение дел и в вузовском "Физическом воспитании". Кстати, почему эту дисциплину называют "Физическое воспитание", а не, к примеру, "Физическая подготовка"? Здесь ошибка в том, что, фиксируя внимание на каком-либо педагогическом процессе (воспитании или подготовке, обучении или развитии), мы отодвигаем на второй план остальные важные процессы, а ведь кроме указанных, надо упомянуть еще образование и социализацию, преподавание и учебную деятельность. Следовательно, в интересах повышения роли учебной дисциплины в процессе формирования личности, ее необходимо назвать никак иначе, нежели "Физическая культура". Она, обязательно, должна задавать все названные выше педагогические процессы, а не сводиться к принудительному посещению студентами не интересных им занятий или сдаче контрольных нормативов. Но только для того, чтобы не создавать в нашем тексте путаницу, мы и дальше в статье будем называть эту дисциплину "Физическим воспитанием".

Для начала заострим рассматриваемую нами проблему на содержании и направленности вузовского "Физического воспитания". Автору статьи в последние годы довелось выступить официальным оппонентом диссертаций, которые имели название "Специальная физическая подготовка курсантов противовоздушной обороны сухопутных войск Вооруженных сил Украины" и "Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих инспекторов ГАИ к применению силового воздействия". Обе они, учитывая важность узкоспециальной, профессиональной подготовки данных категорий кадров к службе были, безусловно, поддержаны. Но нами не была бы поддержана диссертация, например, на тему: "Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих экономистов" или "Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих преподавателей английского языка". Ведь здесь тема ППФП искусственно "притянута за уши", ей здесь не место. Будущим экономистам и преподавателям "Физическое воспитание", ядром которого определена некая специально устроенная для них ППФП, не нужно.

Но в нынешнем вузовском "Физическом воспитании", которое сформировалось в СССР, возник эффект "первой пуговицы" и едва ли не все теоретические разработки в области физического воспитания студенчества до сих пор связаны с приготовлением к труду того, кого раньше называли "человеко-винтиком". И если такой подход, оформившийся в профессионально-прикладную физическую подготовку к рабочим профессиям в условиях ПТУ, понятен и не вызывает сомнений, то со временем все более очевидным становится, что в быстро развивающейся высшей школе ему отводится ограниченное место. Исключением являются два-три десятка высших профильных учебных заведений, например, системы министерств обороны и внутренних дел, а также некоторые все более редкие гражданские специальности.

Отечественное "Физическое воспитание", с его ярко выраженной утилитарной направленностью, установило единственный стиль воздействия (не сотрудничества), а именно субъект – объектные отношения преподавателя и студента: команда преподавателя – ее исполнение студентом. Расплата неизбежна, приняв навязанную ему позицию "объекта" в учебном процессе, читай, покорного исполнителя педагогических манипуляций со стороны преподавателя, студент лишается самой возможности стать в дисциплине "Физическое воспитание" думающим и деятельным субъектом образовательного процесса. Как следствие, осознанная мотивация к занятиям не формируется, ценности двигательного-активного образа жизни не актуализируются и не осознаются, практика здравоохранения, необходимая каждому специалисту, занятому умственным трудом, не

разворачивается. И выходит такой выпускник из а, как и раньше, обычным "потребителем медицинских услуг".

В своих многочисленных публикациях, мы детально раскрыли суть практики здравостроительства и формирования здравостроителя в учебном процессе по "Физическому воспитанию", но здесь коротко укажем на следующее. Идея здравостроительства восходит к теме заботы человека о себе, выраженной еще древнегреческой философией через принцип еrimelia. Уточняем, как тогда, так и в наше время, принцип ориентирует не на самолечение, но на становление в учебном процессе личности, у которой сформированы ценности и мотивы, умения и навыки управления состоянием своей психофизической сферы, управления работоспособностью и здоровьем.

Глубокому научно-педагогическому обоснованию того, каким должно быть адекватное времени вузовское физическое воспитание, в котором "запущены" нужные процессы индивидуально-ориентированного воспитания и образования студентов, их мотивации к занятию деятельной позиции здравостроителя, получению первого опыта самостоятельной разработки и реализации, собственных физкультурно-оздоровительных и рекреационных программ занятий, посвящены десятки глубоких работ, включая написанные и защищенные 20 лет назад докторские диссертации Л.И. Лубышевой и В.В. Приходько. Застывшая, не изменившаяся в своей сути практика вузовского физического воспитания, лишённая индивидуального подхода, ядром которой является ходьба строем на "раз-два", гуртовое выполнение команд и принудительное натаскивание на сдачу контрольных нормативов по физической подготовке является не только не эффективной, но и в значительной мере вредной для высшей школы. Покажем это на таких негативных моментах.

Во-первых. Искусственно удерживаемая, устаревшая практика вузовского физического воспитания не стимулирует проведение научных исследований по новым, важным аспектам физического воспитания студентов и дальнейшее использование их результатов. Это, например, темы становления студентов, как субъектов деятельности здравостроительства и их непрофессиональное физкультурное образование. Разработки новых систем оценки успеваемости, учитывающих не только моторную, но и образовательную компоненты физического воспитания, а также оценки результативности деятельности преподавателей физического воспитания в процессе индивидуально-ориентированных занятий со студентами. Особенности содержания, форм и методов вузовского физического воспитания студентов на замыкающем этапе многолетних организованных занятий молодежи физической культурой в учебном процессе и т.п. Так искусственно сдерживается создание и использование инновационных технологий физического воспитания.

Во-вторых. Существенно, недопустимо обедняется содержание предлагаемого "Физического воспитания" студентов. Построенное по аналогии со школьным, направленное на развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, физическое воспитание студентов выпадает из образовательного контекста деятельности современной высшей школы. Оно не ориентировано на становление у будущих специалистов компетенций, важных для самостоятельного управления состоянием здоровья и после рабочего восстановления в различных ситуациях жизнедеятельности (при неизбежной и частой в условиях рынка смене профессии, в ходе напряженной рабочей недели, высоких пиковых психоэмоциональных нагрузок и т.д.).

В-третьих. Будучи не мотивированы и не научены поддерживать оптимум своего психофизического состояния, выпускники вузов быстро утрачивают так или иначе удерживаемый в ходе занятий по физическому воспитанию уровень развития физических качеств. Отсюда следует, что занятия от детского сада до вуза включительно несут свой тренирующий эффект только при условии пребывания молодых людей в этих образовательных учреждениях. Но ведь недопустимым покажется, и физическое воспитание не может быть исключением, если бы, например, молодежь знала правила грамматики и использовала их только в те годы, когда она изучает правописание, и теряла эти навыки спустя несколько лет после окончания школы. Примерно так же угасают пока и результаты многолетнего физического воспитания.

В-четвертых. Нынешнему "Физическому воспитанию" не находится понятного места в системе мер по формированию конкурентоспособных выпускников отечественной высшей школы. Всем очевидно, чтобы не проигрывать в сравнении с выпускниками зарубежных университетов, наши студенты должны хорошо знать компьютер, иностранные языки, математику, свою специальность. А в чем роль дисциплины "Физическое воспитание" в ее нынешнем состоянии для повышения конкурентоспособности выпускников наших вузов по большинству из существующих у нас новых специальностей?

В-пятых. В этом контексте пропадает, не укрепляется авторитет нынешней вузовской дисциплины "Физическое воспитание", а вместе с ней и соответствующих кафедр и преподавателей. Их не воспринимают как равноправных участников образовательного процесса, а коллеги с общетеоретических и выпускающих кафедр смотрят на них, как на тех, кто не имеет прямого отношения к решению наиболее важных задач современного а.

Наконец, последнее. "Физическое воспитание" не имеет авторитета у большинства украинских студентов. Как показывают наши исследования, занятия по этой дисциплине посещают только ради зачета, и не видят в них ничего иного, примерно 90 % студентов отечественных вузов. Поэтому "Физическое воспитание" лишилось самой важной гарантии своего дальнейшего присутствия в учебных планах по специальностям, а именно поддержки со стороны заинтересованных студентов. Не случайно, в МОН, молодежи и спорта Украины от времени до времени поднимается вопрос об исключении этой дисциплины из государственного стандарта высшего образования.

Выводы и перспектива дальнейших исследований. В статье мы снова обсуждаем тему необходимого стране вузовского "Физического воспитания", которого нет. И нет, не потому, что не убедительной является аргументация в пользу глубокого реформирования его сегодняшнего состояния. За двадцать лет независимости в публикациях авторитетных ученых и педагогов приводилось достаточное обоснование в пользу назревших здесь трансформаций. Но отсутствие реакции чиновников от образования, имеющих право на законодательную инициативу и обязанности, связанные с совершенствованием дела воспитания и образования молодежи, подводят к мысли, что в Украине просто некому и некогда заниматься этой проблемой. Совершенно понятно, что за их непрофессионализм страна платит стремительным падением показателей физического развития и здоровья украинской молодежи.

Використані джерела

1. Бунич И. Полигон сатаны / И. Бунич. – Ростов – на – Дону : Прогресс, 1994. – 416 с.
2. Вікторов В. Г. Об'єктивні закони управління в реалізації державної політики фізичної культури і спорту в Україні / В. Г. Вікторов, В. В. Приходько // Зб. наук. праць "Державне управління та місцеве самоврядування". – Вип. 4 (7). – Дніпропетровськ : ДРІДУ НАДУ, 2010. – С. 119-125.
3. Вікторов В. Г. Проблеми становлення молоді особи як будівничого власного здоров'я / В.Г. Вікторов, В. В. Приходько // Вісник інституту розвитку дитини : зб. наук. праць. Сер. Філософія. Педагогіка. Психологія. – 2010. – Вип.8. – С. 6-12.
4. Дюперрон Г. А. Методика урока физического воспитания / Г. А. Дюперрон. – Л. : Время, 1929.
5. Дюперрон Г.А. Теория физической культуры : Систематика. Элементы физической культуры. Основные гуманистические системы. Ритмопластические системы. Спортивные игры. Эклектические системы. – 2-е изд., доп. / Г. А. Дюперрон. – Л. : Время, 1927.- 374 с.
6. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – Офіц. вид. – Відомості Верховної Ради. – К., 1994.
7. Приходько В. В. Про кризу у вітчизняній вищій школі і можливості дисципліни "Фізичне виховання" у її подоланні / В. В. Приходько // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 23-26.
8. Приходько В. В. Ретроспектива фізического воспитания студентов и перспектива его развития / В.В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. Спец. випуск за матеріалами міжнародної наук.-практ. конф. "Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи". – 2008. – № 1. – С. 101-107.
9. Приходько В. В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні / В.В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. Спец. випуск за матеріалами міжнародної наук.-практ. конф. "Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи". – 2008. – № 1. – С. 74-85.
10. Приходько В. В. Формувати у школяра звичку до занять спортом або ж діяльну особу будівничого власного здоров'я / В. В. Приходько // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 81. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – С. 401-405.
11. Приходько В. В. Чи потрібно "готувати солдатів до минулої війни" / В. В. Приходько, В. Г. Вікторов // Освіта. 2005. – № 34. – С. 12-13.

Prichodko V.

ON HIGHER EDUCATION COURSE "PHYSICAL EDUCATION" STILL NO

The historical reasons for the formation of the USSR in the discipline "Physical Education", which in essence is preserved in the Ukraine. Show not Modernity, and even damage to a high school "physical education" in the new environment. Settle claims to the direction of rising and maintenance of the reform of university discipline.

Key words: undergraduate, "Physical Education", its reform.

Стаття надійшла до редакції 12.09.2011

УДК: 37.013.73

Приходько В.В.

О ПОСЛЕДСТВИЯХ ВЫВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ТЕОРИИ СПОРТА ИЗ ПОЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

Рассмотрены гуманитарные последствия для теории спорта решения о выведении ее из поля педагогической науки. Сужение предмета исследований с целью объективации знаний, уклон в сторону изучения телесности спортсмена, ведет к тому, что вне внимания остается его внутренний мир, в значительной мере определяющий показанный на соревнованиях результат.

Ключевые слова: наука о спорте, педагогика, гуманитарная сфера.

Актуальность. Создание Высшей аттестационной комиссии (ВАК) Украины, как важного института разработки и реализации стратегии развития науки, привело к довольно неожиданным трансформациям. Так, из бывшей структуры педагогических специальностей ВАК СССР, которая в сути своей ныне сохранилась в Российской Федерации, была извлечена специальность "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры". Вместо нее теперь в Украине мы имеем три другие, а именно, 24.00.01 – "Олимпийский и профессиональный спорт", 24.00.02 – "Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения" и 24.00.03 – "Физическая реабилитация", а лицо, защитившее диссертацию, получает ученую степень не в области педагогики, а в области науки о физическом воспитании и спорте. В статье мы попытаемся проанализировать отдельные гуманитарные аспекты этой реформы, сделать заключения о методологических и практических последствиях новации.

Обоснование недостаточно исследованных аспектов проблемы, которые поясняют сложности анализа публикаций по данной теме. Очевидно, что решению ВАК Украины предшествовали дискуссии и борьба мнений, взвешивались все "за" и "против". Понятно, что принятие решения об указанных новых областях научных исследований способствовало детализации и уточнению направлений исследований в границах каждой из указанных специальностей (сейчас в трех паспортах специальностей их 51) [3].

В рамках трех специальностей в последние годы подготовлены сотни кандидатов и десятки докторов наук, которые "несут на себе" характерную для этой новой области "ваковской" науки, принятую и впитанную ими исследовательскую культуру, в чем то заметно отличающуюся от педагогической. Ведь педагогика, как "младшая сестра" философии, всегда была одним из наиболее ярких представителей гуманитарной сферы научной методологии, а ее объектом был и остается внутренний мир молодого человека. Но уже появились первые научные школы, исследующие проблемы физического воспитания и спорта, возникли и оформились соответствующие традиции, как своеобразные "колеи", задающие направление все новым исследованиям.

Однако со временем, некоторые из возникших здесь проблем, например, в области науки о физическом воспитании молодежи, становятся заметнее. Ведь известно, что наличие "междисциплинарных перегоронок", с одной стороны, способствует прогрессу научного знания в искусственно обособленном сегменте, тогда как с другой, появление и закрепление новой традиции (понятийного аппарата, использование характерных методологии и методов исследования, способов интерпретации полученных результатов и т.д.) "купирует" полученные данные, ведет к их своеобразной самоизоляции.

Создается впечатление, что сейчас педагогическая наука и наука о физическом воспитании и спорте переживают период, когда последняя область знаний стремится не столько к сотрудничеству с той, из которой выросла, сколько к утверждению своей самостоятельности. Как реакцию на эту ситуацию

следует рассматривать недавнее открытие педагогической научной специальности 13.00.02 "Теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья)", которая возвращает физическое воспитание в поле педагогики. Аргументация к этому шагу: физическое воспитание – это важная сторона формирования детей, подростков и юношества, поэтому проблемы физического воспитания нельзя вырывать из воспитательного контекста, они должны быть включены в более широкую, объемлющую рамку науки педагогики.

Заметны проблемы с выделением предмета исследования, поиском и применением адекватных ему методов исследования также и в специальности "Олимпийский и профессиональный спорт". Обращаясь к теории спортивной тренировки, присутствуя на защитах диссертаций, ловишь себя на мысли, что приоритет теперь отдается выделению предмета исследования и применению комплекса методов, скорее характерных для работ на соискание ученой степени в области биологических наук. Ведь в первую очередь речь идет здесь о максимальном по мере взросления раскрытии потенциала телесности спортсменов и спортсменок, о повышении резервных возможностей их организма, об обеспечении подведения спортсменов к основным стартам на пике функционального состояния и т.п.

Исходя из представленного, **цель статьи** заключается в раскрытии методологических проблем и гуманитарных последствий попытки вывести исследования в области теории спорта за пределы поля педагогической науки. При этом мы сознательно обходим, например, организационно – управленческие аспекты спорта, что требует самостоятельных исследований.

Результаты исследования. В качестве исходного пункта для проведения научного анализа, мы взяли статью известного ученого, посвятившего много лет научному обеспечению учебно-тренировочного процесса в футбольной команде премьер лиги "Днепр" (Днепропетровск) [2]. Он пишет то, что понятно и не вызовет сомнения даже у внимательного болельщика: "Сегодня футбол развивается в направлении высокой подвижности игроков, скоростной техники, *интуитивно-творческих действий, положенных в основу импровизации*, дальнейшей интенсификации, проявляющейся в увеличении скорости игры, обеспечивающей необходимый результат" [2, с. 133].

А теперь обратимся, к примеру, преподаданной "Барселоной", победившей в сезоне 2010-2011 гг. клубы, игроки которых были выше каталонских визави в среднем на 10 см и больше. Футбольные звезды "Барселоны" Месси, Иньеста и Хави, плетущие кружева атак, распутать которые их противник не в состоянии, вовсе не выделяются ростом и атлетизмом, они чаще других оказываются на газоне после столкновений с соперниками. Вспомним и выступление молодежной сборной Испании (возраст до 21 года), на первенстве Европы 2011 г. в Дании, которая побеждала вовсе не за счет преимущества по антропометрическим показателям и характеристикам общефизической подготовки, а за счет факторов, указанных в приведенной цитате.

Мы не случайно выделили шрифтом в поданной цитате позицию об *"интуитивно-творческих действиях, положенных в основу импровизации"*. Ведь обеднение предмета исследований, которое наблюдается в науке о спорте, изъятый из поля педагогической науки, не позволяет давать внятные ответы на вопрос о трассах совершенствования спортивного мастерства в части интеллектуального превосходства, которое при относительном равенстве сил и определяет победителя. При этом В. Шамардин, на статью которого мы в качестве примера не решаемых спортивной нынешней украинской наукой проблем опираемся, замечает следующее. "В условиях нарастания конкуренции за победу в чемпионате (Украины – авт.) и международных соревнованиях все острее встает *проблема поиска способов добиться превосходства над соперниками в различных компонентах игры*" [2, с. 133].

К сожалению, нам известны способы, которые используют в тех видах, где профессиональные клубы Украины имеют заметные успехи. Это не поиск кадровых и методических резервов внутри Украины (вероятно, их здесь пока не находят), но решение проблем усиления игры за счет приглашения в футбольные и баскетбольные клубы тренеров и спортсменов из Европы и Америки. Которые, по понятным причинам, сформировались в иной культурной традиции, вне влияния отечественной теории спортивной тренировки.

Теория спорта, как определенный императив, предложенный ее разработчиками и ориентирующий на установленные требования к проведению учебно-тренировочного процесса тренеров конкретной страны, возлагает на ее авторов высокую ответственность. Ведь очевидно, что в зимних видах спорта небольшая страна Норвегия, занимающая здесь передовые позиции в мире, не следует положениям теории спорта, на соблюдении которых выстроен учебно-тренировочный процесс в спортивных организациях Украины. Точно так работа футбольных и теннисных академий Испании является результативной вовсе не потому, что их тренеры берут за ориентир рекомендации украинских ученых. Да и братья Виталий и Владимир Кличко, которых тренируют немецкий и английский тренеры, побеждают соперников вовсе не за счет использования положений теории спорта, разработанной в Украине.

Не возникает сомнения в том, что тренеры и другие специалисты за рубежом, обеспечивающие вместе со спортсменами высокий соревновательный результат, опираются на в чем-то отличные научные и методические знания, которые помогают им побеждать. Привычная же отговорка о недостаточности финансирования уже не работает. Мы в одной из своих статей ссылались на то, что премьер-министр В. В. Путин по итогам зимней Олимпиады 2010 г. привел такие данные. Только из государственного бюджета на подготовку к Ванкуверу было истрачено 3,5 млрд. руб., что сопоставимо с затратами экономически-развитых стран, и в 7 раз больше средств, потраченных Россией на предыдущую Олимпиаду в Турине. Однако по итогам Игр Россия заняла в НКЗ лишь 11 место, завоевав только 3 золотые медали [1]. Поэтому и в России пояснять неудачи своих спортсменов финансированием неуместно. И российским ученым время задуматься о причинах неудач их спортсменов.

Это, фактически, значит, что ответственность за успехи и просчеты украинских футболистов и теннисистов, лыжников и фигуристов, наряду с государственными чиновниками и хозяйственниками, не обеспечившими достаточной и современной спортивной базы, несут ученые и методисты, по учебникам которых готовятся в институтах физкультуры будущие тренеры.

Выводы и перспективы дальнейших исследований

Можно заключить, что выведение теории спорта за скобки педагогической науки, как это произошло в Украине, способствовало ее формированию, скорее как области, ориентированной на телесность человека. При этом элиминируются, выводятся за круг интересов ученых часть важных гуманитарных аспектов, характерных для педагогических исследований, и в значительной степени, определяющих соревновательный результат спортсменов. Сохранение "status quo" будет усугублять конфликт спортивной науки с гуманитарной сферой научной методологии, обеднять результаты исследований.

Использованные источники

1. Приходько В.В. Тезисы к проекту реформы спорта высших достижений в современной Украине / В.В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. Спец. випуск за матеріалами II Міжнародної наук.-практичної конф. "Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи". – 2010. – № 2. – С. 579-583.
2. Шамардин В. Характеристика и особенности атакующих действий футбольных команд высокой квалификации / В. Шамардин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 1. – С. 133-136.
3. <http://www.yur-info.org.ua/doc/215575.jsp>.

Prichodko V.

THE IMPACT OF LOSS OF STUDIES IN THE THEORY OF THE FIELD OF SPORTS SCIENCE TEACHING

Changing the subject of investigation for the purpose of objectification of knowledge, bias towards the status of corporeality athlete, leads to what is overlooked is his inner world, to a large extent determines the result shown in competition.

Key words: *theory of sports, pedagogical, humanitarian consequences.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2011

УДК 796.015

Прус Н. М., Ускова С. М.

ВІДМІННІ РИСИ ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Оздоровчу цінність ефекту проведення заняття фізичними вправами слід розглядати як засіб збільшення загальної стійкості організму, що представляє собою важливу складову здоров'я людини. У статті розглядаються специфічні відмінності тренування з оздоровчою спрямованістю.

Ключові слова: ефективність, людина, організм, фізичне тренування.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Збереження фізичного й психічного здоров'я людини є одним із найважливіших завдань фізичної культури, значну роль у вирішенні цього завдання належить вірно підібраним засобам фізичної культури. В сучасних умовах зростає значення оздоровчого тренування яке відіграє роль ефективного оздоровчого ефекту для стану здоров'я людини, про що зазначають автори В.В. Храмов (2000), П.А. Виноградов, А.П. Душанін, В.И. Жолдак (1996).

Здоровий спосіб життя людини представляє собою певну систему поведінки людини, що спрямовано на задоволення власних потреб. Такий спосіб життя здатен викликати появу позитивних емоцій і сприяє профілактиці хвороб, тобто, здоровий спосіб життя людини – це наявність цілкового психофізичного й соціального благополуччя. Особистість людини певним чином проявляється у поєднанні психічних й фізичних сил, тому, гармонія цих сил здатне підвищувати резерви здоров'я й створювати умови для активної поведінки людини у різній діяльності [3].

Зміни метеорологічних факторів, які складають середовище існування людини, складний темп життя, необхідність швидкої адаптації до постійних змін впродовж існування людини, нервово-емоційні перевантаження – це є причинами значного росту певних "хвороб цивілізації", збільшення яких обумовлено зниженням захисних сил організму і його функціональних резервів.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри спортивного вдосконалення НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – аналіз специфічних рис оздоровчого фізичного тренування.

Результати дослідження. Оздоровче тренування – це система фізичних вправ, що спрямовані на підвищення фізичного стану організму людини до безпечного рівня, що гарантує стабільне здоров'я. На відміну від спортивного тренування, де кінцевою метою є досягнення вищих спортивних результатів, в оздоровчому тренуванні головною метою є підвищення фізичного стану до належного рівня, що гарантує збереження й зміцнення здоров'я [4]. Оздоровче тренування, як форма оптимізації рухового режиму людини, органічно входить у зміст здорового образу життя [1].

Заняття фізичними вправами використовуються для вирішення різноманітних завдань: корекція маси й форми тіла, досягнення або підтримка необхідного рівня фізичної підготовленості, придбання відповідних рухових вмінь і навичок тощо. Крім того, заняття фізичними вправами застосовуються для відновлення організму після трудової діяльності, зняття психоемоційного навантаження, профілактики захворювань, розваги, активного відпочинку [2]. Ефективне вирішення цих завдань дозволяє досягти мети оздоровчого тренування – зміцнення й підтримка здоров'я людини.

Критерієм ефективності проведення фізкультурно-оздоровчих занять є окремі показники фізичного здоров'я. Їхнє вивчення необхідно для підбору оптимальних засобів навантаження і розробки найбільш ефективних індивідуальних тренувальних програм, у теперішній час оперують двома групами критеріїв:

1. *Статистика захворювань.* Поява захворювання звичайно пов'язано із крайньою недостатністю адаптаційних механізмів, засоби оздоровчої фізичної культури повинні забезпечити збільшення резервних можливостей цих механізмів, однак інформативність статистичних досліджень обмежена певними організаційними труднощами. У практичній діяльності звичайно використовуються як мінімум два показники:

- кількість захворювань (як у цілому, так й з різних видів захворювань);
- середня тривалість одного захворювання.

2. *Визначення стану систем організму.* Друга група показників фізичного здоров'я з'явилася у зв'язку з необхідністю забезпечувати ранню діагностику захворювань серця й судин – розладів, які

посідають перше місце у статистиці неінфекційних захворювань. У цій групі існують два взаємозалежних методичних підходи:

- визначення фізичної працездатності;
- визначення функціонального стану дихальної й серцево-судинної систем.

Оцінка фізичної працездатності необхідна для визначення потенціалу механізмів енергозабезпечення. Відомо, що м'язова робота здійснюється за рахунок трьох джерел енергії – аеробного, фосфогенного й лактаcidного, при цьому, основу енергопотенціалу організму становлять аеробні механізми.

Можливості аеробного енергоутворення характеризують життєздатність системи у різноманітних умовах існування – особи з високим потенціалом енергоутворення мають гарну стійкість до широкого спектру шкідливих впливів зовнішнього середовища (гіпоксія, коливання температури, поява деяких хвороботворних збудників). Ендогенні фактори ризику розвитку ішемічної хвороби серця, й навіть розвитку злоякісних клітин, формуються лише при зниженні аеробних можливостей організму. Це з'явилося підставою застосування в оздоровчій фізичній культурі тестів із фізичним навантаженням, що призначені для оцінки потужності аеробних джерел енергоутворення.

Істотними ознаками оздоровчого тренування є [5]:

- використання засобів фізичного виховання для зміцнення здоров'я, у першу чергу заняття повинні забезпечити профілактику серцево-судинних захворювань;
- спрямованість тренувального процесу на підвищення рівня фізичного стану;
- домінуюча роль доступних вправ, що не вимагають високої рухової підготовленості й спеціального інвентарю;
- виключення із занять травматичних вправ й вправ, що характеризуються значним навантаженням;
- тренувальне заняття повинно приносити задоволення й позитивні емоції;
- створення у тих, хто займається, переконаності у необхідності занять фізичними вправами;
- надання тим, хто займається, спеціальних фізкультурних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.

Відповідно до існуючих особливостей оздоровчого тренування і на підставі потреб підбираються засоби фізичного навантаження. Їхнє використання загалом повторює спортивне тренування, оскільки для досягнення оздоровчого ефекту необхідний приріст функціональних можливостей організму, що неможливо досягти без стимуляції процесів стомлення. Разом із тим, принципове значення має питання про параметри навантаження, що використовуються в оздоровчому тренуванні: безконтрольне підвищення навантаження при заняттях фізичними вправами може мати ряд негативних наслідків для здоров'я, тому необхідно брати до уваги закономірності формування адаптаційних реакцій під впливом фізичного навантаження [6].

Якщо фізичне тренування розглядати як процес керованої адаптації, то м'язове навантаження є засобом, а пристосування до неї – метою. Становлення тренуваності відбувається на основі генетично закріплених адаптаційних реакцій, які розвиваються при дії будь-яких достатньо сильних подразників. У результаті певних структурно-функціональних змін в організмі відбувається якісний стрибок – перетворення організму з неадаптованого в адаптований. При цьому спостерігається два види ефектів:

- специфічний ефект адаптації, коли організм здобуває здатність виконувати фізичну роботу з інтенсивністю, тривалістю й координаційною складністю, що раніше не було доступним;
- неспецифічний ефект адаптації, при якому цінність фізичних вправ, як засобу оздоровлення, пов'язано із ефектом, що розвивається паралельно зі збільшенням фізичної підготовленості. Слід зазначити, що у максимальному ступені він проявляється тільки за умови дотримання головного принципу оздоровчого тренування – принципу оздоровчої спрямованості.

Оздоровчі можливості фізичного тренування можна зафіксувати безпосередньо впродовж заняття, по його закінченні, а також протягом тривалого часу після тренувального курсу. По тимчасовій ознаці й характеру структурно-функціональних перебудов говорять про терміновий ефект, відставлений ефект, що настає після виконання роботи і віддалений ефект фізичного тренування:

1. Терміновий ефект обумовлений процесами, що відбуваються впродовж м'язової діяльності. Фізіологічні процеси, що супроводжують фізичну вправу, відіграють вагомий роль у забезпеченні стійкості організму до психічного стресу. Активна м'язова діяльність супроводжується посиленою утилізацією гормонів стресу, зрівноважуванням процесів руху й гальмування. Ці зміни зменшують несприятливі вегетативні компоненти психічного напруження. У ситуаціях, що поєднують із значною витратою психічної енергії (наприклад, операторська діяльність, екзаменаційний стрес тощо), виконання спрямованих фізичних вправ сприяє захисту організму від наслідків несприятливих психо-вегетативних реакцій.

Профілактичну дієвість термінового ефекту можна спостерігати у підвищенні стійкості організму до стомлення. Застосування спеціально підібраних й дозованих фізичних вправ сприяє значному

збільшенню фази підвищеної працездатності при виконанні різного роду роботи. Це явище, що одержало назву "феномен активного відпочинку" використовується у формі виробничої гімнастики.

2. *Відставлений ефект*, обумовлений механізмами відновлення після роботи, й впродовж якого можна спостерігати певне збільшення неспецифічної резистентності. Цей ефект з'являється відразу після закінчення вправи або однократного м'язового тренування й триває ще протягом деякого часу.

3. *Віддалений ефект* представляє собою довгостроковий (кумулятивний) ефект, завдяки якому тренований організм здобуває підвищену стійкість до впливів, що ушкоджують його. Він виникає у результаті поєднання ряду ефектів, що слідують один за одним.

Структура оздоровчого тренування може виглядати таким чином (на прикладі тренування з використанням оздоровчого бігу):

- **Перша фаза (підготовча)**, представляє собою, коротку за тривалістю й легку за рівнем навантаження, розминку (10-15 хвилин).
- **Друга фаза (основна)**, характеризується аеробним навантаженням, складається з бігу оптимальної тривалості й інтенсивності, що здатне забезпечити необхідний тренувальний ефект: підвищення аеробних можливостей організму, рівня витривалості й працездатності.
- **Третя фаза (заклучна)** – відбувається виконання основної вправи зі зниженою інтенсивністю, що забезпечує більш плавний перехід від стану високої рухової активності до стану спокою.
- **Четверта фаза – силова** (за К. Купером). Фаза включає кілька основних загальнорозвиваючих вправ силового характеру (для зміцнення м'язів плечового поясу, спини й черевного преса), що спрямовані на підвищення силової витривалості. Після бігу необхідно також виконувати вправи на розтягування в уповільненому темпі, фіксуючи крайні положення на кілька секунд, виконання цих дій сприяє відновленню функцій навантажених м'язових груп і хребта (15-20 хвилин).

Висновки. Таким чином, побудова оздоровчого тренування й процесу, що супроводжують виконання фізичних вправ із оздоровчою спрямованістю, сприяють швидкому досягненню ряду добродійних ефектів, що здійснюють вплив на різні функціональні системи організму й на центральну нервову систему.

Потрібне проведення аналізу побудови занять з фізичного виховання для студентів вузу.

Використані джерела

1. Баранов В. М. В мире оздоровительной физической культуры. – К.: Здоров'я, 1991. – 133 с.
2. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р.Е. Мотылянская, Э.Я. Каплан, В. К. Велитченко, В. Н. Артамонов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 14-22.
3. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. – М.: БЕК, 2002. – 218 с.
4. Мильнер Е. Г. Оздоровительная тренировка: от теории к практике // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №4. – С.54-59.
5. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Ф. Курмашина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
6. Физическая культура / Сост. В. А. Коледа и др. – Минск: РИВШ, 2008. – 59 с.

Prus N., Uskova S.

DISTINCTIVE FEATURES OF IMPROVING TRAINING CONSTRUCTION

The improving value effect of physical exercises employment realization should be considered as means of increasing of organism general resistance, which represents the important component of man's health. The specific differences of training with improving orientation are examined in the clause.

Key words: *efficiency, man, organism, physical training.*

Стаття надійшла до редакції 07.08.2011

УДК 378.091.212:005.963

Радченко В.М.

СУЧАСНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ

У статті розглядається стан і проблема управління якістю професійної діяльності викладачів ВНЗ I-II рівнів.

Ключові слова: *якість, професійна діяльність, анкетування, мотивація, моніторинг, аналіз, міжособистісні відносини.*

Актуальність теми. Глибокі зміни в політичній, економічній, соціальній сферах, що відбуваються в Україні, спрямовані на становлення нової економічної системи, заснованої на ринкових відносинах. Завданням цієї системи є підвищення ефективності функціонування всіх організацій, як наслідок, активний вплив на розвиток та збагачення національної економіки. Для вирішення цього завдання необхідно забезпечити оптимальне використання всіх наявних ресурсів організації, особливе ж місце серед них посідає людський ресурс.

Розвиток соціально орієнтованої ринкової економіки в Україні об'єктивно потребує підвищення ефективності та якості трудової діяльності працівників усіх сфер господарювання, в тому числі освітньої. Однією з основних перешкод на цьому шляху є послаблення мотивації їх трудової діяльності в умовах сучасних соціально-економічних змін, які характеризуються розподілом суспільства на класи, появою соціальної нерівності, падінням рівня життя більшості населення, появою безробіття тощо

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам управління якістю педагогічної діяльності в сучасних ринкових умовах присвячено роботи В.І. Бондаря, І.Є. Булах, Г.А. Дмитренка, Г.В. Єльнікової, Л.М. Калініної, Т.О. Лукіної, В.І. Маслової, В.В. Олійника, В.С. Пікельної, С.О. Сисоевої; мотивації професійної діяльності – Ф. Тейлора, Е. Мейо, А. Маслоу, Д. Мак-Клелланда, Ф. Герцберга, В. Врума, Л. Портера, Е. Лоулера, Д. Мак-Грегора.

Мета статті проаналізувати сучасний стан управління якістю професійної діяльності викладачів ВНЗ I-II рівнів акредитації.

Виклад матеріалу. Для визначення сучасного стану і проблем управління якістю професійної діяльності викладачів ВНЗ I-II рівнів акредитації нами проведено експеримент, який дав можливість виокремити сучасні проблеми управління і сприяв розробці моделі управління якістю професійної діяльності викладачів на засадах менеджменту і мотивації праці в ринкових умовах.

До експерименту були залучені: керівники ВНЗ I-II р. а. м. Чернігова (25 осіб) та слухачі курсів підвищення кваліфікації ЦППО АПН України (245 осіб); викладачі Чернігівського радіомеханічного і Чернігівського кооперативного технікумів (відповідно, 66 і 54 особи).

У ході анкетування керівників ВНЗ I-II р. а. й обробки даних анкет нами отримано перелік основних проблем з управління професійною діяльністю викладачів, до яких віднесено ті, що пов'язані із знанням теорії мотивації трудової діяльності (див. табл. 1) і практики управління закладами освіти у ринкових умовах.

Як видно з табл. 1 більшість респондентів підтвердили недостатність своїх знань і вмінь з мотивації праці. Порівнюючи отриманні абсолютні значення результатів, поданих у таблиці 1 відмітимо, що керівники ВНЗ I-II р. а. (директори, заступники, завідувачі відділеннями) мають вищі показники у знаннях і вмінях з теорії управління, аніж з теорії мотивації праці. Причина полягає в тому, що на курсах підвищення кваліфікації в обласних інститутах післядипломної педагогічної освіти (ОІППО) і Центральному інституті післядипломної педагогічної освіти (ЦППО) значна увага приділяється освітньому менеджменту – 46 %, питанням мотивації праці – 21 % [6].

З таблиці 1 видно, що сучасні керівники ВНЗ I-II р. а. не створюють відповідних умов для управління якістю професійної діяльності викладачів, а саме:

– соціально-психологічні умови – 16 % респондентів вказали про наявність різноманітних органів колегіального управління персоналом;

– економічні – 78 % респондентів використовують позабюджетні кошти для преміювання викладачів, 15 % – здійснюють облік заохочень викладачів, 7 % – мають прозору і чітку систему стимулювання викладачів;

– організаційні – 78 % не створюють додаткових служб для вивчення потреб й інтересів викладачів, 5 % – мають чітко розроблені критерії при прийомі викладачів на роботу; 17 % – мають постійно діючу систему науково-методичного забезпечення викладачів у закладі освіти.

Таблиця 1

Основні проблеми керівників ВНЗ I-II рівнів акредитації з управління якістю професійної діяльності викладачів

Основні проблеми	Результати (у %)
<i>Не володіють основами теорії мотивації :</i>	
- процесуальної;	87
- змістової;	75
- раціонально-цільової.	63
<i>Не однозначно визначають поняття:</i>	
- мотивація;	95
- потреба;	86
- інтерес;	85
- мотив.	73
<i>Застосовують такі соціально-психологічні методи стимулювання:</i>	
- формування і розвиток організаційної культури шляхом введення традиційних заходів у закладі;	45
- розвиток системи управління конфліктами шляхом створення різноманітних органів колегіального управління в структурі закладу.	16
<i>Застосовують такі економічні методи стимулювання:</i>	
- наявність постійно діючого фонду матеріального заохочення	99
- наявність постійно діючої комісії з преміювання;	96
- наявність позабюджетних коштів для преміювання;	78
<i>Застосовують такі організаційні методи стимулювання:</i>	
- наявність діючої системи підвищення кваліфікації викладачів;	17
- наявність чітких критеріїв прийому викладачів на роботу.	5
<i>Створюють умови для розвитку мотивації праці шляхом:</i>	
- введення обліку заохочень викладачів;	15
- розробки чіткої системи стимулювання.	7

Як бачимо керівники ВНЗ I-II р. а. недостатньо володіють теорією і практикою управління на засадах мотивації праці. У більшості закладів освіти відсутні такі складові організаційних структур управління, як: служба діагностики потреб та інтересів працюючих; комісії з преміювання і матеріального стимулювання; служба психологічного, юридичного та іншого виду консультування співробітників; служба обліку морального і матеріального заохочення працюючих; служба кар'єрного зростання і педагогічного стажування викладачів тощо.

Ці підрозділи в управлінні ВНЗ I-II р. а. є дорадчими, але можуть суттєво впливати на якість професійної діяльності викладачів та результативність навчально-виховного процесу.

У ході анкетування керівників ВНЗ I-II р. а. освіти ми переконалися в тому, що вони не розглядають на педагогічних радах і засіданнях відділень та циклових комісій такі питання, як: вплив стимулювання викладачів за конкретні результати діяльності на якість управління; методи обліку професійних потреб та інтересів викладачів та їх урахування в управлінні; результати моніторингу якості професійної діяльності викладачів за її основними видами [3].

Більшість респондентів (85 %) підтвердили наявність комісій з преміювання і свою безпосередню участь у їх роботі. З них: 7 % керівників застосовують кваліметричні чи статистичні методи обліку; 18 % – обговорюють колегіально із застосуванням розроблених критеріїв; 75 % – вирішують питання авторитарним способом.

У структурних моделях управління ВНЗ I-II р. а. переважають лінійно-функціональні моделі (58 %); функціональна модель управління діє у 33 %; модульна – у 9 %. Остання структура потребує створення творчих груп викладачів у структурі ВНЗ I-II р. а. для виконання тимчасових проектних завдань різного змісту, керівниками яких мають стати ініціативні, творчі, найбільш професійно підготовлені фахівці. Такі групи створюють передумови для появи технопарків у структурі вищих навчальних закладів, до якого відноситься технікум, що є однією з вимог Болонського процесу [1].

У ході теоретичного аналізу проблеми нами визначено, що підвищення рівня управління якістю діяльності викладачів ВНЗ I-II р. а. можливе за умов:

- створення сприятливого мікроклімату в колективі, формування і розвитку організаційної культури (соціально-психологічні умови);
- створення варіативної системи оплати праці і багатоканального фінансування (економічні умови);
- забезпечення розвитку професійної кар'єри на основі моніторингу якості діяльності викладачів з урахуванням їх професійних потреб, інтересів і мотивів та основних видів діяльності (організаційні умови).

Моніторинг управління якістю професійної діяльності викладачів ВНЗ I-II р. а. з урахуванням їхніх потреб, інтересів і мотивів здійснюється за допомогою анкети [5].

Якщо загальна кількість положень, дорівнює 51, то при отриманні позитивної відповіді (Т) у кількості, менше ніж 17 положень (33 %), такий рівень визначається недостатнім. Якщо позитивну відповідь отримує 34 положення і більше (67 %), то такий рівень управління діяльністю викладачів визначається високим; якщо позитивну відповідь отримує 17 положень і більше, але не більше 33 (від 33 % до 65 %), то – рівень управління є достатнім.

Тобто, рівень управління якістю професійної діяльності викладачів є достатнім за умов, якщо показник задоволення їхніх професійних потреб та інтересів, під яким розуміється середня арифметична величина показників задоволення професійних потреб та інтересів викладачів за кожною компонентою педагогічної діяльності, лежить в інтервалі від 0,34 до 0,66; високим – від 0,67 до 1,0; недостатнім – від 0 до 0,33 [4].

Відповідаючи на запитання анкети, респонденти підтвердили, що в процесі управління ВНЗ I-II р. а. не враховуються:

- а) потреби викладачів у прийнятті ними активної участі у:
 - засіданнях різних рад як органів державно-громадського управління;
 - освітніх конкурсах, на виставках різних рівнів;
 - державно-громадських заходах різних рівнів;
 - спілкуванні з представниками різних громадських організацій;
 - розробленні авторських виховних заходів;
- б) інтереси професійної діяльності викладачів:
 - виконання дисертаційних досліджень;
 - участь у різноманітних формах самовдосконалення;
 - отримання премій за якість роботи.

Якісний аналіз стану управління діяльністю викладачів ВНЗ I-II р. а. дав нам можливість визначити, що для значної їх більшості залишаються не задоволеними такі професійні:

- потреби, як: вільний вибір форми викладання (88 %), вільний доступ до Інтернет (97 %), підвищення кваліфікації в різноманітних формах (93 %), видання навчально-методичної літератури (85 %), участь у засіданнях відділень (91 %), ознайомлення з вітчизняним і зарубіжним педагогічним досвідом (89 %);
- інтереси, як: одержання премій за якість виконаної роботи (79 %), вільний доступ до аспірантури (66 %);
- мотиви, як: врахування естетичних смаків (98 %), створення умов для постійного пізнання світу і самоактуалізації (99 %).

За допомогою анкети, нами були визначені пріоритетні потреби, інтереси й мотиви викладачів ВНЗ I-II р. а.:

– до особистісних професійних потреб викладачів ВНЗ I-II р. а. віднесено потреби: брати участь у конкурсах, виставках, науково-методичних семінарах, науково-практичних конференціях, масових виховних заходах, засіданнях циклових комісій та відділень; у створенні комфортних умов при проведенні навчальних і виховних занять, обговоренні різних заходів на засіданнях циклових комісій, наукових конференціях та семінарах; брати участь у роботі редакційних колегій фахових видань, циклових комісій, громадських комісій, профспілки, творчих об'єднань викладачів;

– до економічних потреб – потреби у: стимулюванні за навчально-методичні розробки, якісне проведення спецкурсів і спецсеминарів, участь у громадсько-педагогічній, науково-дослідній, інноваційній діяльності; чіткому розподілі виробничих функцій, вільному виборі форм викладання та планових питань для розгляду на засіданнях циклових комісій, вільному доступі до бібліотечних фондів закладу освіти та Інтернет;

– до духовних потреб – потреби у: розробці авторських навчальних курсів і спецкурсів, інноваційних проектів, нових форм організації навчання, спілкування з представниками різних громадських організацій, ознайомлення з вітчизняним і зарубіжним педагогічним досвідом; системному вдосконаленні навчального матеріалу, виховних заходів, форм аудиторних занять, участі у громадсько-державних заходах, підвищенні кваліфікації в різноманітних формах;

– до економічних інтересів – отримання премій за рахунок економії, збільшення обсягу та якості роботи;

– до професійних мотивів – мотиви належності, поваги і любові до педагогічної праці, визнання професійних досягнень, врахування естетичних смаків, створення умов для постійного пізнання світу і самоактуалізації [2].

У результаті, проведеного нами на базі Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти (ЦІППО) АПН України серед керівників ВНЗ I-II р. а. (127 респондентів) анкетування, з'ясовано, що пріоритетними визнані наступні прагнення педагогічних працівників – справедлива, доведена до світових стандартів, оплата праці (56 %) та об'єктивна оцінка педагогічної діяльності кожного (37 %); підтвердились потреби у більш раціональній організації і справедливій оплаті праці, створенні умов для реалізації власних творчих задумів, об'єктивній оцінці якості професійної діяльності [5].

Міжособистісні відносини, що являють собою психологічні зв'язки між людьми, мають емоційно-оцінювальний характер. Тому реалізація потреби педагогічних працівників у повазі з боку своїх колег і тих, хто навчається можлива завдяки справедливому оцінюванню його педагогічної діяльності. Педагогічні працівники, які визнані кращими, є шанованими членами педагогічних колективів.

Тому при управлінні ВНЗ I-II р. а. мають бути враховані проблеми мотивації праці кожної категорії працюючих, у тому числі педагогічних і інженерно-педагогічних. Саме при мотивуванні педагогічних працівників маємо виходити з наявності у нього потреби самовираження (самоактуалізації), потреби вільного часу для реалізації власних творчих здібностей, що реалізуються безпосередньо в процесі творчої педагогічної діяльності, враховувати сильний мотивуючий вплив таких чинників, як потреба у справедливому оцінюванні праці і відповідному рівні її оплати.

Соціально-психологічні умови забезпечують створення сприятливого мікроклімату в колективі, формування і розвитку організаційної культури закладу освіти; економічні – створення варіативної системи оплати праці і багатоканального фінансування; організаційні – створення системи розвитку професійної кар'єри і постійного обліку задоволення професійних потреб, інтересів і мотивів викладачів

Висновки. У ході проведеного експерименту з управління соціально-педагогічними системами, до яких належать ВНЗ I-II р. а., встановлено, що підвищення рівня управління якістю професійної діяльності викладачів можливе за умов: створення сприятливого мікроклімату в колективі, формування і розвитку організаційної культури закладу (соціально-психологічні); створення варіативної системи оплати праці і багатоканального фінансування (економічні); забезпечення розвитку професійної кар'єри і постійного обліку задоволення професійних потреб та інтересів викладачів (організаційні).

Використані джерела

1. Кремень В.Г. Новий етап модернізації вищої освіти // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: Зб. наук. праць. У 2-х ч. – Харків: НТУ "ХПІ", 2002. – Ч.1. – С. 3–6.
2. Освітній менеджмент: Навч. посібник / За ред. Л. Даниленко, Л. Карамушки. – К.: Шкільний світ, 2003. – 400 с.
3. Підготовка керівника середнього закладу освіти: Навч. посібник / За ред. Л. Даниленко. – К.: Міленіум, 2004. – 272 с.
4. Положення про норми часу для планування і обліку навчальної, методичної, наукової та організаційної роботи науково-педагогічних працівників ЦІППО АПН України. – К.: 2007. – 21 с.
5. Радченко В.М. Технологія визначення рівня управління мотивацією професійної діяльності викладачів // Пост Методика, 2006 – № 2. – С. 46 – 51.
6. Типові навчальні плани підвищення кваліфікації керівних і педагогічних кадрів освіти на 2004 навчальний рік. – К.: 2004. – 64 с.

Radchenko V.M.

CURRENT ANALYSIS OF QUALITY MANAGEMENT OF PROFESSIONAL TEACHERS

The article considers the problem of quality control and professional activity of teachers at I-II levels universities.

Key words: *quality, professional activities, questioning, motivation, monitoring, analysis, interpersonal relationships.*

Стаття надійшла до редакції 19.09.2011

УДК 747:616-071.2

Разумейко Н.С.

ВПЛИВ ШКІЛЬНИХ МЕБЛІВ НА ПОСТАВУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті розглядається вплив шкільних меблів на поставу молодших школярів. Та проводиться гігієнічна оцінка і виявлення недоліків у підборі шкільних меблів для молодших школярів.

Ключеві слова: шкільні меблі, постава, молодші школярі, критерії оцінки пози.

Актуальність теми. У даний час більше 60 % дітей мають порушення постави, що створює в подальшому фундамент для різних захворювань у дорослих людей. Постава може змінюватися при неправильному фізичному вихованні, під впливом несприятливих умов зовнішнього середовища, через незручність вимушених робочих поз. Порушення постави може відбутися в будь-якому віці, але все ж найчастіше це відбувається в дитинстві. На жаль, мало хто стежить за правильним положенням тіла дитини під час його навчання в школі. Навчальний процес пов'язаний з великими розумовими і фізичними навантаженнями. Заняття за партою, пов'язані з певним, переважно статичним положенням тіла, що викликає напругу м'язів спини, шії, живота, верхніх і нижніх кінцівок. І від цього страждає не тільки спина, а й зір дитини. У дітей часто дуже рано з'являється короткозорість, (тому правильну поставу потрібно формувати з дитинства).

Мета статті – виявити вплив шкільних меблів на поставу молодших школярів та провести гігієнічну оцінку і виявлення недоліків у підборі шкільних меблів молодших школярів.

Результати дослідження. Поза з невеликим нахилом більше вигідні з точки зору статичної біомеханіки. При великих нахилах в роботу залучаються додаткові рухові одиниці, частіше пульс, знижується амплітуда дихання, можливі порушення зору, виникають застійні явища в кровоносному руслі ніг і малого тазу, відбувається здавлювання хребетних дисків.

Встановлено, що ступінь нахилу корпусу збільшується з віком школярів: у початкових класах кут між нахилом голови і горизонтальною площиною становить 45 градусів, грудний відділ хребта 55 градусів; у школярів середніх і старших класів відповідно 39 – 33 і 53 – 48 градусів.

Вікові особливості сидячого положення пов'язані з анатомо-фізіологічними параметрами організму. Менш досконала будова нервово-м'язового апарату в молодшому шкільному віці, пояснює труднощі подолання статичних навантажень, незважаючи навіть на більш вертикальне положення тіла [1].

Важливо визначити критерії оцінки пози. Для оцінки пози учня використовують різні критерії, що враховують особливості фізіології та патології дітей.

1. Фізіологічні критерії: ступінь активності м'язової системи, стійкість пози, мінімальне відхилення центру ваги від точки рівноваги, що робить сидяче положення тіла більш вигідним у порівнянні зі стоячим. Положення тіла вважається правильним, якщо зберігається стійка рівновага, нормальна діяльність серцево-судинної системи, дихальної, травної систем, слухового і зорового аналізаторів.

При виконанні письмових робіт найменш стомлююча поза, коли центр ваги знаходиться між X – XI хребцями, при цьому ший проходить позаду кульшового суглоба. Голова злегка нахилена вперед, спина пряма, плечовий пояс – в горизонтальній площині – все це істотно знижує м'язову напругу і попереджає раннє стомлення.

При читанні використовується більш невимушена поза з великим нахилом вперед. За ступенем згинання корпусу виділяють пози з малим, середнім і великим нахилом. До поза з малим нахилом відносяться згинання грудної частини хребта по відношенню до поперекової під кутом 170 градусів і нахилу голови в 50 градусів. У поззах з середнім нахилом ці значення наближаються відповідно до 160 і 40 градусів. У поззах з великим нахилом – менше 150 і 30 градусів відповідно. У шкільних майстернях поза повинна бути раціональною з урахуванням техніки безпеки.

2. Патолофізіологічні критерії: асиметрія пози і відповідна асиметрія м'язового тону, а також надмірні нахили корпусу, які виникають через тривалі статичних навантажень і неправильної конструкції меблів, що може приводити до ряду ускладнень – таких як, короткозорість, сколіоз, кіфоз, остеохондроз.

3. Психофізіологічні критерії: суб'єктивне відчуття зручності пози – відсутність тиску в сідничній області і задньої поверхні стегон, зоровий комфорт (особливо в комп'ютерних класах). [2]

Основним видом меблів у класі є парта або робочий стіл. Вони повинні забезпечити правильне положення тіла школяра:

– корпус прямий;

– голова злегка нахилена вперед, а очі перебувають на відстані 30 – 35 см від столу, обидва передпліччя рівно лежать на столі;

- горизонтальна лінія очей, ліктів і лопаток паралельно краю столу парти;
- ноги зігнуті під прямим або тупим кутом в тазостегнових і колінних суглобах, повною стопою стоять на підлозі або підставці;
- $\frac{3}{4}$ стегна лежать на сидінні;
- поперекова область спирається об спинку сидіння.

Таку ж посадку учень повинен дотримуватися в дома при підготовці уроків [3].

Пряма посадка менш стомлююча, ніж посадка з нахилом тулуба вперед, тому що при ній центр ваги тіла знаходиться над точками опори і положенні тіла; тому є більш стійким, що не вимагає великої напруги м'язів.

Висота сидіння стільця над підлогою повинна бути рівною довжині гомілки разом зі стопою (вимірювати слід від підколінної западини, додаючи 1 – 1,5 см на висоту каблука).

При занадто високому сидінні положення тіла сидячого нестійке, тому що його ноги не дістають до підлоги; при занадто низькому сидінні доводиться або відводити ноги в бік, що порушить правильність посадки дитини приведе до перекручування пози, або підбирати їх під сидіння, що може викликати оніміння ніг, оскільки судини, що проходять в підколінній западині, будуть затиснуті.

Висота столу над сидінням, або диференція, повинна дозволяти сидить вільно, без піднімання чи опускання плечей, класти передпліччя на його кришку.

При занадто великій диференції сидячий за столом змушений піднімати плечі (особливо праве), при дуже малій – згинатися, сутулитися і наближати очі до досліджуваних предметів. Якщо меблі не відповідають зросту, під ноги дитини ставлять лавку, а під сидіння і в області поперекового вигину підкладають валики (у домашніх умовах).

Для того, щоб під час занять дитина могла спиратися спиною об спинку стільця, дистанція спинки – відстань між спинкою стільця і краєм столу, зверненого до сидячого (задній край столу), – повинна на 3-5 см перевищувати передньозадній діаметр його грудної клітини. При цьому відстань між переднім краєм стільця і заднім краєм столу по горизонталі – дистанція сидіння – стає негативною, тобто край стільця на 3-4 см заходить під край столу. При відсутності відстані між краєм сидіння і краєм столу – нульова дистанція сидіння, а також при декілька відсунутому від краю столу сидіння – позитивна дистанція сидіння – спиратися на спинку стільця під час будь-якої роботи за столом неможливо.

Добитися від дітей правильної посадки можна лише тоді, коли меблі відповідають їх росту і пропорціям тіла. Окремі частини тіла дитини при його нормальному розвитку знаходяться в певному співвідношенні із зростанням всього тіла, тому зростання приймається за основну величину, з якої виходять при визначенні розміру меблів.

Для шкіл розроблені меблі різних розмірів, відповідно за віком і зростом дітей, які відвідують шкільні установи. Згідно ДСТУ Якщо, наприклад, висота кришки столу над підлогою дорівнює 54 см, а висота сидіння стільця-32 см, то вони відносяться до розміру меблів, яким можуть користуватися діти із зростанням від 115 до 130 см (табл. 1).

Таблиця 1

Група меблів відповідно до росту учнів та маркування

Ростова група	Група меблів і колір / маркування	Клас										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
до 115	1 оранжевий	+										
до 130	2 фіолетовий	+	+	+								
130-145	3 жовтий		+	+	+	+	+					
146-160	4 червоний				+	+	+	+	+	+	+	+
161-175	5 зелений						+	+	+	+	+	+
від 175	6 блакитний								+	+	+	+

Столи і стільці повинні стояти на такій відстані один від одного, щоб вчитель під час занять міг вільно підійти до кожного, а кожна дитина мала можливість, відсунувши стілець, вийти з-за столу, не шттовхаючи і не заважаючи сусідові.

Найбільш зручними для занять у школі є двомісні столи, за такими столами можна розсадити двох дітей так, щоб природне світло падало на них з лівого боку [4].

Для кращого природного освітлення бажано двомісні столи ставити в три ряди; взимку столи присуваються ближче до вікон, але не більше ніж на 50 см від зовнішньої стіни; на весні для оберігання очей від яскравих променів сонця столи відсуваються в глиб приміщення.

Дітей, як правило, садять за зростом так, щоб меншого зросту знаходилися ближче до вчителя, з дефектами зору садять ближче до джерела світла і вчителю, а зі зниженим слухом – ближче до вчителя [5].

Перші ряди столів розташовуються не ближче ніж на 1,5 – 2 м, останні – не далі ніж на 6 м від дошки.

Для відповідності столів та стільців гігієнічним нормам ми провели заміри парт і виміряли ріст учнів 2-х класів. У результаті ми виявили наступні параметри (табл. 2).

Таблиця 2

Відповідність шкільної меблі гігієнічним нормам

Параметри	зріст до 130 см			зріст 130 – 145 см		
	Параметри	Відповідає (парт)	Не відповідає (парт)	Параметри	Відповідає (парт)	Не відповідає (парт)
Висота стільця від полу	33	–	2 "А" – 6 2 "Б" – 11	38	2 "А" – 9	2 "Б" – 4
Висота стола от пола до краю кришки, що повернута до учня	56	–	2 "А" – 6 2 "Б" – 11	62	2 "А" – 9	2 "Б" – 4

Як ми бачимо (див. табл. 2) столи і стільці не відповідають гігієнічним нормам для 29 дітей обох класів які мають ріст до 130 см. Для дітей які мають зріст 130 см і більше у 2 "Б" не відповідає 4 комплекти меблів.

На підставі аналізу літературних джерел, проведених досліджень і експериментів та обробці отриманих даних можна зробити наступні висновки:

– правильно підібрані меблі впливають на збереження правильної постави.

– недостатнє природне освітлення класу впливає не тільки на погіршення зору, а й на порушення постави дітей.

Рекомендації:

1. При складанні комплектів шкільних меблів (парті) для початкової ланки здійснювати підбір меблів для учнів зі зростом до 130 см так і для учнів з зростом 130 – 145 см.

2. Ставити дітям, які мають ріст до 130 см підставки під ноги і підвести сидіння стільця.

3. Батькам щомісяця проводити тест на поставу.

Використані джерела

1. Гигиена детей и подростков: [учебник]; [В.Н. Кардашенко, Е.П. Стромская и др.]. – М.: Медицина, 1988. – 522 с.
2. Румянцев Г.И. Общая гигиена: [учебник] / Г.И. Румянцев, Е.П. Вишневская, Т.А. Козлова. – М.: Медицина, 1985. – 670 с.
3. Просекая А.Г. Руководство к практическим занятиям по школьной гигиене / А.Г. Просекая. – М.: Просвещение, 1974. – 127 с.
4. Чабовская А.П. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985. – 222 с.
5. Санюкевич Л.И. Лабораторные занятия по анатомии и физиологии ребенка с основами школьной гигиены. – Мн.: Вышэйшая школа, 1985 – 159 с.

Razumeyko N.

EFFECTS OF SCHOOL FURNITURE ON POSTURE YOUNGER STUDENTS

The article discusses the impact of school furniture on posture younger pupils. And held hygienic assessment and identification of deficiencies in the selection of school furniture elementary school.

Key words: school furniture, posture, younger students, evaluation criteria poses.

Стаття надійшла до редакції 02.09.2011

БІОМЕХАНІЧНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

В статі представлені результати тестування рухових якостей студенток ВНЗ, які займаються ритмічною гімнастикою та на їх основі побудовані модельні біомеханічні характеристики показників.

Ключові слова: студентки, рухові якості, модельні показники, біомеханічні показники, ритмічна гімнастика.

Постановка проблеми. Останнім часом в нашій країні відбувається ґрунтовне реформування всієї освітньої системи, здійснюються пошуки варіативних моделей, інноваційних методик та технологій.

Важливим компонентом сучасної системи освіти є підготовка майбутнього фахівця, який разом з високоякісною професійною придатністю, повинен мати високий рівень особистої фізичної культури, здоров'я, бути психічно загартованим, мати високий рівень розвитку рухових якостей та володіти знаннями, котрі давали б змогу постійно вдосконалюватись і реалізовувати набуте.

Як відомо, в основі здоров'я людини лежать руховий компонент та рівень розвитку рухових якостей. В той же час ефективність занять фізичного виховання у вищому навчальному закладі на сьогоднішній час повинна бути на більш високому рівні, що підтверджується багаточисленними дослідженнями в яких зазначається низький рівень розвитку рухових якостей студенток відповідно на такому ж рівні знаходиться і загальний фізичний стан молоді. Тому педагогічний процес спрямований на розвиток основних рухових якостей студенток на заняттях з фізичного виховання потребує подальшого вдосконалення за рахунок розроблення та впровадження нових засобів і методів фізичного виховання та новітніх методичних підходів до оцінки рівня розвитку рухових якостей студенток [5].

У відповідності з цим є актуальним у процес фізичного виховання студенток вищого навчального закладу для всебічного розвитку рухових якостей студенток впроваджувати різновиди ритмічної гімнастики та на основі розробки модельних характеристик показників розвитку рухових якостей студенток розробляти програми підготовки і педагогічного контролю, що дасть можливість для ведення строгого кількісного і якісного обліку навчальних досягнень на заняттях з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вченими доведено, що розвиток рухових якостей сприяє розв'язанню соціально-обумовлених завдань: всебічному і гармонійному розвитку особистості, досягненню високої стійкості організму до несприятливих екологічних умов, підвищенню адаптивних властивостей організму, підвищення рівня фізичної і розумової працездатності (О.М. Вавілова, Е.С. Вілчковський, Д. Донской, В.М. Заціорський, О.С. Куць, В.П. А.М. Лапутін, Філін та інші).

В той же час ряд авторів зазначають, що процес розвитку рухових якостей перш за все потребує педагогічного контролю, який не достатньо використовуються, як можливість підвищення рухової активності студенток.

Як зазначає Є Котов [6] правильно підібрані тести й отримані від них результати можуть служити не тільки критерієм оцінки рівня розвитку рухових якостей та фізичної підготовленості в цілому, а й визначати рівень функціонування основних систем організму, як показника фізичного здоров'я.

Тому сучасні методи реєстрації біомеханічних характеристик показників розвитку рухових якостей застосовують у фізичному вихованні та в різних видах спорту [4, 7].

Для всебічного розвитку та контролю рухових якостей студенток доцільно застосовувати метод моделювання. Як стверджує Ю.К. Бабанський [1], моделювання в педагогічних дослідженнях виступає як засіб упорядкування інформації, що дозволяє повніше й глибше розкрити суть досліджуваного явища.

Як зазначає В.В. Гамалій [2], моделювання має свою природу і функції та являється засобом системного підходу, в основі якого лежить досліджування об'єктів як систем, цінність його в тому, що він дозволяє органічно поєднати в собі кількісний і якісний аналіз моделювання, кібернетичний підхід.

Загальна теорія моделювання [8] припускає можливість побудови комплексної моделі, тобто включення в модель максимальної кількості параметрів. Подібна тенденція при створенні біомеханічної моделі може призвести до того, що вона буде занадто складною для розуміння. Простішу модель швидше можна створити і допустити меншу кількість помилок при написанні формалізованої частини. Баланс між комплексністю моделі і її інформаційною значимістю залежить від цілей моделі досліджування.

Мета та завдання дослідження. Визначити найбільш інформативно значимі показники розвитку рухових якостей студенток на їх основі побудувати модельні характеристики, що дасть можливість для ведення строгого кількісного і якісного контролю за підготовленістю студенток.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для розвитку рухових якостей студенток було запропоновано програму ритмічної гімнастики до змісту якої входили загальнорозвиваючі вправи, з різних вихідних положень, силові вправи, вправи на гнучкість, рівновагу та координацію, різноманітні танцювальні комбінації, основні кроки, танцювальні кроки, різновиди бігу та стрибків. З метою

дослідження ефективності впливу занять ритмічною гімнастикою на організм студенток проводився педагогічний експеримент формувального характеру включав 60 навчальних занять протягом навчального року відповідно до робочої програми – 4 години на тиждень. Дослідження проводилось на базі Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. У дослідженнях приймали участь студентки гуманітарних спеціальностей. З них були сформовані 2 експериментальні групи та одна контрольна. Студентки експериментальних груп (ЕГ) n=46, студентки-спортсменки займалися за запропонованою програмою (ЕГС) n=31 відвідували секції ритмічної гімнастики. Поряд з цим студентки контрольної групи (КГ) n=32 займалися за традиційною програмою з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів.

Для визначення показників розвитку рухових якостей студенток застосовувались ряд тестів та методів в результаті визначили найбільш інформаційних показників методом кореляційного аналізу (Заціорський В.М., 1982).

Найбільшою значимістю у структурі підготовки студенток є результат вивчення біомеханічних показників розвитку рухових якостей студенток методом електродензіографії. Реєструвались зусилля, що виникають під час взаємодії з опорою, а саме величину та вектор опорних реакцій в трьох взаємоперпендикулярних площинах. У результаті статистичної обробки тестувань були визначені найбільш інформативні показники біодинамічних характеристик опорних реакцій студенток при виконанні стрибка угору з місця, а саме:

- Fmax – максимальна складова опорних реакцій при виконанні стрибку вгору;
- Fmax/P – співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла студентки;
- CRAD – градієнт сили;
- Hmax – максимальна висота підйому ЗЦМ тіла студентки при відштовхування від опори.

В основу методики визначення модельних характеристик показників розвитку рухових якостей студенток покладені середні значення та квадратичні відхилення, отримані в результаті аналізу матеріалів дослідження за аналогом у науковій літературі [3].

Дослідивши і проаналізувавши показники опорних реакцій студенток при виконанні стрибка угору з місця спостерігалась тенденція в їх динаміці (табл. 1): максимальне значення складних опорних реакцій при виконанні стрибку вгору; підвищилось у ЕГ та ЕГС відповідно на 19,8% та 5,9%. показники КГ лише на 0,4%; співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла студентки підвищилось на 6,9%, 3,6% та 1,2%; градієнт сили на 15,5%, 10,2%, 2,6 максимальна висота підйому ЗЦМ тіла студентки при відштовхування від опори на 12,9% та 11%, 0,7% відповідно.

Таблиця 1

Динаміка біомеханічних показників опорних реакцій студенток при виконанні стрибка угору з місця

Показ-ники	Од. вимірів	Групи	До експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$	Після експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$	Приріст показників, %а	p
F max	Н	С	1207,89±51,55	1447,71±122,02	19,8%	p≤0,05
		Е	1180,65±42,47	1245,74±54,47	5,9%	p≤0,05
		К	1179,14±40,63	1184,34±60,63	0,4%	p≤0,05
F max/P	Н	С	2,46±0,07	2,59±0,2	6,9%	p≤0,05
		Е	2,44±0,09	2,53±0,12	3,6%	p≤0,05
		К	2,45±0,08	2,48±0,14	1,2%	p>0,05
CRAD	Н/с	С	3220,39±139,44	3707,34±1209,29	15,5%	p≤0,05
		Е	3184,96±466,57	3437,47±881,37	10,2%	p≤0,05
		К	3187,01±106,42	3198,02±637,4	2,6%	p>0,05
H max	М	С	0,31±0,02	0,35±0,02	12,9%	p≤0,05
		Е	0,278±0,02	0,311±0,03	11,8%	p≤0,05
		К	0,279±0,02	0,281±0,01	0,7%	p>0,05

За допомогою методу комп'ютерної стабілографії отримано кількісну оцінку утримання рівноваги. Найбільш інформативним показником є якість функції рівноваги (ЯФР). Функція рівноваги тіла людини є однією із базисних та інтегральних функцій в організмі її якість індивідуальна для кожної людини та мало залежить від віку, статі, ваги. Тоді як втома, психологічне напруження приводять до того, що показники якості функцій рівноваги виходять за межі індивідуальних і професійних нормативів, що підтверджується даними вітчизняних і зарубіжних досліджень.

**Динаміка показників якості функції рівноваги студенток
при виконанні стабілографічного тесту**

Показники	Од. вимірів.	Групи	До експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$	Після експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$	% приріст показника	p
ЯФР (Ластівка)	%	ЕС	6,93±0,78	7,72±0,17	11,4%	p≤0,05
		Е	6,94±0,68	7,71±0,41	11%	p≤0,05
		К	6,82±0,5	6,9±0,47	1,8%	p>0,05
ЯФР (тест Ромберга очі відкриті)	%	ЕС	68,8±12,08	82,49±7,65	19,8%	p≤0,05
		Е	66,5±5,44	73,36±3,83	10,3%	p≤0,05
		К	66,7±6,92	67,7±7,6	1,8%	p>0,05
ЯФР (тест Ромберга очі закриті)	%	ЕС	56,8±4,27	64,74±4,41	14%	p≤0,05
		Е	48,6±2,32	57,47±4,08	18,2%	p>0,05
		К	48,7±1,0	49,7±9,36	2%	p≤0,05
ЯФР (тест Ромберга складний відкриті очі)	%	ЕС	24,7±2,69	33,82±4,76	36,5%	p≤0,05
		Е	24,4±1,31	28,66±2,44	17,4%	p≤0,05
		К	24,3±1,24	24,8±2,32	2,05%	p≤0,05

Для визначення ЯФР застосовувалися такі тести, як:

- Рівновага "Ластівка" – рівновага на одній нозі, інша відведена назад на 90°, тулуб нахилений вперед, руки в сторони. Фіксували тривалий час.

- *Проба Ромберга* – звичайна з відкритими та закритим очима.

- *Проба Ромберга* ускладнена – вертикальне поза тіла руки вперед, стопи ніг на одній лінії – 10 хв. з відкритими та 10 хв. з закритими очима. Потрібно зазначити чим вище значення ЯФР тим краще людина тримає рівновагу.

- *Проба Ромберга* ускладнена – вертикальне поза тіла руки вперед, стопи ніг на одній лінії – 10 хв. з відкритими та 10 хв. з закритими очима. Потрібно зазначити чим вище значення ЯФР тим краще людина тримає рівновагу.

При порівнянні отриманих показників також спостерігається тенденція до їх підвищення (табл. 2). Так ЯФР при виконанні тесту "Ластівка" в КГ та КС підвищились на 11,4% та 11%, тоді, як показники КГ лише на 1,8%. В результаті порівняння показників при виконанні проби Ромберга у ЕГ та ЕГС також виявлено достовірні зміни показників ніж у КГ відповідно 19,8%, 10,3% та 1,8%. За допомогою Проба Ромберга з закритими очима отримано такі результати: ЕГ – 14%, ЕГС – 18%, КГ – 2%. За даними проби Ромберга ускладненої приріст ЯФР становив: ЕГ – 36,5%, ЕГС – 17,4%, КГ – 2,05%.

На основі отриманих показників побудована графічна модель біомеханічних характеристик рухових якостей студенток (рис. 1).

Висновок. Таким чином отримана модель біодинамічних та стабілографічних показників дозволяють аналізувати розвиток рухових якостей студенток, розробляти програми контролю та подальшого прогнозування.

Застосування методів електроротензодинамографії та комп'ютерної стабілографії для оцінки розвитку рухових якостей студенток виправдано їх високою ефективністю, та низькою достоїнств: комфортністю дослідження; малим часом дослідження; інформативністю дослідження; високою чуттєвістю; багатофункціональністю.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів удосконалення фізичного виховання студентської молоді. Воно розкриває перспективи для для розробки спеціальної методики комплексного розвитку рухових якостей студенток педагогічного фаху засобами ритмічної гімнастики.

Використані джерела

1. Бабанский Ю.К. Методы обучения в современной образовательной школе / Ю.К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1985. – 208 с.
2. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті / В.В. Гамалій – К.: Наук. світ, 2007. – 211 С. 60.
3. Гужаловский А.А. Модельные характеристики физической подготовленности девушек-спринтеров и экспериментальное обоснование методики их индивидуальной подготовки / А.А. Гужаловский, А.В. Алабин // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 5. – С. 33-36.
4. Жула Л.В. Оперативний контроль фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання: Дис. ... канд.пед. наук: 13.00.02. / Л.В.Жула – Чернігів, 2010. – 229 с.

5. Закон України "Про вищу освіту" // Теорія та практика фізичного виховання. – Х.: ХДПУ, 2002. – № 1. – С. 23–50.
6. Котов Є.О. Динаміка фізичної підготовленості студентів / Є.О. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. – Луцьк, 2002. – Т. 1. – С.259-262.
7. Носко М.О. Особливості застосування комплексного біомеханічного контролю в тренувальному процесі волейболістів високої кваліфікації / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.В. Осадчий // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Вип. 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – №35. – С. 336–341.
8. Hatze H.A. Mathematical model for the computational determination of parameter values of anthropomorphic segments / H.A. Hatze // Jurnal of Biomechanics. – 1980. – 13. P. 833-843.

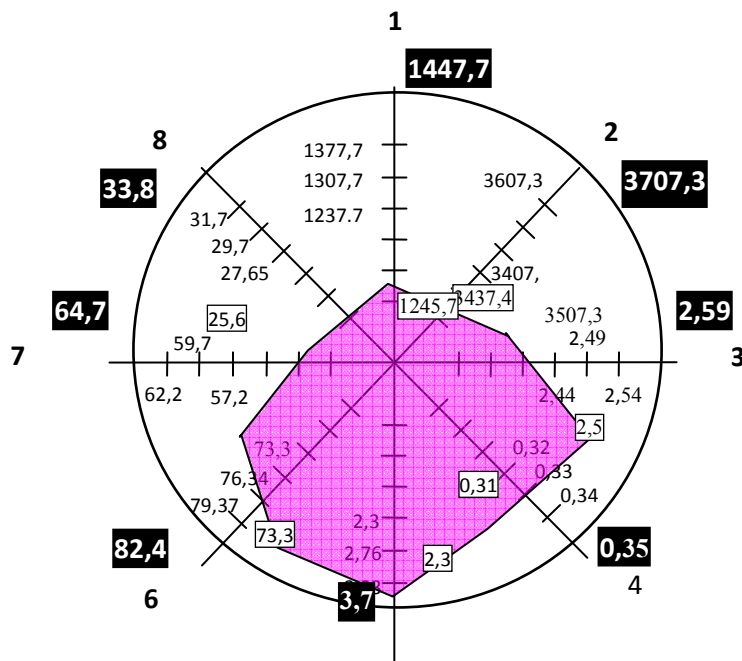


Рис. 1. Середньостатистична модель біомеханічних показників розвитку рухових якостей студенток

■ – модельні показники ЕГС; □ – модельні показники ЕГ.

- | | |
|--|---|
| 1 –максимальне значення складних опорних реакцій при одевиконанні стрибку вгору (F_{max}), Н; | 5 – ЯФР (Ластівка), %; |
| 2 – градієнт сили (CRAD), Н/с; | 6 – ЯФР (тест Ромберга), %; |
| 3 – співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла студентки (F_{max}/P); | 7 –ЯФР (тест Ромберга, очі закриті) %; |
| 4 – максимальна висота підйому ЗЦМ тіла студентки при відштовхування від опори (H_{max}), м; | 8 –ЯФР (тест Ромберга, ускладнений), %. |

Redko T.

BIOMECHANICS MODEL DESCRIPTIONS OF EVIDENCE OF DEVELOPMENT OF RUOVIKH OF QUALITIES OF THE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

I he article about the results of testing motoring qualities of the students at higher educational establishment, who goes in for rhythmical gymnastics and models of biomechanical characteristics of evidence.

Key words: *female students, motoring qualities, model evidences, biomechal characteristics, rhythmical gymnastics.*

Стаття надійшла до редакції 11.09.2011

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ, ФОРМУВАННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

В статті розглядаються питання та умови формування і збереження здоров'я молоді як складової людського розвитку, що набуває настільки глобального значення і може розглядатись як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, як додатковий капітал, як індивідуальна і суспільна цінності, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем.

Ключові слова: здоров'я молоді, учні, студенти, фізичний розвиток, фізичне виховання, спорт, оздоровлення, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми збереження і розвитку духовного й фізичного здоров'я молодого покоління української нації постійно зростає. Зумовлено це такими чинниками, як радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності громадян, зниження їх працездатності. Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності серед дітей та молоді [5].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, серед школярів спостерігаються функціональні відхилення у діяльності різних систем організму – у 50%, функціональні відхилення серцево-судинної системи – у 27%, нервово-психічні розлади – у 33%, захворювання органів травлення – у 17%, захворювання ендокринної системи – у 10%. А за даними Міністерства освіти і науки, 36% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижче за середній, 23% – середній, 7% – вище середнього, і лише 1% – високий. Тож зрозуміло чому відхилення у стані здоров'я мають майже 90% студентів, а понад 50% з них – незадовільну фізичну підготовку.

Нині на здоров'я молоді впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою, особливо це помітно у підлітковому та юнацькому віці.

Йдеться, зокрема, про зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційне перевантаження, стрімке поширення серед молоді шкідливих звичок. Причини зростання захворюваності учнів і студентів також пов'язують із недоліками у системі шкільної і вищої освіти, з тими чинниками навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи і заважають створенню належних умов для задоволення потреб у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації. Через перенавантаженість навчанням більшість учнів і студентів страждає від недостатньої рухової активності. На стані здоров'я позначаються також відсутність навичок організації ефективного навчання, здорового дозвілля, правильного харчування [2].

Розрізняють вісім основних чинників ризику для здоров'я молоді: надмірна вага; хронічні захворювання; небезпечна сексуальна поведінка; знижена фізична активність; психологічний дискомфорт; куріння; вживання алкогольних напоїв; наркотики.

Характерними явищами стали недбале ставлення до власного здоров'я та санітарно-гігієнічне безкультур'я значної частини населення. Відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я і, що найгірше, – лавиноподібне поширення серед підлітків і старшокласників паління, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних токсичних речовин, збільшення венеричних захворювань, девіантної поведінки [3].

Проблема зміцнення здоров'я населення держави є на сьогодні дуже важливою. У державних документах часто розглядаються питання розвитку фізкультурного руху, масового спорту, формування потреб у здоровому способі життя.

Як зазначається в Законі України (ст.1.) "Про фізичну культуру і спорт" фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально – вольових здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Це стосується усіх громадян України і учнівської молоді в тому числі.

На жаль, останнім часом, практично відсутні дослідження ролі фізичної культури у зміцненні як фізичного, так і соціального здоров'я дітей та підлітків у контексті з сучасними умовами життя [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемами адаптації організму дітей до фізичних навантажень займались А.А. Гужаловский (1984), В.Н. Платонов (1985), Б.А. Ашмарин (1990), Л.П. Матвеев (1991). Педагогічні основи засвоєння фізичних вправ досліджували І.М. Онищенко (1975),

М.М. Боген (1985), А.В. Чудиновских, А.Т. Воробьев (1990), Ю.К. Гавердовский, Ф.П. Мамедов, (1984), Б.М. Шиян (2002). Вони довели потребу в конкретизації навчальних завдань на кожен урок (М.М. Боген, 1985; А.В. Чудиновских, А.Т. Воробьев, 1990), виявили вирішальну роль належного рухового досвіду, розробили теорію адаптивного навчання (Ю.К. Гавердовский, Ф.П. Мамедов, 1984), також обґрунтували ідею комплексного підходу до вирішення навчальних та тренувальних завдань (І.М. Онищенко, 1975; Б.М. Шиян, 2002). Фізичне виховання як шлях до фізичного розвитку і як частина здорового способу життя розглядалася у працях як зарубіжних вчених (П.Ф. Лесгафт, М. Фрідман, І.В. Мурахов, Д. Стоколс), так і вітчизняних (В.К. Бальсевич, М.А. Годік, В.В. Джуль, Л.Я. Іващенко, Є.А. Пирогова, С.Ф. Цвек). Соціально-гігієнічне та лікувально-профілактичне значення рухової активності людини вивчали М.М. Амосов, Я.А. Бенедт та ін. експериментальні і прикладні дослідження ефективності методик оздоровчої спрямованості проводили Л.Я. Іващенко, С.А. Душанін., наукові положення про системний підхід у розвитку і саморозвитку особистості (І.Д. Бех, М.Й. Боришовський, О.В. Скрипченко); специфіку формування в них фізичної культури як один із способів самореалізації і самовдосконалення (Т.С. Апанасенко, Н.В. Андрущук, О.С. Куц); формування здорового способу життя (В.П. Башков, Ю.А. Короп, В.Я. Махов, І.В. Мурахов, Л.С. Пундик).

Не знижуючи дуже високої цінності даних наукових досліджень соціальне і педагогічне значення поставленої проблеми, відсутність наукових і методичних праць з проблеми оздоровлення сучасної молоді і обумовили актуальність нашого дослідження

Мета роботи – проаналізувати стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії, з'ясувати зміст оздоровчих занять фізичними вправами і визначити шляхи формування та зміцнення стану здоров'я особистості молодшої людини.

Результати дослідження. Стан здоров'я є одним із вирішальних чинників формування особистості молодшої людини. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість усебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Стан здоров'я також впливає на загальну підготовленість людини, її духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності.

Здоров'я особистості розглядається як інтегративна характеристика якості духовного, психічного і фізичного розвитку індивіда, що забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості. Всесвітня організація охорони здоров'я підкреслила розуміння здоров'я не тільки як відсутність хвороб, а й як стан соціального, культурного й духовного благополуччя людини. У понятті "здоров'я" поєднано такі його основні компоненти: фізичне, психічне, розумове і духовне.

Загальновідомо, що ефективним засобом збереження і вдосконалення здоров'я є здоровий спосіб життя – певний стиль життєдіяльності особистості, який ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, раціональне харчування тощо.

В умовах сьогодення також актуалізується проблема формування свідомого ставлення особистості до власного здоров'я. Ставлення до здоров'я – один з елементів поведінки щодо самозбереження, який включає три основні компоненти: когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий. Тож задіюються і знання про здоров'я, відбувається усвідомлення і розуміння його значення у процесі життєдіяльності людини, вплив на соціальні функції, емоціональні та поведінкові реакції.

Проте у формуванні здорового способу життя молоді є істотні недоліки [2]. Серед основних причин, що їх викликають, такі: недосконалість навчально-виховної діяльності та відповідних пропагандистських і популяризаторських заходів у системі освіти; недосконалість профілактичної роботи у системі охорони здоров'я; нестача знань та інформації, що повинні надаватися з інших державних і суспільних структур – засобів масової інформації, позашкільних молодіжних осередків, соціальних служб для молоді, громадських організацій; обмежені матеріальні можливості; асоціальний спосіб життя батьків.

Отже, до основних цілей національної освіти зі збереження і розвитку здоров'я учнів та студентів, забезпечення безпеки їх особистості можна віднести: підвищення рівня рухової активності; підвищення якості проведення організованих занять фізичною культурою і спортом; профілактика захворювань і шкідливих звичок; підвищення якості навчання з дотримання гігієнічних вимог та опанування основ загартування організму; навчання дотриманню оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання, відпочинку і харчування; забезпечення раціональної навчальної і трудової діяльності, що базується на її науковій організації; підвищення культури спілкування; підвищення культури сексуальної поведінки; навчання способам саморозвитку особистісно-важливих якостей (сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни) та основам психічної саморегуляції; здійснення психологічної підготовки до розв'язання різноманітних ситуацій, що виникатимуть у процесі життєдіяльності; забезпечення повноцінного сну як ключової умови попередження фізичної і психічної перевтоми; забезпечення загального гармонійного фізичного, психічного, культурного й духовного розвитку особистості [4].

Висновки. Ефективне досягнення вищезазначених цілей національної освіти щодо збереження і розвитку здоров'я учнів і студентів, забезпечення безпеки їхньої особистості, можливе лише за умови узгоджених дій усіх ланок державно-громадського управління, залучення всіх державних закладів та громадських організацій, робота яких пов'язана з молоддю. Тобто, створення цілісної державно-громадської системи, спрямованої на визначених цілей досягнення.

Робота з формування здорового способу життя учнів та студентів має об'єднувати дві взаємопов'язані складові:

- 1) прийняття ними цінностей здорового способу життя (пропагандувальна складова);
- 2) здобуття ними знань і набуття умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання його вимог (змістовно-інформаційна і практична площини).

Вирішальне значення у цьому процесі відіграє поєднання роботи з формування у молодих людей знань з теорії і методики фізичного виховання та ведення здорового способу життя з практичними заняттями фізичними вправами. З цією метою їм слід надавати інформацію про взаємозв'язок спортивних занять з цінностями здорового способу життя. Для їх кращого засвоєння слід ставити завдання розробляти програми збереження і зміцнення особистого здоров'я в майбутньому; аналізувати життя відомих особистостей, знайомих і друзів щодо їхнього способу життя. Це допоможе учням (студентам) конкретизувати теоретичні знання про цінності здорового способу життя і сприятиме розвитку мотивації до його самостійного ведення.

Найбільш цінними для здоров'я вважаються заняття фізичними вправами з навантаженням, спортивні ігри та змагання. Важливим у вихованні цінностей здорового способу життя є проведення самостійних оздоровчих занять за місцем проживання.

При цьому слід брати до уваги і наполягати на домінуючих мотивах молоді щодо систематичних занять фізичною культурою і спортом: удосконалення стану здоров'я; досягненні впевненості у своїх можливостях; розвитку спортивної обдарованості; удосконаленні конституційних особливостей тіла, статури; етичних та естетичних параметри; активній формі відпочинку; випробовуванні своїх можливостей в екстремальних умовах, професійно-прикладному значенні фізичної культури і спорту.

Найефективнішими сучасними засобами популяризації здорового способу життя серед молоді є: наочна агітація; регулярне проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів, використання науково-популярних фільмів, книг, виставок, проведення бесід тощо. Провідну роль мають відігравати засоби масової інформації.

Використані джерела

1. Закон України "Про національну програму "Діти України" від 18.01.1995 р. // Виховна робота в закладах освіти. – Вип. II. – К.: ІЗМН, 1998. – С.116-144.
2. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : дис. ... док-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич. – К. : Національний ун-т фіз. виховання і спорту України, 2000. – 510 с.
3. Матюнина Н.В., Барабашов С.В. Освітньо-оздоровча програма "Простір" – використання резервів третього семестру для покращення здоров'я школярів Н.В.Матюнина,С.В.Барабашов// – Збірник наукових праць. – Дрогобич: Коло, 2003. – Випуск другий.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 239 с.
5. Шамардіна Г.Н., Долбишева Н.Г. Основи знань про фізичне здоров'я в системі школи // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. – Рівне: Принт Пауз, 2001. – Вип. 2. – С.192.

Rybalko P.

FEATURES OF DEVELOPMENT, FORMING AND MAINTAINANCE OF HEALTH OF YOUNG PEOPLE, ARE IN MODERN TERMS

In the article a question and terms of forming and maintainance of health of young people is examined as a constituent of human development, which acquires so global value and can be examined as philosophical, social, economic, biological, medical a category, as an object of consumption, as an additional capital, as individual and public values, dynamic phenomenon of system character which constantly co-operates with an environment.

Key words: *health of young people, students, students, physical development, physical education, sport, making healthy, healthy way of life.*

Стаття надійшла до редакції 02.10.2011

УДК 67.016:796.323.2

Рум'янець А.Б.

ВПРОВАДЖЕННЯ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС УЧНІВ 7 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ В ТРЕНУВАННІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Розглядаються питання впливу спеціальних вправ які застосовуються в тренуванні баскетболістів на учнів 7 класів, при вивченні варіативного модуля "Баскетбол", та проходження модульного контролю.

Ключові слова: *варіативний модуль, навчальні нормативи, контроль якості, технічні прийоми.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями В останні часи дуже гостро постала проблема виховання молоді. З шаленими темпами розвитку ІТ Технологій почала прогресувати дитяча гіподинамія, для сучасного школяра нехтування руховим режимом дня – це звична річ. Виховання підростаючого покоління для кожної нації є найважливішою складовою національної культури. Передача всіх культурно-історичних традицій батьків, дідів і прадідів завжди гарантувала вічність життя нації. "Нація – це насамперед, система різноманітних природних (біологічних, анатомічних, фізіологічних, психічних), історично обумовлених ознак тіла, душі й розуму" (К.Д. Ушинський). Системою сучасного виховання переймаються багато вчених науковців, які зробили значний доробок для розвитку національної системи виховання, піднесли її на новий рівень (В.Г. Кремінь, О.Я. Савченко, О.В. Сухомлинська). Однією з основних форм виховання залишається фізичне виховання. Діяльність людини в усіх сферах сучасного життя потребує певного рівня розвитку фізичних здібностей. Систематичні заняття спортивними іграми сприяють всебічному розвитку школярів, особливо позитивно впливають на розвиток таких фізичних здібностей, як швидкість, швидкісна і силова витривалість, спритність та координація рухів. Баскетбол широко представлений в Навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класів [4].

Проблематика питання полягає в заохоченні учнівської молоді до активних занять фізичною культурою, пропагування здорового способу життя та всебічного розвитку сильної молоді.

Робота відповідає плану науково дослідної роботи факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка, входить до загальноуніверситетської теми "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом".

Аналіз останніх досліджень і публікацій в останній час дуже багато науковців займаються проблемою дитячого баскетболу, методикою побудови занять з баскетболу, як в загальноосвітній школі так і в ДЮСШ (М.А. Вакслер, Ж.Л. Козіна, В.М. Кудімов, А.О. Тихонова, З.М. Хромаєв). Процес виховання і становлення гравця дуже складний і налічує багато чинників, які тільки в поєднанні в єдине ціле приносять бажаний результат. Ми виділили найбільш значущі компоненти вдалого виховання підростаючого гравця. В процесі розвитку фізичних здібностей головну роль відіграють сенситивні періоди, вони характеризують потужність навантаження та інтенсивність запропонованої роботи. Психологічні аспекти не менш значущі в вихованні всебічно розвинутої, цілеспрямованої молоді з активною життєвою позицією. Не останню роль в вихованні відіграє і професійна підготовка та майстерність педагога, його здатність до самовдосконалення, вміння передати свій досвід учням, порозумітися в колективі, знайти індивідуальний підхід незважаючи на велику кількість займаючихся. З ростом дитячої смертності на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах було прийняте рішення про суттєві зміни в орієнтовних навчальних нормативах [1, 2, 3, 6, 7]

Відповідно до Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи, учні 7го класу повинні скласти навчальні нормативи за орієнтовною схемою (6 кидків однією рукою зверху в стрибку на відстані 3 м, 6 штрафних кидків), для відображення доцільності запропонованих вправ було також додано тест з Навчальної програми фізична культура Профільний рівень 10 – 11 класи – Перемінний швидкісний біг 98 м [4, 5].

Завдання дослідження полягає у визначенні доцільності впровадження в навчальний процес учнів 7 класів спеціальних вправ, які застосовуються в тренуванні баскетболістів. Відображення їх впливу на засвоєння технічних елементів шляхом проведення модульного контролю, задачі навчальних нормативів передбачених Навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось під час проходження навчального матеріалу за варіативним модулем "Баскетбол" 5-го року вивчення, тобто з учнями 7 класів загальноосвітніх навчальних закладів міста Чернігова. Загальна кількість досліджуваних склала 120 учнів, юнаків. На час проведення дослідження всі учні відносилися до основної медичної групи,

відхилень у стані здоров'я не спостерігалось, а також не було виявлено ні під час проведення дослідження, та після закінчення дослідження. Учні були розподілені на дві однакові групи по 60 учнів: 1 група (основна) проходила вивчення матеріалу за загальноприйнятою методикою, в роботу 2 групи (експериментальна) були впроваджені спеціальні вправи, які застосовуються в тренуванні баскетболістів. Робота експериментальної групи була побудована таким чином, щоб суттєво не втручатися в навчальний процес (не перетворювати урок фізичної культури на тренування з баскетболу). Дозування навантаження, час роботи та відпочинку був скоригований.

Дослідження було поділено на декілька етапів: 1. Збір анамнезу, антропометричні та фізіологічні вимірювання (паспорт здоров'я), бесіда з учнями. Визначення однорідності груп; 2. Спостереження за навчальною діяльністю на заняттях фізичної культури під час вивчення навчального матеріалу за варіативним модулем "Баскетбол", впровадження в практику загальноосвітнього закладу елементів властивих для тренування з баскетболу в ДЮСШ, та спостереження за змагальною діяльністю; 3. Контроль за складанням навчальних нормативів по закінченню вивчення навчального матеріалу.

На першому етапі проведення антропометричних та фізіологічних вимірювань дозволили встановити однорідність групи досліджуваних. Отримані під час проведення дослідження дані були піддані методам математичної статистики. Достовірно доведено, що група однорідна, всі досліджувані мають один рівень фізичного розвитку. Це дозволило нам розділити її на дві статистично однакові групи.

Другий етап охарактеризувався спостереженням за постановкою навчального процесу, з вчителями було узгоджено та впроваджено елементи тренувального процесу секції з баскетболу ДЮСШ.

Спеціальні вправи які застосовуються в тренуванні баскетболістів, що були впроваджені в навчальний процес:

- 1) передачі м'яча в парах.
- 2) одночасні передачі двох м'ячів на місці та в русі.
- 3) кидки м'яча в кошик з різної відстані, з різних положень, через пасивного захисника.
- 4) стрибкові вправи в поєднанні з прискореннями (стрибки через гімнастичну лаву, вистрибування з повного присіду, стрибки зі скакалкою на маті, слаломний біг з веденням м'яча)
- 5) вправи біля гімнастичної стінки.

Це дало змогу на більш високому рівні проводити заняття в загальноосвітньому навчальному закладі.

На третьому етапі в обох групах були проведені випробування (навчальні нормативи) для контролю за якістю засвоєння технічних прийомів з баскетболу за орієнтовною схемою викладеною в Навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи, для контролю за розвитком швидкісно-силових здібностей. Також були запропоновані деякі тестові завдання викладені в Навчальній програмі фізична культура. Профільний рівень 10 – 11 класи. Перемінний швидкісний біг 98 м, а також перемінний швидкісний біг 98 м з веденням м'яча (цей тест не впливав на остаточну оцінку, а проводився у вигляді змагання між однолітками).

В процесі навчання були виявлені суттєві помилки, які допускають учні при виконанні технічних прийомів гри баскетбол. При веденні м'яча найсуттєвішою помилкою було подвійне ведення, на другому місці опинилось порушення пробіжка (як правило левова частка цього порушення припадає на момент початку руху та його закінчення – виконанні передачі, та атаки кошика). При кидках в кошик основною помилкою являється виконання кидка двома руками не залежно від відстані до кошика. Помічено, що під час навчального процесу на уроках фізичної культури учнями допускається менше помилок ніж під час змагальної діяльності. Змагальна діяльність характеризується високим навантаженням на нервову систему, що в свою чергу призводить до виникнення помилок, та розбалансування.

В результаті проведених тестувань були отримані дані, які відображають дієвість і доцільність впровадження окремих елементів тренувань баскетболістів в навчальну роботу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. Також це підтверджується і відношенням учнів до занять фізичною культурою, вони прагнуть до нових вражень, прагнуть пізнавати більше ніж їм пропонують. Багатьом сподобалася форма проведення занять не за стандартом.

Таблиця 1

Відсоткове співвідношення рівнів навчальних досягнень учнів між досліджуваними основної та експериментальної груп

Зміст навчального матеріалу (назва тесту)	Рівень навчальних досягнень учнів у %							
	Основна				Експериментальна			
	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
6 кидків однією рукою зверху в стрибку на відстані 3 м	25	15	35	25	10	20	35	35
6 штрафних кидків	20	20	45	15	15	30	25	30
Човниковий біг 4x9 м	20	10	45	25	10	20	35	35
Стрибок в довжину з місця	15	30	35	20	5	25	40	30

Суттєві розбіжності між показниками основної та експериментальної груп припадають на середній та високий рівень навчальних досягнень. В кидкових рухах суттєво відрізняється достатній рівень. Спостерігаються значні розбіжності у випробуванні спритності та швидкісно-силових здібностей.

Таблиця 2

Відсоткове співвідношення рівнів навчальних досягнень учнів між досліджуваними основної та експериментальної груп (перемінний швидкісний біг 98 м)

Зміст навчального матеріалу (назва тесту)	Рівень навчальних досягнень учнів у %							
	Основна				Експериментальна			
	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
перемінний швидкісний біг 98 м	30	25	30	15	15	30	35	20
перемінний швидкісний біг 98 м з веденням м'яча	45	25	25	5	10	40	35	10

Результати тесту оцінюються за шкалою для учнів 10 класів.

Тест перемінний швидкісний біг 98 м, та перемінний швидкісний біг 98 м з веденням м'яча суттєво відобразив доцільність впровадження вправ які застосовуються для тренувань баскетболістів в ДЮСШ, та використовуються в позакласній роботі вчителя фізичної культури.

Висновки Впровадження в навчальний процес з фізичної культури нових вправ, елементів, запозичених у розділі спортивне тренування, несе позитивний результат та суттєво впливає на стан розвитку фізичних здібностей школярів, спонукає їх до активних занять спортом, та дотримання рухового режиму дня.

Достовірно доведено вплив спеціальних вправ на рівень фізичного розвитку школярів. Дані отримані під час тестування експериментальної групи підтверджують доцільність та актуальність даного питання. Отримані дані підтверджують спроможність дітей середнього шкільного віку до адекватного пізнання запропонованого матеріалу.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні в роботу загальноосвітніх навчальних закладів елементів тренувального процесу направлених на розвиток координаційних здібностей, розвиток просторово часових реакцій. Впровадження рухів складно координаційного характеру.

Використані джерела

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985.
3. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорт: Монография. – Харьков, 2009. – 396 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи. Лист МОН України № 1/11-6353 від 30.07.2009 р.
5. Навчальна програма фізична культура. Профільний рівень 10 – 11 класи. Київ 2010.
6. Петунин О.В., Барышников Ю.А. Основы профессионального мастерства педагога по физической культуре и спорту: Учебно-методическое пособие/Петунин О.В., Барышников Ю.А. – Коломна: Коломенский государственный педагогический институт, 2009. – 242 с.
7. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
8. Шолих М. Круговая тренировка / Пер. с нем. Л.М. Мирского / Под общ. ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1966.

Rumyancev A.

INTRODUCTION IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS WHICH STUDY IN A 7 CLASS OF THE SPECIAL EXERCISES WHICH ARE USED IN TRAINING OF BASKETBALL-PLAYER

The questions of influence of the special exercises are examined which are used in training of basketball-players on students which study in a 7 class, at the study of the variant module "Basketball", and passing of module control.

Key words: variant module, educational norms, control of quality, technical receptions.

Стаття надійшла до редакції 13.09.2011

ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ БІОЛОГІЇ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ ОБДАРОВАНІСТІ УЧНІВ

У статті йдеться про традиційні та інноваційні педагогічні технології які сприяють розвитку обдарованої особистості. Акцентується увага на психолого-педагогічних особливостях професійної підготовки вчителя до роботи з даним контингентом учнів. Розглядаються особливості обдарованості, наводяться методи та форми роботи по виявленню та розвитку обдарованої особистості.

Ключові слова: обдарованість, обдарована особистість, виявлення обдарованості, навчальний процес, підготовка вчителя біології, методи роботи, педагогічні технології, інноваційні педагогічні технології.

Актуальність теми. Проблема підготовки вчителя до роботи з обдарованими дітьми довгий час мало цікавила дослідників, проте, сьогодні вона заслуговує ретельної уваги. Підтримка та розвиток обдарованих дітей в радянські часи розцінювалося як вирощування інтелектуальної еліти і порушення соціальної справедливості та рівності. Натомість, у зарубіжній педагогіці та психології дослідження на цю тему розвивалися і підтримувалися соціальним замовленням, набуваючи тим самим, вираженого практичного напрямку. Пізніше з розумінням того, що інтелектуальний потенціал нації є головним гарантом її розвитку та благополуччя, активізувався інтерес дослідників, до даної проблеми, що спонукало до пошуку нових форм, методів і технологій навчання, які б дозволили максимально розкрити творчі здібності обдарованих дітей, підлітків та молоді. Починаючи з кінця 80-х років, у СРСР було розпочато новий етап у дослідженні проблеми обдарованості, яка у подальшому стала викликати жвавий інтерес дослідників і наразі є актуальною психолого-педагогічною проблемою [2, с.5]. Тож важливим завданням сучасної школи є створення умов для максимального виявлення та розвитку обдарованої дитини, розробка нових форм та методів роботи з такими дітьми.

Метою статті є окреслення основних традиційних та інноваційних педагогічних технологій в роботі з обдарованою особистістю. Висвітлення важливого значення розвитку творчого потенціалу в професійній підготовці майбутнього вчителя на виявлення здібностей та формування обдарованості учнів.

Обдарованість являє собою сукупність психічних властивостей, що зумовлюють особливо успішне виконання тієї чи іншої діяльності. Вона складається й розвивається під впливом відповідної діяльності в процесі виховання і навчання. У психології закріпилося вчення про два погляди на обдарованість: загальна обдарованість – високий розвиток інтелектуальних здібностей за умови достатнього обсягу знань; творча обдарованість – високий розвиток творчих здібностей, схильностей і прагнень до творчої роботи. Обдаровані діти рано виявляють здібності й схильності до того чи іншого виду діяльності. Існує певна вікова послідовність прояву обдарованості, що відображається в схильності до мистецтва проявляється раніше ніж до науки. Обдарованість не дається дитині в готовому вигляді від природи. Вроджені задатки, нахили – це тільки одна з передумов формування індивідуально-психологічних особливостей. Сучасні психологи визнають, що характер розвитку обдарованості – це результат складної взаємодії багатьох чинників: спадковості (природних задатків); соціальної сфери, яка характеризується діяльністю особистості (ігрова, навчальна, трудова), психологічні механізми саморозвитку особистості, які лежать в основі формування і реалізації індивідуального дарування [6].

Успішне вирішення завдань навчання і виховання обдарованих дітей, розвиток їх обдарованості безпосередньо пов'язані з проблемою удосконалення підготовки вчителів, їх професійно-педагогічної майстерності і творчості. Саме вчитель є провідним і визначальним в цьому процесі. Вчителі у пересічних українських школах майже не готові до роботи з обдарованими дітьми. При цьому можна підтримати позицію значної кількості психологів і педагогів, що обдарованою є кожна дитина, але кожна обдарована по-своєму. Більшість же вчителів не готові враховувати у своїй діяльності обдарування кожної дитини, оскільки підготовка вчителя ще й досі орієнтована на усередненість в шкільній освіті, тобто спрямована на вмінні працювати з учнями середнього рівня розвитку як розумового так і фізичного, тому вчителі іноді розуміють, що в них просто бракує знань як працювати з такими учнями.

Одним з важливих елементів професійної компетентності майбутнього вчителя біології є робота з обдарованими дітьми, що потребує від вчителя біології творчості, високого рівня психологічної і педагогічної підготовки. Такий педагог повинен володіти не тільки спеціальними навчальними

програмами, а мати й певний обсяг знань про природу дитячої обдарованості, структурні типи і особливості вияву обдарованостей, вмінні спілкуватися з незвичайними дітьми, організовувати навчально-пізнавальну діяльність з урахуванням рівнів і сфер вияву обдарованості кожного учня, бачити в кожному з них творчу індивідуальність, запроваджувати в своїй професійній діяльності елементи нових педагогічних технологій. Крім того, таких студентів в педагогічному і варто не лише озброїти знаннями та вміннями про обдарованість, а і допомогти розкрити, можливо, ще сховану обдарованість, власне у самого студента[8].

Творчий вчитель це дзеркальне відображення творчого учня. Творчий та креативний розвиток учнів – є невідомою складовою прояву їх обдарованості. Саме тому серед якісних показників в професійній підготовці майбутнього вчителя багато уваги приділяють розвитку такого критерію професіоналізму вчителя як – рівень абстрактності, що являє собою комплексну здатність педагога до адекватного сприймання, осмислення і розуміння креативного учня чи студента, здатність помітити в дитині обдарованість і вміння надати йому необхідну психолого-педагогічну підтримку[3].

Для розв'язання проблем, що пов'язані з недосконалістю роботи вчителів біології з обдарованою особистістю, в освітню систему підготовки майбутніх вчителів біології у ВНЗ педагогічних університетів ряд педагогів й методисти пропонують розробити та ввести спецкурси, або ж розширити програми з методики викладання біології та хімії, окремими модулями з основами підготовки вчителя біології до роботи з обдарованими дітьми. Тим більше, що особистісно-орієнтована направленість в системі сучасної освіти у ВНЗ, зокрема в педагогічних, дозволяє студентам обирати за бажанням та інтересами різні предмети, дисципліни та курси, що дає можливість зацікавленим, творчим та обдарованим студентам обрати певний курс, чи дисципліну. До даного курсу, чи модулів пропонують включити такі важливі питання щодо роботи з обдарованою особистістю як:

- *знаннями про сутність* поняття обдарованості та ознайомлення з поглядами вітчизняних та зарубіжних дослідників з даної проблематики;

- визначення ознак обдарованості та підходи до її діагностики в різні вікові періоди розвитку особистості;

- *характеристика умов*, що сприяють формуванню обдарованості з використанням різноманітних технологій, методик, прийомів, за допомогою яких вони зможуть у своїй професійній діяльності сприяти формуванню рис творчого учня;

- *питання творчості* – як важлива якісна характеристика особистості власне вчителя, як необхідна передумова формування творчого потенціалу учнів.

- *організація зустрічей* з учителями-новаторами, з учителями, які працюють у творчому режимі, обговорення проблем сучасної школи, перегляд записів уроків біології, їх аналіз студентами.

- *визначення основних напрямків* дослідницької діяльності студентів, та місце самоосвіти в розвитку творчого потенціалу педагога та формуванні його професійної компетентності.

Оволодівши дослідницькими навичками – навичками творчої діяльності, майбутні вчителі біології зможуть організувати науково-дослідну роботу обдарованих учнів на навчально-дослідних земельних ділянках, у куточках живої природи, проводити спостереження явищ в навколишньому середовищі, розробляти ребуси, кросворди, цікаві диференційовані тестові завдання. Реалізуючи свій потенціал у процесі навчання, майбутні вчителі навчаються виявляти і розвивати обдарування учнів.

Як зазначають дослідники (Антонова О.Є, Прокопенко Л. І., Біда О.А., Ліневич К. А.) в ході викладання відповідних спецкурсів, студенти встановлюють значення та цінність творчості особистості вчителя для виявлення та розвитку обдарованості дітей, усвідомлюють потребу суспільства в професіоналах творчого типу, оскільки останнім часом в Україні підвищилася кількість закладів освіти нового типу як: школи комплексні, недільні, приватні, авторські, асоціативні школи, експериментальні майданчики, спеціальні школи для обдарованих дітей. Розуміючи даний факт студенти педагогічних ВНЗ відчувають підвищення авторитету своєї професії, що є однією з мотивацій навчальної діяльності студентів[8].

Вчитель завжди діє у конкретних ситуаціях, тому важливо ще у період навчання у вищому педагогічному закладі освіти навчити студентів бачити ситуацію, аналізувати її, виділяти провідні ідеї, які лежать в основі пошуку її розв'язання, розробляти конструктивні схеми і варіанти практичних рішень. На такий підхід орієнтовані такі види діяльності, як мікровикладання фрагментів уроку, моделювання фрагментів виховних проєктів, розв'язування педагогічних задач, ділові ігри, аукціони педагогічних ідей та конкурси педагогічних талантів, конкурси-імпровізації тощо[1].

Що ж стосується безпосередньої діяльності, щодо визначення обдарованості, то можна стверджувати, що ознаки обдарованості не можна виявити лише на основі тестів та бесід, як це зазвичай і роблять. Обдарованість установлюють і вивчають лише в процесі навчання та виховання, в ході виконання дитиною певної змістовної діяльності. На сьогодні у деяких вчителів відпрацьована система роботи з обдарованими дітьми. Ця система проходить за трьома напрямками: – виявлення здібних дітей; – допомога педагога розвивати здібності дитини; – самореалізація здібностей. У даній системі важливе місце по виявленню й розвитку обдарованості у дітей займають різноманітні гуртки, студії, спортивні секції олімпіади, конкурси, тощо [4].

У ході різноманітних психолого-педагогічних досліджень було виявлено ряд специфічних ознак обдарованих особистостей, що певним чином характеризують їх особистісну сферу, це – високий ступінь прояву егоцентризму, уникання спільної діяльності і колективної відповідальності, надмірне прагнення до самостійності в роботі й бажання нести відповідальність лише за власну діяльність. Нерідко це спричиняє до виникнення непорозумінь і конфліктів в колективі, та з викладачами. Ефективній і спільній діяльності обдарованих заважають такі особистісні тенденції як відстоювання та доведення справедливості власної точки зору, схильність піддавати сумніву будь-яку думку, яку висловив хтось інший, низька зацікавленість у спільній діяльності з однолітками, надавання переваги спілкуванню з дорослими або найбільш емоційно зрілими та самодостатніми учнями [2, с.7-9].

Певна частина вчителів та педагогів схильні виявляти та розвивати природні здібності на основі аналізу інтересів. Інтересами ж психологія називає активне пізнавальне ставлення до предмета або явища, що спонукає до діяльності. Якщо у дитини є інтерес до біології чи до хімії, то треба якомога більше прагнути задовольнити його потребу довідатися більше ніж він знає. Проявляється цей інтерес наступними ознаками: успіх і високі досягнення саме в цій сфері діяльності; – розвинута оперативна пам'ять, здібність до запам'ятовування фактичного матеріалу; – розвинуті навички логічного мислення, здібність до абстрагування та узагальнення, асоціативне мислення; – творчий підхід при виконанні завдань; – володіння основними компонентами вміння вчитися, оригінальність мислення. Серед студентського колективу таку особистість буде відрізнити наступні ознаки: відхилення від шаблону, оригінальність, сміливість мислення, ініціативність, наполегливість, високу самоорганізацію, працездатність, віру в себе, постійний пошук ідей. Біологічна ж спрямованість визначається особливою допитливістю, що проявляється в пізнанні явищ природи, процесів їх протікання. Біологів відрізняє особливе ставлення до рослин, тварин, людтин, та їх взаємодію в навколишньому середовищі, прагнення дослідити та довести певні явища та нові знання самостійно [7].

Ознайомлення та наліз існуючої маси методик, технологій та форм роботи з обдарованими дітьми, засвідчених досвідом вчителів біології дає можливість виокремити найефективніші серед яких є: використання особистісно-орієнтованих технологій навчання, активних та інтерактивних технологій, технологій розвиваючого навчання, забезпечуючи розвивальний і системний характер навчання дітей з різноманітними індивідуальними здібностями. Продуктивним різновидом педагогічних технологій є творчо-розвивальна технологія, або ще її деякі дослідники вживають в своїй діяльності, як технологія творчих завдань (Князева О.) яка інтегрує особистісно-орієнтовані та розвиваючі технології навчання.

Творчо-розвивальні технології – це способи системної організації навчально-творчої діяльності учнів, яка спрямована на виконання навчально-творчих завдань (розв'язування навчальних проблем, евристичних задач) і здійснюється переважно через застосування непрямих чи перспективних способів управління, з максимальним використанням самоуправління; результат навчально-творчої діяльності визначається суб'єктивною новизною, яка і характеризуватиме певну відсутність, або наявність певної обдарованості [6, с.5-6]. На основі варіативності методів і форм, що застосовуються у навчально-творчій діяльності, можна виокремити та застосовувати наступні творчо-розвивальні технології:

- технологія особистісного "відкриття" знань умінь та навичок (учень, студент суб'єкт навчання, в результаті відкриття засвоюються знання вміння та навички);
- технологія навчального дослідження (вивчення предметів у природних умовах, під час спостережень, лабораторних дослідів, конструювання)
- проектна технологія (передбачає розв'язування учнем або групою учнів будь-якої проблеми, виконання творчих проектів, що потребує, з одного боку, використання різноманітних методів, засобів навчання, а з іншого інтегрування знань, умінь з різних навчальних предметів, галузей науки, техніки тощо).
- інформаційна технологія (комп'ютерні програми, системи машинної графіки, обчислювальні експерименти, дистанційне навчання);
- технологія мозкового штурму;
- технологія розв'язування евристичних завдань;
- технологія розв'язування дослідницьких задач[5,2-5].

Викладання біології сьогодні характеризується величезним обсягом інформації, де ефективним є вищезазначена проектна діяльність із використанням інформаційних технологій, що допомагає реалізуватися учню та студенту як творчій індивідуальності; розвиває творчу думку та навички роботи з додатковою літературою; допомагає вирішити проблемно-практичної орієнтації учнів; у дітей з'являється впевненість у своїх силах; формуються вміння самостійного освоєння нових знань; досвід проектної діяльності знадобиться не тільки в навчанні, а і в подальшому житті. Приклади: "шкільна ділянка – зелена зона", "кабінет біології – 21 століття", "Шкідливі звички", "ГМО –"За", та проти". Використання індивідуальних, групових та фронтальних методів роботи. Індивідуальна робота або диференціальний підхід – насамперед це підготовка до олімпіад, написання рефератів та доповідей на семінарські заняття та науково-практичні конференції, написання науково-дослідницьких робіт для участі у регіональних обласних та всеукраїнських конкурсах природничої спрямованості. Залучення дітей до підготовки та проведення дослідницьких лабораторних та практичних робіт за програмою. Всі самостійні, практичні та контрольні роботи повинні мати три рівні складності. Фронтальні, проблемні методи – семінари,

дискусії, прес-конференції, різні види ігор. Групові – робота в парах, в змінних групах, групи для підготовки і проведення проєктів. Саме тут здібні учні очолюють групи, що спільними зусиллями розв'язують поставлене завдання, групові форми роботи корисні як для дітей зі слабких та середнім рівнем досягнень знань, так і для здібних учнів, які створюють робоче напруження і керують колективною думкою [4;1].

Методисти та педагоги важливого значення надають творчим домашнім завданням, це важливий аспект розвитку творчих здібностей учнів та студентів. Наприклад, учні які володіють високим рівнем інтелектуальних вмінь та навичок, віддають перевагу складанню таблиць, схем, тестових завдань різних типів. Завдання повинні складатися таким чином, щоб можна було виявити не тільки рівень освоєння програмного матеріалу за вивчений курс, а і такі які б були спрямовані на визначення ступеню володіння основними розумовими операціями – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, сисематизація. Завдання, які пов'язані з застосуванням нових знань та вмінь, на основі творчого пошуку (креативності), що визначають як біологічну зацікавленість так і творчий та соціокультурний рівень розвитку особистості.

Висновок. Підводячи підсумок аналізованих в статті проблем роботи з обдарованими учнями та студентами можна стверджувати, що обдарованість особистості є дійсно важливим показником інтелектуального потенціалу нації. Через свою глибину та перспективність вона стала актуальною проблемою сучасних психолого-педагогічних досліджень. Для сучасного вчителя, зокрема біології, робота з обдарованими дітьми, є важливим елементом в його професійній діяльності і усвідомлення студентом розвитку власної творчості в процесі навчання в педагогічному ВНЗ, показником його професійної компетентності.

Використання окреслених технологій, форм, методів у процесі навчання в системі середньої та вищої освіти безперечно створить продуктивне, творче середовище, атмосферу пошуку нового, що сприятиме формуванню в особистості інтересу та готовності до творчої діяльності, та розвитку здібностей, вияву обдарованості та інтересів.

Використані джерела

1. Григоренко Е.Н. Основы педагогической технологии по организации научно-исследовательской работе с одарёнными детьми по биологии (Из опыта работы школьного отделения МАН) // Обдарована дитина. – 2006 – №9 – С. 9-12.
2. Домашевська Є.Л. Система роботи з обдарованими дітьми // Біологія (наук.-метод. журн.). – 2009 – №34(грудень) – С. 7-9.
3. Киян Т.Г. Проектна й дослідна діяльність у позакласній роботі з біології [Текст] / Т.Г. Киян // Біологія (наук.-метод. журн.). – 2011. – №2(січень). – С.2-7.
4. Князева О. Використання творчих завдань з біології // О. Князева // Біологія і хімія в шк. – 2009. – №1. – С.30-32.
5. Кравцова О.О. Форми та методи роботи з обдарованими дітьми на уроках біології [Текст] // О.О. Кравцова // Обдарована дитина. – 2010 – №8. – С. 2-6.
6. Мішньова, О.А. Організація роботи з обдарованими учнями [Текст] // О.А. Мішньова // Біологія (наук.-метод. журн.) – 2011. – №4(лютий). – С. 5-6.
7. Педагогічний словник/ за ред. дійсного члена АПН України Ярмаченка М.Д. – К.: Педагогічна думка, 2001. – 560 с.
8. Прокопенко Л. І., Біда О.А., Ліневич К. А. Зміст та структура навчальної програми спецкурсу для студентів біологічних спеціальностей "Підготовка вчителя біології до роботи з обдарованими дітьми" <http://www.nbu.gov.ua>.

Rjabchenko S.

CREATIVE POTENTIAL OF THE TEACHER AS A CONDITION OF DEVELOPMENT OF ENDOWMENTS OF THE PUPIL

In article questions of necessity of preparation of the teacher biologists to work with presented children are taken up, the general features of endowments are considered, the basic pedagogical technologies and forms of work with the presented persons are resulted

Key words: *Endowments, The presented person, Revealing of endowments, Educational process, Preparation of the teacher of biology, Methods of work, Pedagogical technologies.*

Стаття надійшла до редакції 07.09.2011

УДК: 571+613.7+796.07

Самокиш І.І., Босенко А.І.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТОК 9-10 РОКІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ, СПРЯМОВАНИХ НА РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

Розкрито сутність специфіки застосування методики розвитку компонентів витривалості у навчально-виховному процесі фізичного виховання дівчаток молодшого шкільного віку. Доведена можливість використання запропонованої методики в процесі навчання фізичної культури в школах з метою покращення фізичного здоров'я школярів початкових класів.

Ключові слова: фізична підготовленість, витривалість, фізичне здоров'я.

Постановка проблеми. Необхідність пошуку шляхів оптимізації фізичного стану дітей шкільного віку обумовлена тенденцією прогресивного погіршення стану їхнього здоров'я, зниженням рівня функціональних можливостей та фізичної підготовленості.

У молодшому шкільному віці інтенсивно розвиваються різні здібності, проявляються риси характеру, закладається фундамент здоров'я та основи розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що, в свою чергу, створює умови для активного і спрямованого формування та розвитку психічних функцій і інтелектуальних здібностей дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідні науковці [2, 6, 7] до основних компонентів фізичного стану відносять фізичний розвиток, що оцінюється за даними морфофункціональних ознак, фізичну підготовленість, яка відображає динаміку розвитку фізичних якостей, фізичну працездатність, що визначається розвитком енергетичних механізмів організму, а також рівень соматичного здоров'я.

Між фізичною працездатністю і здоров'ям існують численні залежності і взаємодії. Найважливіші компоненти фізичної працездатності неоднаково корелюють зі здоров'ям. Найбільш значною складовою, що взаємопов'язана з фізичним здоров'ям, являється витривалість, хоча сила, швидкість рухів і координація (спритність) мають свій вплив у комплексі складових фізичної працездатності [1, 3].

Відомо, що витривалість як одна з основних рухових якостей людини, проявляється в здатності до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її результативності. Витривалість є критерієм фізичної працездатності організму – чим вона вища, тим триваліше виконується робота і успішніше долається стомлення.

Пошук найбільш ефективних засобів і методів розвитку витривалості є одною з головних завдань фізичного виховання школярів.

Основні складові витривалості є загальна (аеробна) витривалість, силова витривалість, швидкісна витривалість, швидкісно-силова витривалість та інші. Відповідні компоненти є основою всебічної фізичної підготовки учнів.

У теорії і методиці фізичного виховання немає єдності думок у судженні про засоби, методи і характер навантажень для розвитку витривалості [3, 5, 8].

Фахівці в основному пропонують розвивати аеробну витривалість різними способами: багаторазове виконання вправ максимальної потужності – П.Ф. Шпаков, 1970 [14]; виконання вправ на витривалість субмаксимальної потужності – Ш.А. Мамардашвілі, 1973 [9], А.І. Полунін, 1995 [12]; безперервний біг протягом 8-20 хв – Л.П. Матвеев, 1991 [10], В.А. М'якішев, 1977 [11] та ін.

Зустрічаються поодинокі роботи, що розглядають способи розвитку на уроках фізичної культури швидкісної, силової, швидкісно-силової витривалості.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури та існуюча практика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку дозволили виявити необхідність розвитку всіх компонентів витривалості, що забезпечують оптимальний рівень фізичного стану. На вирішення цієї важливої проблеми і було спрямовано відповідне дослідження.

Дана тема дослідження входить до тематичних планів науково-дослідної роботи кафедри біології, екології і основ здоров'я Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (м. Одеса) "Системні механізми адаптації до фізичних навантажень різного ступеню мотивації на окремих етапах онтогенетичного розвитку людини" та "Системна адаптація до фізичних і розумових навантажень на окремих етапах онтогенезу людини" (№ держреєстрації 0109U000206).

Мета дослідження. Розробити ефективну методику розвитку основних компонентів витривалості у школярів 9-10 років загальноосвітньої школи на уроках фізичної культури.

Організація дослідження. У дослідженнях брали участь 20 дівчаток експериментальної та 25 школярів контрольної груп віком 9-10 років, які навчались у третьому класі ЗОШ №119 (м. Одеса). Педагогічний експеримент проводився на протязі навчального року (з вересня по квітень включно). У ході досліджень у всіх дівчаток, які були залучені у педагогічному експерименті, реєстрували показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та показники велоергометричного тестування зі зміною потужності за замкненим циклом на початку та наприкінці навчального року.

Дослідження проводилось на спортивній базі школи №119, у критому спортивному комплексі "Олімпієць".

В проведеному педагогічному дослідженні для цілеспрямованого впливу на фізичні можливості школярів експериментальної групи використовувались спеціальні вправи. Вибір вправ визначався віковими нормами та програмою для загальної середньої школи з фізичної культури.

Вправи були підібрані з таким розрахунком, щоб при їх виконанні приймали участь більша кількість груп м'язів, тобто використовувався комплексний метод розвитку витривалості.

Спеціальні вправи:

1. Підтягування. На низькій перекладині (висота не більше 110 см), хватом зверху із положення вис лежачи. Вправа виконувалась в два підходи з максимальною кількістю підтягувань в кожному підході.

2. Рухлива гра з набивними м'ячами. Зміст гри: клас ділиться на дві команди, з одноковою кількістю гравців. Гра триває півтори хвилини, на волейбольному майданчику, поділеного волейбольною сіткою на дві рівні половини. Умови гри: за відведений час гри необхідно перекинути усі набивні м'ячі на половину суперника. Правила гри: по команді, кожний гравець перекидає на половину суперника свій м'яч, потім спіймавши кинутий суперником перекидає м'яч на протилежну сторону. За 3 секунди до закінчення гри подається команда "увага", а по команді "стій" гра закінчується. Переможцем вважається та команда, на половині якої залишилась менша кількість м'ячів. Вказівка: забороняється кидати м'яч в суперника, бити м'яч ногою, кидати м'яч за межі майданчика.

3. Стрибки через гімнастичний стілець. В максимальному темпі виконуються стрибки через гімнастичний стілець на двох ногах. Стрибки виконувались протягом 30 секунд. З кожним уроком час виконання стрибків збільшувався на 5 секунд до 1 хвилини.

4. Стрибки зі скакалкою. Стрибки виконувались на протязі однієї хвилини. Темп виконання стрибків максимальний.

5. Естафети. Різноманітні естафети з використанням елементів спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол).

6. Біг 400 метрів з наступним збільшенням відрізу до 1000 метрів. Дистанція зростала на 100 метрів після кожного уроку. Вправа виконувалась на шкільному стадіоні.

7. Крос 1000 метрів. Біг проходив по пересічній місцевості. Старт і фініш знаходився в одному постійному місці. Кожна учениця повинна була пробігти дистанцію з найкращим часом.

8. Біг за 6 хвилин. Визначалась та відстань, яку учениця пробігла за цей час. Біг проходив на стадіоні, з довжиною доріжки 400 метрів. Старт давався загальний для усього класу. Після закінчення шестихвилинного бігу лунала команда "стій" школярки виконували біг на місті. Результат бігу фіксувався з точністю до 10 метрів.

Спеціальні засоби розвитку витривалості не повторювались, а були різними на кожному уроці. Для здійснення комплексного підходу у розвитку витривалості використовувався метод з почерговою участю великої кількості м'язових груп організму.

Планування та побудова уроків фізичної культури здійснювалось у тісному зв'язку з комплексною програмою фізичного виховання I – XI класів загальної освітньої школи. Заняття проводились у відповідності до загальноприйнятої методики, але в експериментальному класі, частково був змінений зміст уроків з включенням спеціальних фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості.

Результати дослідження. На початку року були отримані наступні результати з оцінки фізичної підготовленості школярів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп (табл. 1).

Швидкісні якості проявляються у комплексних рухових діях швидкістю рухових реакцій, частотою рухів в одиницю часу (темп) та швидкістю одиночного руху. За результатами у бігові 30 м можна судити про комплексний прояв швидкості. В середньому дівчатка обох груп пробігли відрізок 30 м за відносно однаковий час, різниця між отриманими середніми значеннями складала 0,2 с.

Результати рухового тесту "частота кроків за 5 с", який інформує про рівень темпу бігу на місці, у дівчаток ЕГ знаходились в межах $18,8 \pm 0,56$ кроків, а в КГ дорівнювали $19,8 \pm 0,61$ кроків, тобто кількість кроків за п'ять секунд у дівчаток першої групи була меншою на 1 крок. Механізмом підвищення максимальної частоти рухів служить засвоєння ритму функціональною системою, що пов'язане з підвищенням функціональної лабільності нервових центрів і виконавчих систем організму.

**Показники фізичної підготовленості дівчаток 9-10 років
на початку навчального року ($M \pm m$)**

Показники	Експериментальна група (n=20)	Контрольна група (n=25)
Біг 30 м, с	6,4±0,11	6,6±0,14
Частота кроків за 5 с, кількість разів	18,8±0,56	19,8±0,61
Гнучкість, см	9,71±0,19	11,1±0,11
Згинання і розгинання рук в упорі, разів	16,4±1,6	17,2±1,4
Піднімання тулуба з положення лежачи, разів	19,07±1,6	18,9±2,2
Стрибок в довжину з місця, см	128,4±4,98	131,5±5,4
Стрибок вгору з місця, см	26,1±0,81	24,3±0,71
Метання м'яча, см	333,4±10,7	325,3±11,9
Човниковий біг, с	11,6±0,19	11,8±0,2
Біг 600 м, хв, с	3,31±0,1	3,39±0,12

Для оцінки рівня рухливості суглобів хребетного стовпа використовувався тест "нахил тулуба вперед з положення сидячи". Контроль рівня рухливості суглобів дозволяє виявити у дівчаток здатність виконувати рухи з великою амплітудою. При недостатньому розвитку гнучкості уповільнюється процес розвитку фізичних якостей, знижується економічність роботи, збільшується ймовірність одержання травм на заняттях з фізичного виховання. Отримані дані при тестуванні гнучкості в ЕГ та КГ дорівнювали 9,71±0,9 см та 11,1±0,11 см, відповідно. Дівчатка експериментальної групи демонстрували менший результат, ніж школярки другої групи на 1,39 см.

Для оцінки рівня розвитку сили експериментальної та контрольної груп дівчаток, що навчалися у початкових класах, використовувалися тести: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, який спрямований на визначення рівня розвитку силової витривалості м'язів рук і плечового поясу; стрибок в довжину та вгору з місця, які характеризують рівень вибухової сили м'язів нижніх кінцівок; метання набивного м'яча з положення сидячи, що використовується для оцінки швидко-силових можливостей рук та черевного пресу та тест піднімання тулуба з положення лежачи на спині до відмови, який спрямований на визначення силової витривалості черевного пресу. Результати проведених тестувань свідчать про те, що між ЕГ та КГ відмічались недостовірні відмінності за всіма показниками ($p > 0,1$) в межах 2-7%.

Така ж тенденція щодо незначної різниці між ЕГ та КГ відмічалась за результатами рухового тестування – "човниковий біг 4x9 м", що спрямований на переважне визначення координаційних можливостей. Так, час виконання нормативу в ЕГ знаходився на рівні 11,6±0,19 с, а в КГ розташувався в межах 11,8±0,2 с. Відмінність між результатами складала лише 0,2 с і знаходилась в границях статистичної помилки.

Одним з критеріїв визначення загальної витривалості дівчаток 9-10 років поряд з поглибленими методами досліджень (ергометрія, спірометрія, пульсометрія, газоаналіз та ін.), функціональними пробами (тест PWC₁₇₀, проба Руфьє, степ-тест та ін.), подоланням дистанції із заданими інтенсивністю (60–90 % від max) та часом (6-хвилинний біг, 12-хвилинний біг) являється біг на різні дистанції, зокрема, біг 600 м. Результати бігового тестування в обох групах свідчать про відносну статистичну схожість отриманих даних, що особливо важливо при проведенні формуючого експерименту, відмінність між ними сягала лише 2,4%.

Результати проведеного дослідження фізичної підготовленості школярок експериментальної групи наприкінці учбового року у порівнянні з його початком змінювались по-різному (табл. 2).

Так, спостерігалось значне зростання параметрів рухових тестів, які характеризують силові можливості ("згинання і розгинання рук в упорі"; "піднімання тулуба з положення лежачи"; "стрибок вгору з місця" та "метання м'яча"), що знаходилось в границях від 21% до 31%. Лише результати у стрибку в довжину з місця мали значно менший приріст у межах 10%. Середній рівень позитивних змін фізичної підготовленості мали контрольні тести: біг на 600 м – 9%; "частота кроків за 5 с" – 8% та біг на 30 м – 7%. Поліпшення результатів в човниковому бігові носили незначний характер.

**Показники фізичної підготовленості дівчаток 9-10 років
наприкінці навчального року (M±m)**

Показники	Експериментальна група (n=20)	Контрольна група (n=25)
Біг 30 м, с	5,98±0,2	5,81±0,15
Частота кроків за 5 с, кількість разів	20,36±0,69	20,8±0,65
Гнучкість, см	14,02±1,11	12,14±0,9
Згинання і розгинання рук в упорі, разів	19,76±1,18	18,3±1,6
Піднімання тулуба з положення лежачи, разів	24,93±2,9	19,8±2,2
Стрибок в довжину з місця, см	142,65±6,21	137,5±6,9
Стрибок вгору з місця, см	31,52±0,81	27,4±0,61**
Метання м'яча, см	394,56±12,33	335,4±12,9**
Човниковий біг, с	11,24±0,2	11,5±0,2
Біг 600 м, хв, с	3,01±0,09	3,28±0,09*

Примітка. * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$ по відношенню до експериментальної групи

Розглянемо зміну показників фізичної підготовленості дівчаток контрольної групи, які займалися фізичною культурою за шкільною програмою на протязі навчального року.

Найбільш позитивні зрушення випробувані у цій групі показали при подоланні дистанції на 30 метрів та у стрибку вгору з місця. Відповідні результати поліпшились на 12%. Відбувалось збільшення рівня гнучкості хребтового стовпа на 9%. Низький рівень покращення результатів спостерігався за контрольними вправами: "частота кроків за 5 с", "згинання і розгинання рук в упорі"; "піднімання тулуба з положення лежачи"; "стрибок в довжину з місця" та "метання набивного м'яча". Зростання сягнуло 4-6%. Лише на 2,5% та 3% поліпшився час при виконанні човникового бігу та бігу на 600 м, відповідно.

Порівняємо дані фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп наприкінці учбового року та проаналізуємо, як протягом навчання у третьому класі вплинули додаткові фізичні вправи на витривалість та програма з фізичної культури в молодших класах на рівень розвитку фізичних якостей.

Так, на початку навчального року результати в бігу на 30 м були кращими у дівчаток ЕГ у порівнянні з випробуваними КГ ($p > 0,1$). Але по закінченню третього класу школярки КГ значно поліпшили свої результати ($p < 0,01$) та випередили своїх одноліток. Відповідна зворотна тенденція спостерігалась щодо змін результатів тестів: "згинання і розгинання рук в упорі", "стрибок в довжину з місця" та "визначення рівня гнучкості хребта", тобто на початку року були кращими результати в КГ, а наприкінці навчання – в ЕГ. Дані контрольних вправ "частота кроків за 5 с", "човниковий біг" та "піднімання тулуба з положення лежачи" в обох групах пропорційно змінювались відповідно до показників, які були отримані на початку року та були вищими на протязі навчання у школярок, що виконували вправи на переважний розвиток витривалості під час занять фізичною культурою ($p > 0,1$). Дівчатка експериментальної групи порівняно з КГ мали достовірно вищі результати наприкінці року при виконанні рухових тестів таких як: "стрибок вгору з місця", "метання м'яча" та біг на 600 м ($p < 0,01-0,05$). При цьому рівень результатів відповідних тестів на початку дослідження був відносно однаковим в обох групах.

Висновки. На основі змін результатів фізичної підготовленості дівчаток 9-10 років встановлені деякі особливості розвитку фізичних якостей в контрольній та експериментальній групах. Так, випробувані, що займалися фізичною культурою два рази на тиждень по шкільній програмі, наприкінці року значно поліпшили рівень комплексного прояву швидкісних можливостей. У гімназисток, які в рамках шкільної програми виконували більше вправ на розвиток витривалості, достовірно покращився рівень розвитку сили, гнучкості та витривалості за різними компонентами. За рівнем змін координаційних можливостей та компоненту прояву швидкості (частота рухів в одиницю часу) дівчатка обох груп мали схожі тенденції покращення результатів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення взаємозв'язку розвитку компонентів витривалості з іншими руховими якостями, фізичним розвитком і функціональними можливостями школярів.

Використані джерела

1. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения: 2-е изд., перераб. и доп. / Н.М. Амосов, И.В. Муравов и др. – К.: Здоров'я, 1985. – 80 с.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Апанасенко Г. Л. Смерть на физре / Г. Л. Апанасенко // Зеркало недели. – № 41 (720). – 1-8 ноября 2008.
4. Босенко А.И. Выявление функциональных возможностей сердечно-сосудистой и центральной нервной систем у подростков при напряженной мышечной деятельности: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. биол. наук / А.И. Босенко. – Тарту, 1986. – 25 с.
5. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / В.М. Волков. – Киев: Здоровье, 1981. – 135 с.
6. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. на соискание науч. степени докт. пед. наук / А.А. Гужаловский. – Минск, 1979. – 26 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Полиграф-Експресс, 2005. – 195 с.
8. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 9. – С. 10-14.
9. Мамардашвили Ш.А. К проблеме варьирования нагрузки и отдыха в методах тренировки (на материале циклических видов спорта субмаксимальной интенсивности: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук / Ш.А. Мамардашвили. – М.: ГЦОЛИФК, 1973. – 25 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебн. пособие для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФИС, 1991. – 543 с.
11. Мякишев В.А. Развитие выносливости мальчиков школьного возраста под влиянием занятий бегом в медленном темпе: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук / В.А. Мякишев. – М.: ГЦОЛИФК, 1977. – 24 с.
12. Полунин А.И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук / А.И. Полунин. – М.: ГЦОЛИФК, – 1995. – 24 с.
13. Самокиш І.І. Методика оцінювання навчальних досягнень дівчаток молодшого шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: автореф. дис. на здобуття канд. пед. наук.: спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / І.І. Самокиш. – Київ, 2011. – 20 с.
14. Шпаков П.Ф. Развитие выносливости к скоростно-силовым усилиям детей и подростков в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук / П.Ф. Шпаков. – М., 1970. – 22 с.

Samokih I., Bosenko A.

**FEATURES OF PHYSICAL FITNESS OF GIRLS 9-10 YEARS OF TRAINING IN PHYSICAL ACTIVITY,
AIMED AT THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE**

The essence of the specific application techniques of the components of endurance in the educational process of physical education of girls of primary school age. The possibility of using the proposed method in teaching physical education in schools to improve the physical health of school girls of primary school.

Key words: *physical readiness, stamina, physical health.*

Стаття надійшла до редакції 01.10.2011

УДК 612.76

Самсонова А.В., Косьмина Е.А.

СРОЧНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ МЕТОДОМ ДО "ОТКАЗА" НА СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ ЧЕЛОВЕКА

*Проведенные исследования свидетельствуют, что в "отказном" цикле движения значительно уменьшается скорость сокращения *m. vastus lateralis* и площадь, ограниченная ее фазовой траекторией, при этом значительно возрастают все характеристики ЭМГ: длительность, амплитуда и суммарная электрическая активность.*

Ключевые слова: силовая тренировка, "отказ" мышц, фазовые траектории, ЭМГ *m. vastus lateralis*.

Постановка проблемы. В настоящее время накоплено большое количество фактического материала о воздействии силовой тренировки, проводимой в различных режимах мышечного сокращения (концентрическом, изометрическом и эксцентрическом) на структурные, физиологические, биохимические и биомеханические показатели скелетных мышц (P.J. Rasch, L.E. Morehouse, 1957; D.A. Jones, O.M. Rutherford, 1987; E.J. Hagbie et al., 1996; G.R. Adams et al., 2004; А.И. Нетреба, 2007). В то же время менее исследовано воздействие на аналогичные показатели различных методов силовой тренировки: максимальных и субмаксимальных усилий, а также метода "до отказа". Также недостаточно данных о срочных и отставленных тренировочных эффектах воздействия на скелетные мышцы отягощений различной массы, посредством применения метода до "отказа".

Целью исследования являлось изучение срочных тренировочных эффектов воздействия отягощений различной массы на скелетные мышцы начинающих спортсменов при выполнении силовых упражнений методом до "отказа".

Методы исследования. Во время выполнения силового упражнения регистрировалась поверхностная электромиограмма (ЭМГ) *m. vastus lateralis* с помощью ПАК "Миоком" (разработчик ОКБ Ритм г. Таганрог). В цикле движения оценивались: длительность с; максимальная амплитуда, мкВ, а также суммарная электрическая активность (СЭА), мкВс. Одновременно с ЭМГ движение исследуемого фиксировалось видеокамерой Canon PowerShot SX10 IS. Частота съемки составляла 30 кадр/с, разрешение 640x480 пх.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 10 начинающих спортсменов (возраст $18,2 \pm 0,3$ лет, рост $178,4 \pm 2,5$ см, масса $74,3 \pm 2,5$ кг). Исследуемые выполняли однократную силовую тренировку мышц-разгибателей голени (*m. quadriceps femoris*) на тренажере фирмы Technogym (рис.1). Одной ногой они выполняли пять подходов до "отказа" упражнения с отягощением в 80% от 1 ПМ (1ПМ – максимальное отягощение, которое исследуемый мог поднять один раз), затем другой – пять подходов до "отказа" с отягощением, 40% от 1 ПМ. Пауза отдыха между подходами составляла две минуты.



Рис. 1. Выполнение силового упражнения на тренажере

Из исходного положения, сидя на тренажере, тестируемая нога под валиком, угол между голенью и бедром 90 град. по команде экспериментатора исследуемый начинал повторно разгибать и сгибать ногу в коленном суставе до полного отказа от выполнения задания. Чтобы устранить влияние на результат доминантной ноги, половина исследуемых выполняла ФН с отягощением 40% от 1ПМ более сильной ногой, остальные – более слабой ногой.

Обработка полученных результатов. На основе данных видеосъемки, антропометрических показателей исследуемых и данных, полученных на трупном материале (I.M. Kozlov, A.V. Samsonova, A.B. Sinukhin, 1996) посредством разработанной модели (И.М. Козлов, А.В. Самсонова, В.Г. Соколов, 1988) рассчитывались длина и скорость сокращения *m. vastus lateralis*. После этого строились фазовые траектории в плоскости "относительная длина – скорость"

© Самсонова А.В., Косьмина Е.А., 2011

сокращения мышцы" и рассчитывалась площадь, ограниченная фазовой траекторией в стандартном и "отказном" циклах движения.

Статистический анализ выполнялся посредством пакета STATGRAPHICS Centurion XV. Рассчитывались среднее арифметическое и его ошибка ($M \pm m$) при выполнении стандартного (второй, третий и четвертый цикл второго подхода) и "отказного" циклов (последний цикл пятого подхода). Статистические гипотезы проверялись посредством критериев Стьюдента и Фишера.

Результаты. Полученные данные свидетельствуют о том, что площадь, ограниченная фазовой траекторией *m. vastus lateralis* при выполнении упражнения в "отказном" цикле *значительно меньше* аналогичной характеристики стандартного цикла (табл. 1, рис.2). Например, площадь, ограниченная фазовой траекторией, в стандартном цикле при выполнении физической нагрузки (ФН) с отягощением в 40% от 1ПМ составляет $203,8 \pm 8,6$ см/с, а в "отказном" цикле – $102,3 \pm 7,68$ см/с ($p \leq 0,001$)¹. Площадь, ограниченная фазовой траекторией, при выполнении ФН с отягощением в 80% от 1 ПМ в стандартном цикле равна $134,2 \pm 12,9$ см/с, а в "отказном" – $103,2 \pm 10,0$ см/с ($p \leq 0,05$).

Таблица 1

Площадь, ограниченная фазовыми траекториями *m. vastus lateralis* при выполнении стандартного и "отказного" циклов движения с отягощением 40% и 80% от 1ПМ, см/с ($M \pm m$, n=10)

Величина отягощения, %	Стандартный цикл	"Отказной" цикл	Достоверность различий
40	$203,8 \pm 8,6$	$102,3 \pm 7,6$	$p \leq 0,001$
80	$134,2 \pm 12,9$	$103,2 \pm 10,0$	$p \leq 0,05$
Достоверность различий	$p \leq 0,001$	$p > 0,05$	

Следует отметить, что значительное уменьшение площади, ограниченной фазовой траекторией во время выполнения "отказного" цикла движения с нагрузкой в 40% и 80%, связано, прежде всего, с *понижением скорости сокращения мышцы в концентрическом режиме* (на фазовой кривой эта область располагается над осью абсцисс).

Результаты исследования ЭАМ *m. vastus lateralis* свидетельствуют о том, что повышение ФН во время выполнения *стандартного цикла* с 40% до 80% приводит к достоверному ($p \leq 0,05$) увеличению всех характеристик ЭМГ: *длительности, максимальной амплитуды и СЭА* (табл. 2). Аналогичным образом изменяются характеристики ЭМГ под воздействием ФН методом до "отказа". Они *достоверно возрастают* во время "отказного" цикла по сравнению со *стандартным* (табл. 2, рис. 3).

Вариативность СЭА *m. vastus lateralis* в "отказном" цикле достоверно выше ($p \leq 0,05$) по сравнению со стандартным как при выполнении ФН с отягощением в 40%, так и с отягощением в 80% от 1 ПМ.

Таблица 2

Электромиографические характеристики *m. vastus lateralis* при выполнении стандартного и "отказного" циклов ($M \pm m$), n=10

Величина отягощения, %	Характеристики ЭМГ	Стандартный цикл	"Отказной" цикл	Достоверность различий
40	Длительность ЭМГ, с	$1,4 \pm 0,1$	$2,7 \pm 0,2$	$p \leq 0,001$
	Максимальная амплитуда ЭМГ, мВ	$0,5 \pm 0,1$	$0,9 \pm 0,2$	$p \leq 0,05$
	Суммарная ЭМГ, мВс	$0,6 \pm 0,1$	$1,4 \pm 0,4$	$p \leq 0,05$
80	Длительность ЭМГ, с	$1,9 \pm 0,2$	$4,0 \pm 0,5$	$p \leq 0,001$
	Максимальная амплитуда ЭМГ, мВ	$0,7 \pm 0,1$	$1,1 \pm 0,2$	$p \leq 0,01$
	Суммарная ЭМГ, мВс	$1,0 \pm 0,1$	$2,2 \pm 0,3$	$p \leq 0,01$

¹ Размерность площади, ограниченной фазовой траекторией (см/с) связана с тем, что использовалась не абсолютная, а относительная длина мышцы.

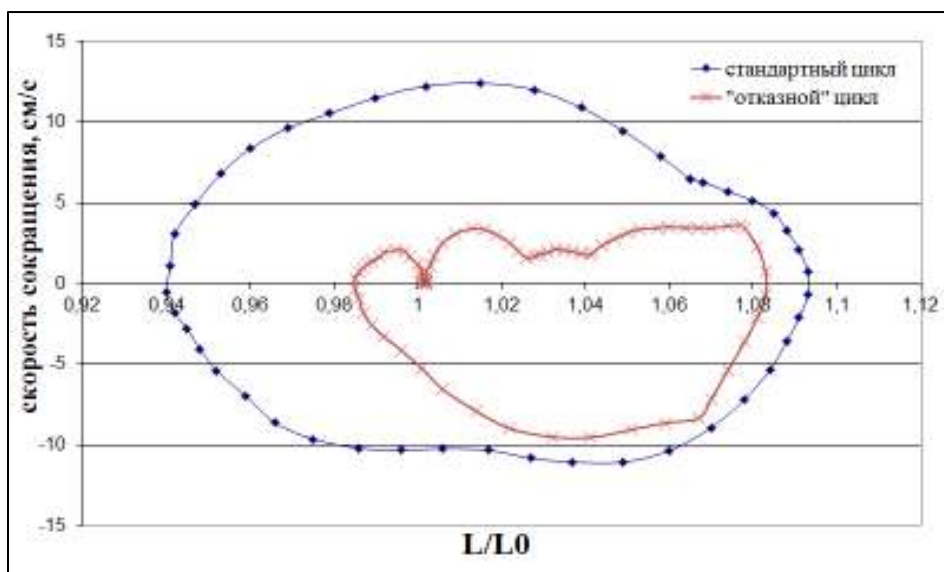


Рис. 2. Фазовый портрет *m. vastus lateralis* при выполнении силовых упражнений с отягощением 40% от максимума (Испыт. П.А.), левая нога

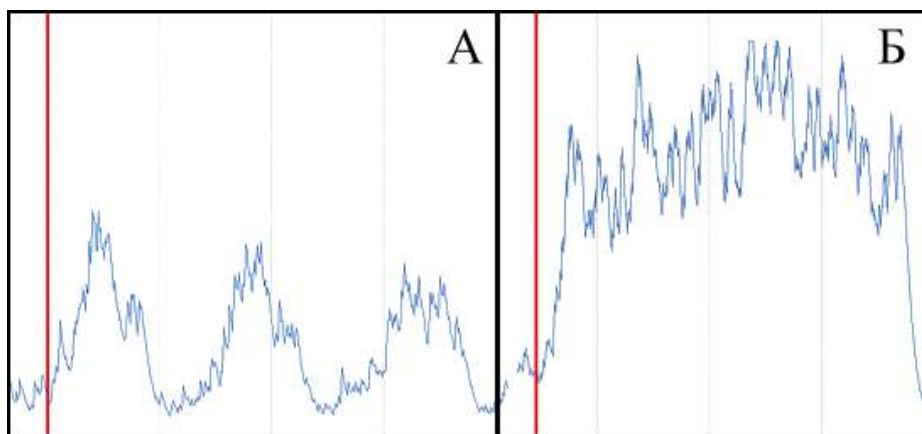


Рис. 3. Суммарная электрическая активность *m. vastus lateralis* при выполнении 2, 3 и 4 стандартных циклов (А) и "отказного" цикла (Б) силового упражнения с отягощением в 40% от 1ПМ. Вертикальные линии соответствуют началу цикла

Обсуждение и заключение. Давно известно, что увеличение внешней нагрузки на скелетную мышцу приводит к уменьшению скорости сокращения мышцы в концентрическом режиме. Эту зависимость описывает характеристическое уравнение А. Хилла "сила-скорость" (А. Хилл, 1972). Аналогичным образом действует выполнение силовых упражнений методом до "отказа". В "отказном" цикле по сравнению со стандартным, значительно уменьшается скорость сокращения мышцы в концентрическом режиме.

На возрастание внешней нагрузки *m. vastus lateralis* реагирует увеличением всех показателей ЭМГ: длительности, амплитуды и СЭА. Аналогичные изменения происходят во время выполнения силовых упражнений методом до "отказа". В "отказном" цикле по сравнению со стандартным, существенно возрастают длительность, амплитуда и СЭА. Эта закономерность справедлива при выполнении силовых упражнений с отягощением в 40 и 80% от 1 ПМ.

Зарегистрированное в эксперименте увеличение вариативности СЭМ *m. vastus lateralis* во время "отказного" цикла при выполнении ФН с отягощением в 40% и 80% от максимального может свидетельствовать о возрастании количества активных мышечных волокон (В. Biro, D.L. Patridge, 1971; А.А. Гидиков, 1975).

Выводы

1. При выполнении силовых упражнений в последнем ("отказном") цикле движения значительно уменьшается скорость сокращения *m. vastus lateralis* и площадь, ограниченная ее фазовой траекторией.
2. При выполнении силовых упражнений в "отказном" цикле движения значительно возрастают все характеристики ЭМГ: длительность, амплитуда и СЭА. Зарегистрированные результаты справедливы при выполнении силовых упражнений с отягощением в 40% и 80% от максимального.
3. По внешним (скорость сокращения и площадь фазовой траектории *m.vastus lateralis*) и внутренним (характеристики ЭАМ) проявлениям срочных тренировочных эффектов влияние ФН методом до "отказа" аналогично увеличению внешнего отягощения.

Використані джерела

1. Гидиков, А.А. Теоретические основы электромиографии. Биофизика и физиология двигательных единиц / А.А. Гидиков.– Л.: Наука, 1975.– 182 с.
2. Козлов, И.М. Морфометрическая характеристика мышц нижних конечностей при движениях человека / И.М. Козлов, А.В. Самсонова, В.Г. Соколов // Архив анатомии, гистологии и эмбриологии, 1988. – 94. – №2. – С. 47-52.
3. Нетреба, А.Л. Специфические изменения скоростно-силовых возможностей скелетных мышц под влиянием тренировки в изотоническом и изокинетическом режимах мышечного сокращения и при гипокинезии / А.Л. Нетреба: Автореф. дис.... канд. биол. наук. – М., 2007. – 24 с.
4. Хилл, А. Механика мышечного сокращения / А. Хилл.– М.: Мир, 1972. – 183 с.
5. Adams, G.R. Skeletal muscle hypertrophy in response to isometric, lengthening, and shortening training bouts of equivalent duration / G.R. Adams, D.C. Cheng, F. Haddad, K.M. Baldwin // Journal of Applied Physiology, 2004. – V. 96. – P. 1613–1618.
6. Biro, G. L. Analysis of the multiunit spike records / G. Biro, L. Patridge // Journal of Applied Physiology, 1971.– V. 30.– P. 521-526.
7. Higbie, E.J. Effects of concentric and eccentric training on muscle strength, cross-sectional area, and neural activation / E.J. Higbie, K.J. Cureton, G.L. Warren III, B.M. Prior // Journal of Applied Physiology, 1996. – V.81.– № 5. – P. 2173-2181.
8. Jones, D.A. Human Muscle Strength Training: the effects of three different regimes and the nature of the resultant changes / D.A. Jones, O.M. Rutherford // Journal of Physiology, 1987. – № 391. – P. 1-11.
9. Kozlov, I.M. Anatomical Data for Biomechanical Calculations / I.M. Kozlov, A.V. Samsonova, A.V. Sinukhin // Current Research in Sport Sciences. An International Perspective: Plenum Press. – New York-London, 1996.– P. 117-121.
10. Rasch, P.J. Effect of Static and Dynamic Exercises on Muscular Strength and Hypertrophy / P.J. Rasch, L.J. Morehouse // Journal of Applied Physiology, 1957. – V.11. – P. 29–34.

Samsonova A., Kos'mina E.

**SHORT-TERM EFFECTS OF TRAINING TO FAILURE
ON THE HUMAN SKELETAL MUSCLES**

Studies show, that by the point of momentary muscular failure the speed of m. vastus lateralis contraction and the area, limited by its phase trajectory are decreasing significantly, but such EMG characteristics as duration, amplitude and integrated electrical activity are considerably increasing.

Key words: strength training, momentary muscular failure, phase trajectory, EMG, *m. vastus lateralis*.

Стаття надійшла до редакції 28.08.2011

УДК 796.01

Саїнчук М.М.

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ФІЛОСОФСЬКО-АКСІОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ

В статті йдеться про ставлення старшокласників до власного здоров'я як ціннісної орієнтації в своїй життєдіяльності. Проведені дослідження показали, що старшокласники як специфічна соціальна категорія, усвідомлюють необхідність займатись руховою активністю, що дає можливість зміцнити своє здоров'я, покращити зовнішній вигляд, але в практичній діяльності (навчанні) не завжди мають змогу приділити належну увагу власній фізичній культурі.

Ключові слова: старшокласники, рухова активність, здоров'я, цінності, аксіологія.

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями. На сучасному етапі історичного культурно-цивілізаційного процесу, який характеризується як вік глобальних інформаційних технологій, гострою постала проблема рухової активності людей. Поруч з інтелектуалізацією всіх сфер життєдіяльності суспільства постала проблема гіподинамії, що призводить до тяжких наслідків зі станом здоров'я населення і вирішення подальших перспектив розвитку спортивного руху.

Серед загальних причин такого явища є те, що в світлі суцільної технократизації і зниження питомої ваги фізичних навантажень, в суспільному виробництві зменшується цивілізаційна потреба у здорових фізично розвинених особах. Світовий історичний прогрес призвів до видозміни пізнавально-освітньої діяльності людей, суцільною канвою котрого є комп'ютерна інформатизація.

В такому дискурсі маємо розглядати кризу сучасної свідомості, яка полягає у надмірному захопленні інтелектуальним розвитком, аніж піклуванням про фізичне вдосконалення, збереження здорової тілесності і її відтворення. "Щороку кількість молодих людей, які займаються фізичною культурою і спортом зменшується. Фізичне виховання посідає одне з останніх місць серед дисциплін за своєю значимістю для старшокласників і не є для них важливим у плані особистісних перспектив" [7].

Гострота проблеми в Україні полягає у тенденції погіршення стану здоров'я молоді, що посилює сумніви в історичних перспективи поповнення рядів спортсменів, адже спорт вимагає міцної і досконалої тілесної організації людини. Ситуація ускладнюється тим, що в Україні кожна п'ята народжувана дитина вже має патологічні відхилення. Як показують дослідження за час навчання у школі та вищих навчальних закладах здоров'я дітей, підлітків та молоді ще більше погіршується і практично важко знайти здорового випускника. Шанс дожити до пенсійного віку у молодих людей 14-16 років при збереженні нинішньої ситуації мають лише більше половини загальної їх кількості. ООН визнало, що українцям як нації загрожує вимирання. Дисонанс полягає в тому, що в Україні в розрахунку на одного жителя витрати на охорону здоров'я (читай: медицину, а не фізичну культуру) виросли з 190,3 грн. в 2001р. до 261 грн. в 2005р., а смертність працездатного населення в країні в три рази перевищує аналогічний показник в розвинених країнах світу. До того ж в Україні на кожні 10 тис. жителів вдвічі більше лікарів (39 чол.) і в 2,5 р. більше лікарняних ліжок, аніж в європейських країнах, а захворюваність населення постійно зростає. А тому останнім часом вчені постійно звертають увагу в бік фізкультурно-спортивної науки, яка завдяки своїм досягненням, могла б впливати на покращення оздоровчого процесу в країні.

В цьому плані дослідження, які проводяться в аспекті підвищення ефективності рухової активності, а також методики розвитку тренувально-спортивного процесу, могли б сприяти залученню громадян до занять масовим спортом. Засновник української кінезіології А.М.Лапутін у вступі до "Біомеханіки спорту", як нового напрямку фізкультурно-спортивних досліджень наголошує, що вивчення даного предмету допоможе фахівцям у здобутті "практичних навичок самостійної роботи з дослідження рухів". Показовим в курсі біомеханіки є те, що він своїми рекомендаціями виходить далеко за рамки академічного чи суто утилітарно-практичного спрямування у спортивній діяльності, націленої на високі показники під час змагань, а й ставить проблему про "пізнання рухових можливостей людини і забезпечення оптимальних умов ефективного функціонування "людино-машинних систем" при розробці методів захисту людини від несприятливих чинників зовнішнього середовища під час роботи в екстремальних умовах" [1]. Тобто, автори, здавалось би вузькопрофільного напрямку, ставлять проблему ширше, а саме: пропонують широкий спектр підходів до рухової активності в плані вивчення "людино-

машинних систем". Більше того, А.М. Лапутін розглядав саму кінезіологію не лише як дослідження механічних систем рухів, а як біологічну систему, яка включає психічні явища – почуття, розум, волю [8].

При такому підході уявляється значущою проблема аксіологічного виміру рухової активності, що дає можливість вивчення мотивів, стимулів, потреб, інтересів людей в заняттях фізичними вправами. Мова йде про те, яким чином зацікавити людей в цінностях, що приносить фізична культура, а в нашому дослідженні – таку специфічну соціальну категорію як старшокласники.

Зв'язок теми з важливими науковими чи практичними завданнями. Робота виконана згідно плану НУФВСУ на 2011-2015 рр. за темою 3.1. "Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах".

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує те, що майже всі дослідники, хто займається вивченням рухової активності, відзначають великий ціннісний потенціал фізичної культури. Більшість фахівців в галузі теорії фізичного виховання і фізичної культури, такі як В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, М.Я. Віленський, Г.В. Безверхня та інші в основу терміну "фізична культура" ставлять цінності (духовні і матеріальні), їх сукупність і всіляко намагаються визначити їх значення як для окремої особи, так і для всього суспільства. Визначення фізичної культури з аксіологічних позицій є найбільш перспективним, оскільки зі збігом часу не втрачає свою актуальність і знаходячись постійно в динаміці, спонукає переглянути і, при необхідності, скорегувати складові елементи дефініції.

Класифікація цінностей фізичної культури і спорту за різними підставами діалектична, тобто вона не є жорсткою і нерухомою. По-перше, із зміною умов цінності можуть переходити з одного вигляду, з одного ряду значущості в інший. По-друге, з розвитком суспільства можуть виникати нові цінності, і навпаки, втрачають значущість або взагалі сходять у небуття колишні цінності. По-третє, цінності знаходяться в тісному взаємозв'язку і взаємодії один з одним не лише в рамках будь-якого виду, але і у відношеннях між видами, в групах і між групами [9].

Дослідження цінностей фізичної культури має дуже великий діапазон наукової варіативної, оскільки дозволяють розглядати і підходити до проблеми з різних сторін, використовувати всілякі методи і методики напрацьовані не лише фахівцями в області фізичного виховання, але і соціологами, психологами, педагогами. Певною мірою це пов'язано з невизначеністю типології складу цінностей, яка не уніфікована і неузгоджена, що дозволяє різним ученим групувати ті або інші цінності по різному. Велику дослідницьку роботу виконав Борисов А.Я., який класифікував і систематизував підходи різних учених до проблеми типології цінностей фізичної культури. Він підкреслює: "що у вчених, що прийшли до усвідомлення необхідності обґрунтувати цінності фізичної культури, відсутня єдина думка відносно типології даних цінностей. Проте в уявленнях учених про цінності фізичної культури є загальне. Такою загальною є цінність здоров'я" [2]. Аксіологічний вимір в дискурсі нашого дослідження зорієнтований на ставлення старшокласників до стану свого організму, тілесності і його здоров'я.

Мета дослідження – експериментально вивчити відношення старшокласників до цінностей фізичної культури.

Завдання дослідження: 1. Досліджувати базові цінності старшокласників; 2. Вивчити мотиви, що спонукають учнів старших класів відвідувати уроки фізичної культури. 3. Узагальнити стосунки хлопців і дівчат старших класів до власного здоров'я.

Методи. Теоретичні методи дослідження: вивчення і узагальнення даних літературних джерел з проблеми ціннісного потенціалу фізичної культури; емпіричні методи дослідження: педагогічне анкетування; вивчення ціннісних орієнтацій по методиці прямого ранжирування термінальних і інструментальних цінностей М.Рокіча.

Виклад основного матеріалу. В першу чергу звернемо увагу на трактування фахівцями специфічних особливостей тілесного організму старшокласників. Так, В.П.Губа характеризує його як "заключний етап поступального вікового розвитку рухової функції", бо згідно його досліджень він попадає у віковий період з 13-14 до 20-25 років [5]. Науковець зауважує, що: "характерною особливістю рухової функції людини виступає її здатність формувати із одних і тих же елементів рухового апарату неосяжне число найрізноманітніших рухових актів. З механічної точки зору ця властивість обумовлена безліччю ступенів свободи. Завдячуючи цій властивості, з однієї сторони, забезпечується можливість формування найрізноманітніших рухів, але, з іншої сторони, виникають труднощі, пов'язані з їх регуляцією та управлінням. Найбільш суттєві надбання організму дитини пов'язані з розвитком їх рухової системи. Людський організм з точки зору біомеханіки рухового апарату є складною руховою системою, що має 244 ступені свободи, де верхні та нижні кінцівки мають по 30 ступенів свободи [6].

Отже, в рамках даної статті спробуємо максимально розкрити відношення старшокласників до головної загальнолюдської цінності – здоров'я, яка виявляється в різних сферах життєдіяльності: служить джерелом духовної бадьорості і оптимістичних ідеалів, спонукає інтерес до творчості, є необхідною умовою культурного розвитку, підсилює потребу спілкування, пізнання себе, у вихованні думок, відчуттів, радості насолоди, властивих здоровій людині, самореалізації" [4, с. 4].

Для цього нами проводилося дослідження ціннісних орієнтацій по методиці, розробленою М.Рокичем, яка заснована на прямому ранжируванні, виділених автором двох списків цінностей: термінальних і інструментальних. У нашому дослідженні ми зупинимося на термінальних цінностях, ядро яких наочно представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Ядро термінальних цінностей

Пріоритетні цінності старшокласників					
Дівчата (14-17років) n=174			Хлопці (14-17 років) n=92		
Цінності-цілі	%	Ранг	Цінності-цілі	%	Ранг
Здоров'я (фізичне і психічне)	57,5	I	Здоров'я (фізичне і психічне)	30,4	I
Щасливе сімейне життя	9,8	II	Щасливе сімейне життя	16,3	II
Любов (Духовна і фізична близькість коханою людиною)	7,5	III	Свобода (самостійність, незалежність в судженнях і вчинках)	9,8	III

Сьогоднішні старшокласники (дівчата і хлопці) більше орієнтовані на "конкретні" (здоров'я, щасливе родинне життя, матеріально забезпечене і продуктивне життя.), аніж "абстрактні" цінності (любов, свобода, розвиток, пізнання.). Як видно з даних таблиці 1, цінність "здоров'я" займає головне (перше) місце серед всіх останніх цінностей, а її відрив від "щасливого сімейного життя", (яка на другому місці і також спільна як для хлопців так і дівчат) складає 47,7% у дівчат і 14,1% у хлопців. Звідси, кожен другий старшокласник (57,5%) і кожен третій старшокласник (30,4%) визначають для себе здоров'я, як головну мету і сенс власного життя. Вони усвідомлюють, що повноцінне продуктивне існування неможливе без наявності цієї цінності. Відомо, що "цінності управляють життям, складають ту внутрішню психологічну реальність, в якій поміщені витoki мотивації, активності, волі особи як суб'єкта життєдіяльності, її поведінки, самовдосконалення.

Мотивація кожної людини структурується його цінностями, вони визначають ієрархію його потреб, детермінують першочерговість тих або інших видів активності. Міняються цінності – міняються або модифікуються мотиви. Їх пізнання відкриває для педагогів нові можливості у формуванні етичної основи ціннісної орієнтації особи" [3, с. 9].

Нами проведено анкетування по вивченню конкретних мотивів, які спонукають хлопців і дівчат старших класів відвідувати уроки фізичної культури. Результати дослідження наочно проілюстровані на малюнках 1-2.

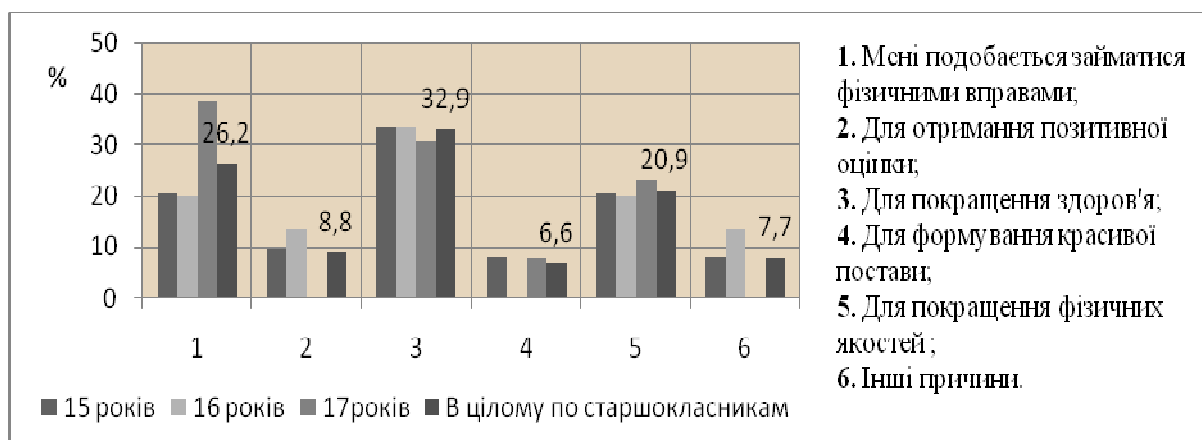


Рис. 1. Розподіл мотивів (в %) до занять фізичною культурою юнаків старшокласників

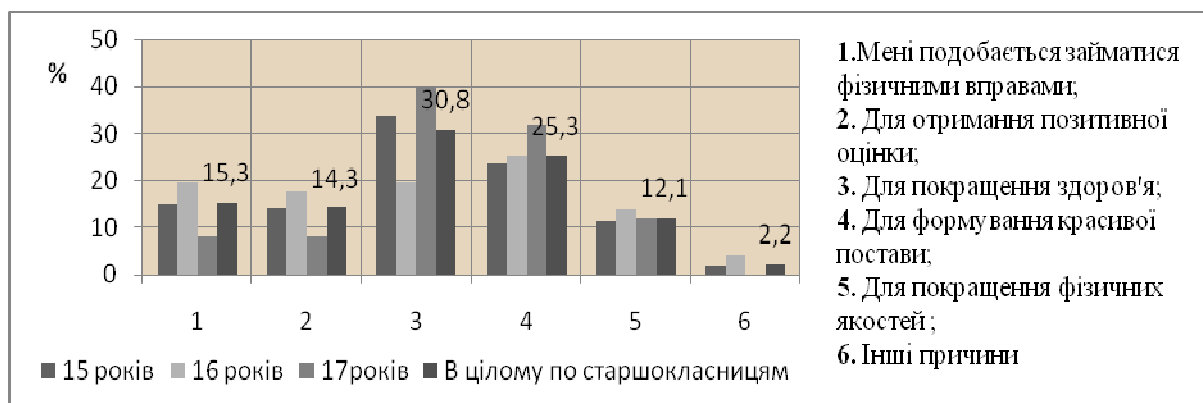


Рис. 2. Розподіл мотивів (в %) до занять фізичною культурою дівчат старшокласниць

Покажемо те, що мотив "для поліпшення здоров'я" є головним як для чоловічої так і жіночої статі, а це означає, що хлопці і дівчата підсвідомо асоціюють заняття фізичними вправами з рівнем здоров'я. Вони усвідомлюють прямопропорційний взаємозв'язок між заняттями фізичною культурою і здоров'ям. Так, кожен третій старшокласник (32,9% – хлопцем і 30,8% – дівчат) урок фізичної культури відвідує з метою збереження і поліпшення здоров'я. На другому рейтинговому місці відвідини уроків фізичної культури, виявляється мотив формування красивої фігури (25,3%) для дівчат і "мені подобається займатися фізичними вправами" (26,2%) для хлопців. Третім пріоритетним мотивом виступає "покращення фізичних якостей" в що 20,9% бажають займатися з цієї причини хлопцем і "мені подобається займатися фізичними вправами" – 15,3% притягнених цим дівчат.

Таблиця 2

Заходи щодо забезпечення ЗСЖ дівчатами і хлопцями старших класів

№ з/п	Заходи, щодо забезпечення ЗСЖ старшокласниками	Учні старших класів, %									
		Дівчата (років) n=174				Рейтинг	Юнаки (років) n=92				Рейтинг
		15	16	17			15	16	17		
1.	Перебування на свіжому повітрі	34	52,9	32	38,3	1	28,5	26,6	30,8	28,5	1
2.	Загартовуючі процедури	4,7	3,9	-	3,7	5	9,5	13,4	-	8,8	5
3.	Заняття спортом	17,9	23,5	16	19,6	3	22,3	6,6	38,4	22	2
4.	Ранкова гімнастика	9,5	7,8	8	9,6	4	15,9	20	7,7	15,4	3
5.	Дотримання правил гігієни	27,3	7,8	32	22,4	2	12,7	20	15,4	14,3	4
6.	Це питання мене не турбує	2,8	1,9	4	2,7	6	7,9	13	7,7	8,8	5
7.	Важко відповісти	3,8	2	8	3,7	5	3,2	4	-	2,2	6

Більшість опитаних старшокласників усвідомлюють реальну ціну здоров'ю, ставлячи його на перші позиції. Але здоров'я залежить не від позицій, на які їх ставить окремий індивід, а від відношення людини до цього безцінного дару, від поведінки і способу його життя. Вся діяльність направлена на ЗСЖ старшокласниками показана в таблиці 2.

З даних таблиці 2 видно, що старшокласники переважно виділяють заходи щодо забезпечення ЗСЖ, які не вимагають активних фізичних зусиль і лише 19,6% дівчат і 22% хлопців використовують заняття спортом в цілях ведення ЗСЖ. Останнім імпонує заходи, засновані на перебуванні в умовах

свіжого повітря (38,3% – дівчата і 28,5% – хлопці), дотримання правил гігієни (22,4% – дівчата, 14,3% – хлопці). Навіть уранішня гігієнічна гімнастика є непосильним вантажем для 90,4% учениць і 84,6% учнів старших класів.

Висновки. Дослідження показало: 1) у фізкультурно-спортивній науці проблема вивчення цінностей привертає все більшу увагу фахівців, які беруться вивчати різні сторони ціннісного потенціалу фізичної культури; 2) сучасний старшокласник серед безлічі цінностей-цілей вибирає здоров'я, і цим мотивує відвідини уроків фізкультури, де кожен третій учень намагається поліпшити власне здоров'я; 3) лише чверть всіх учнів старших класів ведуть активні заходи зі збереження свого здоров'я, останні ж просто декларують його як головну цінність, мімікуючи у відповідях під час досліджень, щоб показатись правильними; 4) в якості пропозицій можливо розглянути запропоноване деякими вченими для привабливості уроків фізкультури перейменувати їх у конкурси краси людської постави (В.О.Кашуба, Бондар).

Використані джерела

1. Біомеханіка спорту / За заг. ред. А.М. Лапугіна, К. – Олімпійська література, – 2005. – С. 7.
2. Борисов А.Я. О типологии ценностей физической культуры / А.Я. Борисов // Образование и саморазвитие. – 2010. – №4 (20). – С. 86-91.
3. Виленский М.Я. Аксиологические основания образовательного процесса по физической культуре в высшей школе / М.Я.Виленский, О.Ю.Масалова // Культура физическая и здоровье. – 2010. – №3. – С. 9.
4. Виленский М.Я. Педагогическая категория "здоровье" в ценностном самосознании студентов / М.Я.Виленский, О.Ю.Масалова // Культура физическая и здоровье. – 2009. – №2. – С. 4.
5. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст]: монография / В.П.Губа. – М.: Советский спорт. – 2008. – С. 105.
6. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст]: монография / В.П.Губа. – М.: Советский спорт. – 2008. – С. 104.
7. Круцевич Т.Ю. Значення ціннісних орієнтацій та їх сформованість у галузі фізичної культури у старшокласників / Т.Ю.Круцевич, М.М. Сاینчук // Тези доповідей XIV Міжнародного наукового конгресу "Олімпійський спорт і спорт для всіх" – Київ 5-8 жовтня 2010р. – К.: НУФВСУ. – С. 471.
8. Лапутин А.Н. Кинезиология – учение о двигательной функции организма человека / А.Н Лапутин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – №4. – С. 3-18.
9. Ниясова Н.С. Структура и содержание общественных и личностных ценностей физической культуры и спорта / Н.С. Ниясова // Омский научный вестник. – 2008. – Т.63. – №1. – С.101-104.

Sainchuk N.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF MOTIVE ACTIVITY IN THE AKSIOLOGICHESKOM MEASURING

In the article speech goes about attitude of senior pupils toward an own health as valued orientation in the vital functions. The conducted researches rotined that senior pupils as specific social category, realize a necessity to be engaged in motive activity, which enables to fix the health, improve original appearance, but in practical activity (to the studies) not always.

Key words: senior pupils, motive activity, health, values, aksiologiya.

Стаття надійшла до редакції 30.08.2011

УДК [796.12 + 612.7]: 371.212.51 – 055.2

Сергієнко В.М.

ВІКОВІ НОРМАТИВИ ОЦІНКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТОК

У статті розглянуто питання щодо визначення фізичного розвитку студенток 17–20 років і розвитку такої рухової здібності, як гнучкість. Запропоновано нормативи оцінки за 5- і 12-бальною сигмовидною шкалами, щоб доступно, своєчасно і з малими затратами часу контролювати зміни розвитку гнучкості студенток.

Ключові слова: студентки, гнучкість, фізичний розвиток, нормативи оцінки, соматометричні тести.

Постановка проблеми. Сучасні умови вищої професійної освіти ставлять високі вимоги до стану фізичного й психічного здоров'я студентської молоді. Інтенсивність процесу навчання, періодичні стреси, малорухливий спосіб життя – соціальні чинники негативного впливу зовнішнього середовища на організм тих, хто навчається. Фізичну і психологічну адаптацію як процес пристосування до стресового навантаження можна оптимізувати не тільки спеціальною корекцією, але й з допомогою використання спеціальних фізичних навантажень.

Стандартні умови проведення занять з фізичного виховання припускають використання педагогічного контролю рухового розвитку студентів з метою створення сприятливих умов для протікання процесу адаптації до умов рухової і навчальної діяльності у вищій школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Студентський вік – завершальний етап вікового розвитку. У цей період молодь володіє великими можливостями для навчальної діяльності, тому фізична культура і спорт стають дійсно найважливішим способом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою формування особистості для ефективного навчання та успішної громадської діяльності.

Як відомо, гнучкість відноситься до групи генетично обумовлених рухових здібностей з вираженими сприятливими періодами розвитку і прояву (В.А. Романенко, 2005; Л.П. Сергієнко, 2007).

Важливість і необхідність гнучкості для нормальної життєдіяльності незаперечна для більшості людей і фахівців. Дослідження змін цієї рухової здібності в різних ситуаціях продовжуються. Цьому присвятили свої роботи багато дослідників і науковців [1, 2, 4], однак, відсутня єдина думка з приводу необхідності до вироблення контролю й оцінки розвитку такої рухової здібності, як гнучкість у студенток під час проведення навчальних занять з фізичного виховання. Достатній рівень розвитку гнучкості обумовлює розвиток швидкісних, силових і координаційних здібностей. Вправи на гнучкість можна легко з успіхом самостійно й регулярно виконувати в домашніх умовах.

Таким чином, розвиток гнучкості та її контроль й оцінка залишається однією з актуальних проблем фізичного виховання і спорту в житті студентської молоді.

Завдання дослідження: 1) визначити результати соматометричних ознак фізичного розвитку та гнучкості студенток 17–20 років; 2) розробити нормативи диференційованої оцінки розвитку гнучкості студенток за 5- і 12-бальною сигмовидною шкалами.

Організація дослідження. У процесі обстеження брали участь 800 студентів жіночої статі I–IV курсів, які були розподілені за віковими групами 17, 18, 19, 20 років. Усі дівчата були віднесені до основної навчальної групи. Контроль рівня розвитку гнучкості здійснювався протягом одного дня (14.05.2010 року) під час навчальних занять з фізичного виховання після ретельної розминки упродовж 30 хвилин (температура навколишнього середовища – 17–22°C).

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із найважливіших показників здоров'я людини є її фізичний розвиток, який характеризує морфофункціональний стан організму і рівень розвитку рухових здібностей, які необхідні для її життєдіяльності (Т. Ю. Круцевич, 2008).

Соматометричні тести – це стандартні випробовування, які дозволяють визначити моторні здібності людини відносно антропометричних показників [3; 5]. Їх можна класифікувати на три групи: 1) визначаються відносно ваги тіла; 2) визначаються відносно довжини тіла; 3) визначаються відносно довжинних чи обвідних антропометричних показників сегментів тіла.

До соматометричних ознак фізичного розвитку ми відносимо: довжину тіла, яка залежить від розвитку кісткової системи і тісно взаємопов'язана з темпом вікового розвитку; вагу тіла, що визначає міцність опорних структур і вимоги до м'язової системи. Ширину плечей вимірювали за допомогою антропометричного циркуля, де визначали спереду відстань між правою і лівою акроміальними точками.

Визначення показників у досліджуваних вікових групах (табл. 1) довела, що найбільшою вагою тіла володіють 20-річні студентки ($62,00 \pm 7,81$).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку і гнучкості студенток 17-20 років

№ з/п	Тестові випробовування	Вік, років			
		17 <i>n=200</i>	18 <i>n=200</i>	19 <i>n=200</i>	20 <i>n=200</i>
1	Вага тіла, кг	57,97 ± 6,70	58,06 ± 6,36	59,90 ± 7,40	62,00 ± 7,81
2	Довжина тіла, см	166,52 ± 6,41	167,62 ± 6,25	169,32 ± 6,22	168,10 ± 7,01
3	Ширина плечей, см	41,82 ± 3,16	41,98 ± 3,01	42,10 ± 2,94	42,33 ± 2,96
4	Нахил тулуба вперед сидячи, см	14,09 ± 4,72	15,05 ± 5,16	13,84 ± 4,56	12,82 ± 4,64
5	Викрут палиці руками вперед-назад, см	63,25 ± 9,13	65,44 ± 9,26	67,02 ± 8,43	71,10 ± 11,48
6	Відносний показник рухливості плечових суглобів (ВПРПС), ум. од.	1,51 ± 0,20	1,56 ± 0,20	1,59 ± 0,18	1,68 ± 0,21
7	Поздовжній шпагат: – ліва нога попереду, см	10,52 ± 2,40	10,41 ± 2,34	11,59 ± 2,12	11,88 ± 2,76
	– права нога попереду, см	11,98 ± 2,36	11,95 ± 2,28	12,95 ± 2,24	13,10 ± 2,84

Підвищення ваги тіла у кожній віковій групі нерівномірне: 17–18 років – на 0,09 кг, 18–19 років – на 1,84 кг, 19–20 років – на 2,1 кг і 17–20 років – на 4,03 кг. Дані довжини тіла щодо збільшення росту є такими: 17–18 років – на 1,1 см, 18–19 років – на 1,7 см, 17–20 років на 1,58 см.

У нашому дослідженні ми подали середнє арифметичне значення показників ширини плечей студенток, де спостерігається збільшення розмірів у кожній віковій групі, що становить у межах 41,82–42,33 см.

Важливим показником рухливості у плечових суглобах є найменша відстань між долонями (ширина хвату) під час викруту прямих рук назад і вперед з гімнастичною палицею. У зв'язку з тим, що ширина хвату рук залежить від ширини плечей (чим ширші плечі, тим ширший хват), ми визначали відносний показник рухливості плечових суглобів (ВПРПС):

$$\text{ВПРПС} = \frac{\text{Ширина хвату рук, см}}{\text{Ширина плечей, см}}$$

На підставі порівняльного аналізу одержаних нами результатів викруту палиці руками вперед-назад і ВПРПС можна зробити висновок, про те що вони збільшуються у кожній віковій групі студенток, що також указує на високу інформативність індивідуальних показників у розвитку рухливості плечових суглобів.

Проаналізувавши результати поздовжнього шпагату (ліва нога попереду), найкращі показники відзначено у студенток 18 років (10,41 см), у 17 років цей показник становить 10,52 см, у 19 років – 11,59 см, у 20 років – 11,83 см. Оптимальні результати поздовжнього шпагату (ліва нога попереду) визначено у 18-річних дівчат (11,95 см), нижчі показники у 17-річних (11,98 см), 19-річних (12,95 см) і 20-річних (13,10 см).

Планування процесу розробки нормативів оцінки розвитку гнучкості у студенток 17–20 років здійснювалось на основі визначених математичних правил щодо сигмовидної (*S*-подібної) шкали. Результати тестових випробовувань оцінювалися за 5- і 12-бальними шкалами (диференціювання від –2,5*S* до +2,5*S*). Зазначимо, що в першій шкалі оцінний крок становить від 1,0*S* до 1,3*S*, у другій – 0,5*S*. Залежно від розрахованих величин визначалися рівні досягнення (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий). У 5- і 12-бальних шкалах значення результату в тесті $\bar{X} \pm 0,5S$ приймається

за середню норму, $\bar{X} \pm 1,5S$ – нижче за середню або вище за середню норми, $\bar{X} \pm 2,5S$ – низьку або високу норми. Визначення вікових норм у студенток здійснювали за результатами тестових випробувань у різних вікових групах, а потім визначали критерії норми.

Диференційовані нормативи оцінки розвитку гнучкості розраховані за 5- і 12-бальними сигмовидними шкалами для нахилу тулуба вперед сидячи (табл. 2, 3); викруту палиці руками вперед-назад (табл. 4, 5); ВПРПС (табл. 6, 7); позовжнього шпагату, ліва нога попереду (табл. 8, 9); позовжнього шпагату, права нога попереду (табл.10, 11).

Таблиця 2

**Нормативи оцінки, розраховані за 5-бальною сигмовидною шкалою,
у студенток 17-20 років за нахилом тулуба вперед сидячи, см**

Вік, років	Оцінка, бали				
	1	2	3	4	5
17	2,29 – 7,00	7,01 – 11,72	11,73 – 16,44	16,45 – 21,16	21,17 – 25,89
18	2,15 – 7,30	7,31 – 12,46	12,47 – 17,62	17,63 – 22,78	22,79 – 27,95
19	2,44 – 6,99	7,00 – 11,55	11,56 – 16,11	16,12 – 20,67	20,68 – 25,24
20	1,22 – 5,85	5,86 – 10,49	10,50 – 15,13	15,14 – 19,77	19,78 – 24,42

Таблиця 3

**Нормативи оцінки, розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою,
у студенток 17-20 років за нахилом тулуба вперед сидячи, см**

Вік, років	Оцінка, бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Рівень розвитку гнучкості											
	низький		нижче середнього		середній		вище середнього		високий			
17	< 2,28	2,29– 4,64	4,65– 7,00	7,01– 9,36	9,37– 11,72	11,73– 14,08	14,09– 16,44	16,45– 18,80	18,81– 21,16	21,17– 23,52	23,53– 25,88	25,89 <
18	< 2,14	2,15– 4,72	4,73– 7,30	7,31– 9,88	9,89– 12,46	12,47– 15,04	15,05– 17,62	17,63– 20,20	20,21– 22,78	22,79– 25,36	25,37– 27,94	27,95 <
19	< 2,43	2,44– 4,71	4,72– 6,99	7,00– 9,27	9,28– 11,55	11,56– 13,83	13,84– 16,11	16,12– 18,39	18,40– 20,67	20,68– 22,95	22,96– 25,23	25,24 <
20	< 1,21	1,22– 3,53	3,54– 5,85	5,86– 8,17	8,18– 10,49	10,50– 12,81	12,82– 15,13	15,14– 17,45	17,46– 19,77	19,78– 22,09	22,10– 24,41	24,42 <

Таблиця 4

**Нормативи оцінки, розраховані за 5-бальною сигмовидною шкалою,
у студенток 17-20 років за викрутом палиці руками вперед-назад, см**

Вік, років	Оцінка, бали				
	1	2	3	4	5
17	86,08 – 76,96	76,95 – 67,83	67,82 – 58,70	58,69 – 49,57	45,56 – 40,43
18	88,59 – 79,34	79,33 – 70,08	70,07 – 60,82	60,81 – 51,56	51,55 – 42,29
19	88,10 – 79,68	79,67 – 71,25	71,24 – 62,82	62,81 – 54,39	54,38 – 45,95
20	99,80 – 88,33	88,32 – 76,85	76,84 – 65,37	65,36 – 53,89	53,88 – 42,40

Таблиця 5

Нормативи оцінки, розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою, у студенток 17-20 років за викрутом палиці руками вперед-назад, см

Вік, років	Оцінка, бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Рівень розвитку гнучкості											
	низький			нижче середнього		середній		вище середнього		високий		
17	>86,09	86,08–81,52	81,51–76,96	76,95–72,39	72,38–67,83	67,82–63,26	63,25–58,70	58,69–54,13	54,12–49,57	49,56–45,00	44,99–40,44	40,43 >
18	>88,60	88,59–83,97	83,96–79,34	79,33–74,71	74,70–70,08	70,07–65,45	65,44–60,82	60,81–56,19	56,18–51,56	51,55–46,93	46,92–42,30	42,29 >
19	>88,11	88,10–83,89	83,88–79,68	79,67–75,46	75,45–71,25	71,24–67,03	67,02–62,82	62,81–58,60	58,59–54,39	54,38–50,17	50,16–45,96	45,95 >
20	>99,81	99,80–94,07	94,06–88,33	88,32–82,59	82,58–76,85	76,84–71,11	71,10–65,37	65,36–59,63	59,62–53,89	53,88–48,15	48,14–42,41	42,40 >

Таблиця 6

Нормативи оцінки, розраховані за 5-бальною сигмовидною шкалою, у студенток 17-20 років за ВПРПС, ум. од.

Вік, років	Оцінка, бали				
	1	2	3	4	5
17	2,01 – 1,82	1,81 – 1,62	1,61 – 1,42	1,41 – 1,22	1,21 – 1,01
18	2,06 – 1,87	1,86 – 1,67	1,66 – 1,47	1,46 – 1,27	1,26 – 1,06
19	2,04 – 1,87	1,86 – 1,69	1,68 – 1,51	1,50 – 1,33	1,32 – 1,14
20	2,21 – 2,01	2,00 – 1,80	1,79 – 1,59	1,58 – 1,38	1,37 – 1,16

Таблиця 7

Нормативи оцінки, розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою, у студенток 17-20 років за ВПРПС, ум. од.

Вік, років	Оцінка, бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Рівень розвитку гнучкості											
	низький			нижче середнього		середній		вище середнього		високий		
17	> 2,02	2,01 – 1,92	1,91 – 1,82	1,81 – 1,72	1,71 – 1,62	1,61 – 1,52	1,51 – 1,42	1,41 – 1,32	1,31 – 1,22	1,21 – 1,12	1,11 – 1,02	1,02 >
18	> 2,07	2,06 – 1,97	1,96 – 1,87	1,86 – 1,77	1,76 – 1,67	1,66 – 1,57	1,56 – 1,47	1,46 – 1,37	1,36 – 1,27	1,26 – 1,17	1,16 – 1,07	1,06 >
19	> 2,05	2,04 – 1,96	1,95 – 1,87	1,86 – 1,78	1,77 – 1,69	1,68 – 1,60	1,59 – 1,51	1,50 – 1,42	1,41 – 1,33	1,32 – 1,24	1,23 – 1,15	1,14 >
20	> 2,22	2,21 – 2,11	2,10 – 2,01	2,00 – 1,90	1,89 – 1,80	1,79 – 1,69	1,68 – 1,59	1,58 – 1,48	1,47 – 1,38	1,37 – 1,27	1,26 – 1,17	1,16 >

Таблиця 8

**Нормативи оцінки, розраховані за 5-бальною сигмовидною шкалою,
у студенток 17-20 років за поздовжнім шпагатом (ліва нога попереду), см**

Вік, Років	Оцінка, бали				
	1	2	3	4	5
17	16,52 – 14,13	14,12 – 11,73	11,72 – 9,33	9,32 – 6,93	6,92 – 4,52
18	16,26 – 13,93	13,92 – 11,59	11,58 – 9,25	9,24 – 6,91	6,90 – 4,56
19	16,89 – 14,78	14,77 – 12,66	12,65 – 10,54	10,53 – 8,42	8,41 – 6,29
20	18,78 – 16,03	16,02 – 13,27	13,26 – 10,51	10,50 – 7,75	7,74 – 4,98

Таблиця 9

**Нормативи оцінки, розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою,
у студенток 17-20 років за поздовжнім шпагатом (ліва нога попереду), см**

Вік, років	Оцінка, бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Рівень розвитку гнучкості											
	низький			нижче середнього			середній			вище середнього		високий
17	>16,53	16,52– 15,33	15,32– 14,13	14,12– 12,93	12,92– 11,73	11,72– 10,53	10,52– 9,33	9,32– 8,13	8,12– 6,93	6,92– 5,73	5,72– 4,53	4,52>
18	>16,27	16,26– 15,10	15,09– 13,93	13,92– 12,76	12,75– 11,59	11,58– 10,42	10,41– 9,25	9,24– 8,08	8,07– 6,91	6,90– 5,74	5,73– 4,57	4,56>
19	>16,90	16,89– 15,84	15,83– 14,78	14,77– 13,72	13,71– 12,66	12,65– 11,60	11,59– 10,54	10,53– 9,48	9,47– 8,42	8,41– 7,36	7,35– 6,30	6,29>
20	>18,79	18,78– 17,41	17,40– 16,03	16,02– 14,65	14,64– 13,27	13,26– 11,89	11,88– 10,51	10,50– 9,13	9,12– 7,75	7,74– 6,37	6,36– 4,99	4,98>

Таблиця 10

**Нормативи оцінки, розраховані за 5-бальною сигмовидною шкалою,
у студенток 17-20 років за поздовжнім шпагатом (права нога попереду), см**

Вік, років	Оцінка, бали				
	1	2	3	4	5
17	17,88 – 15,53	15,52 – 13,17	13,16 – 10,81	10,80 – 8,45	8,44 – 6,08
18	17,65 – 15,38	15,37 – 13,10	13,09 – 10,82	10,81 – 8,54	8,53 – 6,25
19	18,55 – 16,32	16,31 – 14,08	14,07 – 11,84	11,83 – 9,60	9,59 – 7,35
20	20,20 – 17,37	17,36 – 14,53	14,52 – 11,69	11,68 – 8,85	8,84 – 6,00

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Узагальнення досвіду педагогічної практики та результати власного експериментального дослідження дають змогу зробити такі **висновки:**

- результати визначення стану розвитку гнучкості студенток, засвідчили наявність динамічних особливостей переважно негативного характеру з 17 до 20 років;
- упровадження методів математичної статистики під час аналізу отриманих показників дозволило розробити у межах $\pm 2,5S$ нормативи оцінки розвитку гнучкості студенток 17-20 років, що необхідно для диференціації вказаного контингенту та коригування в бік підвищення.

Подальші дослідження передбачають визначення стану розвитку гнучкості у студентів-юнаків, які навчаються у вищому навчальному закладі, що дозволить розробити відповідні вікові нормативи й оцінки.

Таблиця 11

Нормативи оцінки, розраховані за 12-бальною сигмовидною шкалою, у студенток 17-20 років за поздовжнім шпагатом (права нога попереду), см

Вік, роки в	Оцінка, бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Рівень розвитку гнучкості											
	низький			нижче середнього		середній		вище середнього		високий		
17	>17,89	17,88–16,71	16,70–15,53	15,52–14,35	14,34–13,17	13,16–11,99	11,98–10,81	10,80–9,63	9,62–8,45	8,44–7,27	7,26–6,09	6,08 >
18	>17,66	17,65–16,52	16,51–15,38	15,37–14,24	14,23–13,10	13,09–11,96	11,95–10,82	10,81–9,68	9,67–8,54	8,53–7,40	7,39–6,26	6,25 >
19	>18,56	18,55–17,44	17,43–16,32	16,31–15,20	15,19–14,08	14,07–12,96	12,95–11,84	11,83–10,72	10,71–9,60	9,59–8,48	8,47–7,36	7,35 >
20	>20,21	20,20–18,79	18,78–17,37	17,36–15,95	15,94–14,53	14,52–13,11	13,10–11,69	11,68–10,27	10,26–8,85	8,84–7,43	7,42–6,01	6,00 >

Використані джерела

1. Венгерова Н.Н. Стретчинг как средство изменения соматического здоровья девушек 17–18 лет, обучающихся в вузе / Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун, С. А. Вozовиков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 29-33.
2. Пека Л. І. Педагогічний контроль розвитку гнучкості в результаті впливу стретчинга на заняттях шейпінгом / Л.І. Пека, Г.О. Калишенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету : зб. наук, статей. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – Вип. 35. – С. 270–272.
3. Проблемы соматометрии с позиций теории измерений биологической науки / В.А. Романенко, В.И. Филенков, В.А. Хорьяков [и др.] // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету : зб. наук, статей. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – Вип. 35. – С. 270–272.
4. Сергієнко Л.П. Система оцінки фізичного розвитку та рухової підготовленості людини / Л.П. Сергієнко // Спортивний вісник Придніпров'я : зб. наук. ст. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2008. – № 8. – С. 20–27.
5. Сергієнко Л. П. Соматомоторика людини: поняття і перспективи оцінки розвитку / Л.П. Сергієнко, Н.О. Гура // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всекр. студент. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 386–392.

Sergienko V.

AGE-DEPENDENT NORMS OF ESTIMATION OF DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF STUDENTS

In the article a question is considered in relation to determination of physical development of students 17–20 and developing such motive flair, as flexibility. The norms of estimation are offered after 5- and 12-ball sigmoid scales, that accessible, in good time and with the small expenses of time to control the changes of development of flexibility of students.

Key words: *students, flexibility, physical development, norms of estimation, somatic tests.*

Стаття надійшла до редакції 08.09.2011

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВНЗ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

В роботі розглядаються питання щодо рівня фізичної підготовленості курсантів протягом навчання. Визначені психолого-педагогічні аспекти оптимізації навчального процесу. Проведений порівняльний аналіз рівня підготовленості протягом трьох років набору до начального закладу, де прийняло участь близько 1001 чоловіка.

Ключові слова: *фізична підготовленість, оптимізація навчального процесу, кандидат, курсант, психологічна готовність.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.

При вступі до вищих навчальних закладів силових структур України кандидат проходить військово-лікарняну комісію, яка визначає придатність до проходження служби за станом його здоров'я і спеціальний психологічний відбір, а також кожен складає вступний іспит із фізичної підготовки. За умови успішного проходження даних перевірок кандидат зараховується на конкурсній основі до закладу.

Особливістю діяльності військовослужбовця є постійна готовність виконати своє професійне призначення в будь-який час, в будь-яких умовах, в тому числі і при безпосередньому ризику для життя, що саме по собі викликає певні фізичні та психологічні напруження.

Психологічні дослідження дозволили виявити основні особливості військово-професійної діяльності. В процесі досліджень курсантам було запропоновано вказати основні, на їх погляд, відмінності служби від попередньої життєдіяльності, в результаті чого були отримані наступні результати за рівнем впливу:

біологічний – обмеження часу на сон, обмеження в різноманітності, кількості і якості харчування, не обмеження в часі перебування в несприятливих кліматичних умовах; фізична підготовка – (ранкова фізична зарядка, регулярна фізична робота, фізична діяльність при виконанні службових обов'язків);

психологічний – службова ієрархія, регламентація службової діяльності, чітка регламентація норм поведінки, обмеження реалізації потреб і інтересів, обмеження в спілкуванні з батьками і друзями, необхідність побудови контактів з незнайомими людьми;

службова діяльність – виконання специфічних завдань і завдань, елементи ризику для життя в службовій діяльності.

Проведене дослідження дозволяє говорити про те, що військово-професійна діяльність суттєво відрізняється від інших видів соціальної діяльності. Вона пов'язана з постійними фізичними і психологічними напруженнями, що ускладнюють процес виконання службових обов'язків.

Розглядаючи сутність підготовки майбутнього офіцера, слід зазначити, що навчальний процес здійснюється в тісній єдності фізичної, бойової і професійної підготовки. Це єдиний, нерозривний процес виховання фізичних, бойових і психологічних якостей курсанта, який забезпечує постійну готовність, а це в свою чергу забезпечує успішне виконання професійно-службових обов'язків [2, 4, 6, 7].

Наукове дослідження виконується згідно наукової теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету податкової міліції Національного університету державної податкової служби України на 2008-2013 роки за темою "Проблема професійної діяльності та безпеки співробітників Державної податкової служби України", державний реєстраційний номер 0108U004234.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку авторів процес фізичної і психологічної підготовки курсантів силових структур формує професійну готовність, що виражається в проявах стійкості психіки, адекватної реакції на виникаючі фактори в процесі виконання службових (бойових) завдань.

Так, багаторічні дослідження адаптації курсантів до навчальних навантажень під час навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) силових структур показали, що перший рік навчання супроводжується найбільш вираженими функціональними зрушеннями в організмі курсантів, що супроводжується ламанням старого і формуванням нового динамічного стереотипу і пов'язаною з цим нервово-психічною напругою. Невротичний стан, який виникає внаслідок хронічної перенапруги, характеризується досить вираженою стійкістю, в основі якої лежать, з одного боку, певні індивідуально-психологічні властивості (висока тривожність, низький рівень нервово-психічної стійкості, висока емоційність, низька мотивація до навчання), а з іншого – нерациональна організація навчально-виховного процесу та невміння і часто неможливість оптимально організувати свою діяльність під час навчання та у

вільний час. При цьому висока нервово-психічна напруга, як правило не компенсується адекватним відпочинком [3, 6].

Формування мети та завдань роботи: *Мета дослідження* – проаналізувати рівень фізичної підготовленості курсантів за період навчання у закладі та надати практичні рекомендації щодо оптимізації навчального процесу з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Здійснити порівняльний аналіз та визначити рівень фізичної підготовленості курсантів.
2. Визначити основні напрямки оптимізації навчального процесу курсантів на заняттях з фізичного виховання.

Результати дослідження. Сучасна службово-бойова діяльність офіцера силових структур спрямована на охорону інтересів нашої держави та суспільства, що вимагає постійного удосконалення бойової та професійної підготовки. Успішне рішення цього завдання потребує наполегливого пошуку шляхів вдосконалення і формування професійних якостей засобами і методами впровадження новітніх технологій, що дасть можливість створити комплексний підхід в організації навчального процесу, як у вищих навчальних закладах силових структур, так і в учбових центрах. У системі професійної освіти фізична і психологічна готовність є важливою складовою службово-бойової підготовки майбутніх офіцерів [5].

Нами було проведено дослідження за допомогою якого ми визначили рівень фізичної підготовленості на трьох роках вступу 2009-2010; 2010-2011; 2011-2012 навчальних років. Так, для визначення фізичної підготовленості на початку навчання були взяті до уваги контрольні вправи: біг 100 м, підтягування на перекладині та біг 1000 м (рис. 1).

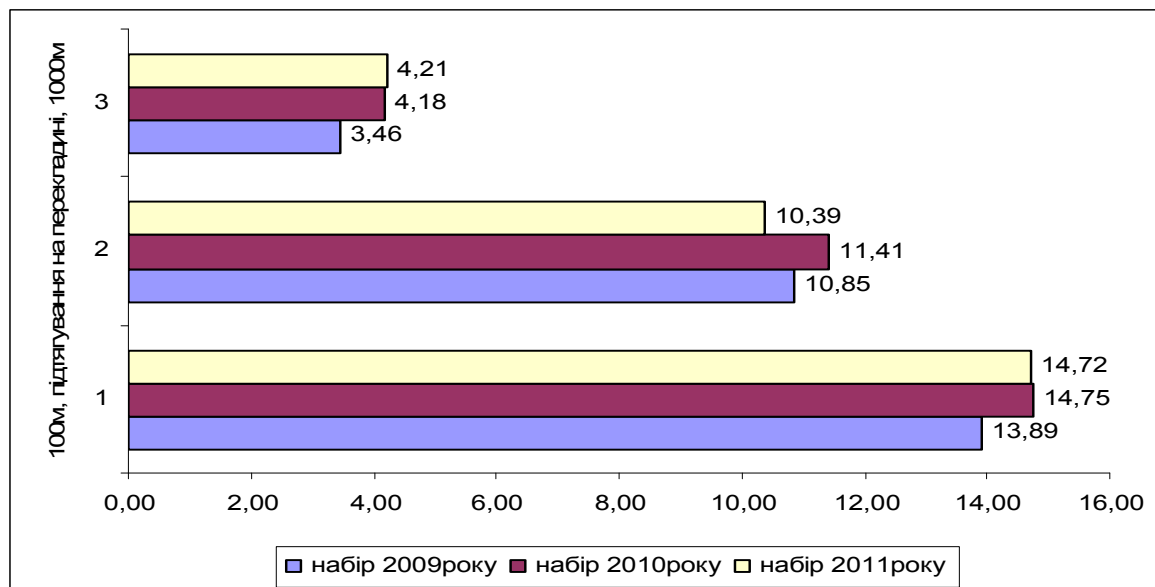


Рис.1. Показники фізичної підготовленості за роками вступу до ВНЗ

На рисунку 1 показана динаміка погіршення результатів в контрольних вправах з кожним роком. Так, у курсантів 2009 році приймало

участь 186 абітурієнтів. Результати контрольних вправ мають наступні показники: біг на 100 м. $13,89 \pm 0,06$ сек., у вправі підтягування на перекладині $10,85 \pm 0,32$ раз, а у вправі біг 1000 м. становить $3,46 \pm 0,02$ хв. У абітурієнтів 2010 року приймало участь 251 чол. Результати контрольних вправ дорівнюють наступним показникам: біг на 100 м. $14,19 \pm 0,11$ сек., у вправі підтягування на перекладині складає $11,41 \pm 0,33$ раз, а у вправі біг 1000 м. становить $4,18 \pm 0,03$ хв. У абітурієнтів 2011 року приймало участь 214 чол. Результати контрольних вправ мають наступні показники: біг на 100 м. $14,72 \pm 0,12$ сек., у вправі підтягування на перекладині складає $10,39 \pm 0,32$ раз, а у вправі біг 1000 м. дорівнює $4,21 \pm 0,05$ хв. Беручи до уваги відомчі накази в яких зазначаються нормативи з фізичної підготовки для вступників у ВНЗ силових структур ми можемо зробити наступні висновки, що: з кожним роком показники силових якостей і швидкісних здібностей погіршується і знаходиться на рівні "задовільно" щодо рекомендованих критеріїв оцінювання, а норматив з витривалості на рівні "незадовільно". Отримані результати вказують на те, що в школах на заняттях з фізичної культури мало приділяється уваги вправам на розвиток загальних фізичних якостей, особливо

витривалість, а це в свою чергу призводить до втрати рівня фізичної підготовленості і мотивації до занять фізичного виховання (рис. 2).

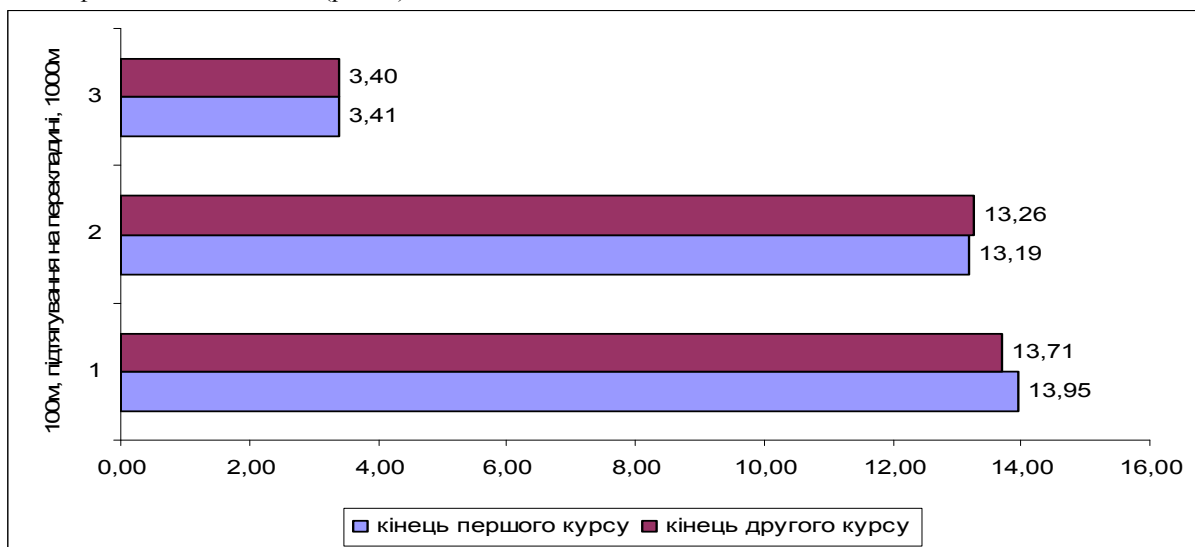


Рис. 2. Показники фізичної підготовленості курсантів після двох років навчання (вступ 2009 року)

На рисунку 2 показані результати виконання контрольних вправ вкінці першого та другого років навчання, які вступили в 2009 році. Ми спостерігаємо динаміку в бік покращення результатів в усіх трьох вправах, покращуються і внутрішньо-групові показники про, щосвідчить зменшення різниці між мінімальними та максимальними показниками. Дані спостереження вказують на те, що систематизувалась система підготовки на початкових курсах. Так, результати контрольних вправ після першого року навчання склали: у вправі біг на 100 м. $13,95 \pm 0,05$ сек., у вправі підтягування на перекладині $13,19 \pm 0,27$ раза, а у вправі біг 1000 м. $3,41 \pm 0,02$ хв. А за результати контрольних вправ після другого року навчання склали: у вправі біг на 100 м. $13,71 \pm 0,05$ сек., у вправі підтягування на перекладині $13,26 \pm 0,33$ раза, а у вправі біг 1000 м. $3,40 \pm 0,02$ хв. У дослідженні щорічно приймало участь 170 чол. Отримані показники на протязі двох років засвідчують, що було досягнуто покращення результату у швидкості і силових здібностей до рівня "добре", а витривалості до рівня "задовільно".

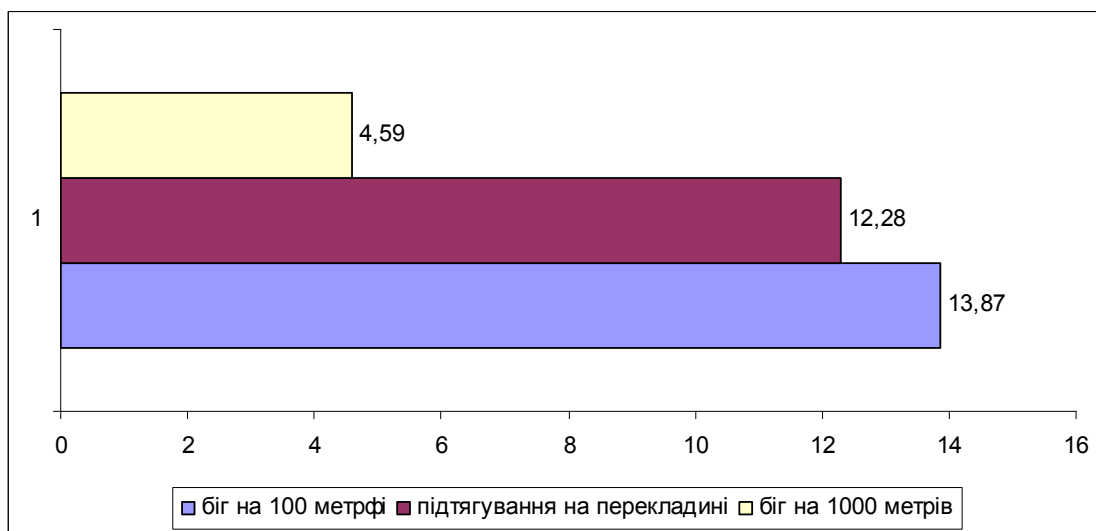


Рис. 3. Результати фізичної підготовленості курсантів п'ятого курсу

На рисунку 3 показані результати контрольних вправ випускного п'ятого курсу, де видно, що загальна фізична підготовка в кінці навчання має значне погіршення результатів. Так, результати контрольних вправ з: бігу на 100 м. вкінці п'ятого курсу становить $13,9 \pm 0,08$ сек., підтягування на перекладині становить $12,3 \pm 0,48$ раз, а у вправі біг на 1000 м. $4,59 \pm 0,85$ хв.

Результати, які були отримані на п'ятому курсі є наслідком зменшення годин на заняття з фізичного виховання не систематичного планування і відсутність прикладного спрямування під час проведення занять. А проведення занять однотипно значно зменшує мотивацію курсантів займатися не тільки на заняття, а також в спортивних секціях і самостійно.

З метою успішного вирішення даної проблеми по підготовці майбутніх офіцерів і отримання належного рівня фізичної і психологічної готовності для подолання труднощів у професійно-службовій діяльності та дій в екстремальних умовах, ми пропонуємо наступні методичні підходи для оптимізації навчального процесу. На заняттях повинен бути такий підбір вправ, що дасть можливість до:

- психологічного орієнтування особистості (мобілізації функціональних ресурсів);
- розвиток психологічних якостей (професійної спостережливості, пам'яті, мислення, уваги, наполегливості), яка характеризується зменшенням часу сприйняття інформації, операційного мислення і прийняття правильних рішень в швидко змінюючихся умовах;
- уміння враховувати аспекти при виконанні професійних дій, візуально правильно оцінювати ситуацію і обстановку навколо себе;
- волю та емоційну стійкість, де вирішальними факторами виступає систематичне переборювання труднощів, тобто проведення занять в складних умовах;
- підвищення стимулюючого впливу системи перевірки і оцінки на ефективність процесу фізичної підготовки;
- підвищення ефективності застосування засобів фізичної підготовки в інтересах колективної взаємодії та згуртованості курсантів [1, 8].

Інтенсивно застосовувати такі методи, які дозволяють планомірно і науково обґрунтовано впливати на почуття, волю й інтелект майбутнього офіцера формувати й розвивати необхідні особистісні якості. До системи оптимізації фізичної і психологічної

готовності можна віднести наступні групи: практичні та інформаційні.

До практичних методів фізичної і психологічної підготовки відноситься:

1. Метод тренувань, характерною ознакою якого є багаторазове повторення спеціальних дій, що постійно ускладнюються, та вчинків із метою формування у курсантів необхідних особистих якостей: рухову пам'ять, уважність, кмітливість і самостійність мислення, які можна розвивати при: – занятті на спеціальних тренажерах, імітаторах; – вправах з подоланням спеціальних смуг перешкод і загороджень, водяних рубежів, тощо; – участі у змаганнях з різних видів єдиноборств, кульової стрільби, спортивного орієнтування, тощо.

2. Метод моделювання є характерною ознакою створення максимально наближеної до реальної ситуації та способу виходу з неї. Даний метод здійснюється за допомогою технічних засобів, спеціальних ігор, дій в нічний час, за несприятливих кліматичних умов, обмеженого простору, часу, тощо.

До інформаційних методів підготовки відноситься діяльність аналізаторів (зорових, слухових, тактильних, вестибулярних), які обумовлюють регулювання рухів в просторі і часі, положення тіла. При цьому в залежності від умов знаходження курсанта змінюється і інформація. Якщо дії відбуваються на дистанції, то більше працює зоровий аналізатор, якщо дії відбуваються в безпосередньому контакті – більш працюють тактальні та м'язові рецептори, за збереження рівноваги в різних позах, нахилах, поворотах і просторовій орієнтації відповідають вестибулярні рецептори, слуховий аналізатор надає можливість для оцінки тривалості і частоти окремих рухів, ця інформація важлива для дій в групі.

Практичний досвід підтверджує, що для тренування діяльності аналізаторів ефективно використовувати вправи на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору, тощо.

Психічна підготовка тісно пов'язана з інтелектуальними проявами: вмінням концентрувати уваги при вирішенні задач в процесі тренування, ефективному сприйнятті знань логічним, послідовним і нестандартними мисленням особливо в екстремальних ситуаціях, здібністю до оперативної переробки інформації, вольової зібраності, рішучості, наявного досвіду поведінки в нестандартних (екстремальних) ситуаціях, сміливості, вміння швидко розпізнати небезпеку і миттєво, не втрачаючи самовідчуття реагувати на неї [2].

Чим більше приділяти увагу індивідуальній спрямованості особистості, сприйняття інформації, оцінці поведінки, мотивом, тим ефективніше буде проходити процес фізичної і психологічної готовності в плані необхідного рівня самого сприйняття, переконання, мотивації та психоемоційного стану в цілому. При виконанні задач курсант діє активно або імпульсивно. В першому випадку він прогнозує та активує свої дії в ситуації, а в другому йде по ній, тобто не оцінює її і не має контролю над нею. На практичних заняттях із фізичної підготовки необхідно звертати увагу на індивідуальні здібності, його вміння логічним, послідовним і нестандартним мисленням, особливо в екстремальних умовах; здібність до сприйняття оперативної інформації, переробки та її реалізації, зосереджувати увагу на поведінку курсанта в спланованій ситуації, на його психоемоційний стан.

При формуванні спеціальних якостей треба використовувати інтеграційний підхід в процес підготовки включи вправи на розвиток фізичних, функціональних, когнітивних і сенсорних систем

організму. Це надасть можливість розвивати необхідні професійні якості в комплексі з формуванням професійних умінь і навичок, що в цілому будуть сприяти формування особистості офіцера [2,3].

Висновки. Аналіз, проведений дослідниками, дозволяє зробити висновок: 1. Кандидати до ВНЗ силових структур вступаючи мають низький рівень силових і швидкісних здібностей. Показники витривалості знаходяться на рівні "незадовільно".

Враховуючи зміни в життєдіяльності і специфіки організації військової діяльності у курсантів першого і другого курсів відбуваються функціональні і психологічні зрушення після чого відбуваються процеси адаптації до умов діяльності.

На старших курсах на заняття з фізичної підготовки зменшується кількість годин, заняття носять загальний характер не звертається увага на придбання необхідних професійних якостей, що відображається на мотивації курсантів до занять фізичним вихованням.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Подальше дослідження даної теми буде направлене на вивчення і впровадження в систему навчання новітніх методик підготовки і вдосконалення рівня психолого-педагогічних якостей курсантів ВНЗ правоохоронних органів України.

Використані джерела

1. Платонов В.Н. Системаподготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев. Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
2. Корсун С.І. Методика професійно-психологічного відбору працівників до підрозділів податкової міліції / С. Корсун, В. Криволапчук. – Ірпінь, 2010. – 50 с. (практичний посібник).
3. Крайнюк В.М., Корольчук М.С. Методологічні аспекти дослідження агресивності й тривожності у осіб призовного віку: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції „Проблеми безпеки української нації на порозі ХХІ сторіччя”. – Київ; КВГІ, 1998.-С.461-467.
4. Лаврентьев О.М. Професійна підготовка працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України / Лаврентьев О.М. // за редакцією проф. С.С. Єрмакова [Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту]. – Харьков: ХГАДИ, 2009. – № 1. – С 97 – 100.
5. Лаврентьев О.М. Формування функціональної підготовленості працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України / Лаврентьев О.М. // за редакцією Проф. С.С. Єрмакова [Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту]. – Харьков: ХГАДИ, 2009. – № 12. – С 113 – 116.
6. Сергієнко Ю.П. Формування психологічних якостей курсантів на заняттях з фізичної підготовки при навчанні в вищих навчальних закладах силових структур: наукова монографія / Сергієнко Ю.П., Андріанов А.М. // за редакцією проф. С.С. Єрмакова [Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту]. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2007. – №1. – С 5 – 12.
7. Сергієнко Ю.П. Загальна характеристика психологічної підготовки працівників правоохоронних органів / Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьев, Ю.М. Галушак // матеріали регіональної науково-методичної конф. ["Фізичне виховання – здоров'я студентів"], (Донецьк, квітень 2007) – Донецьк: ІПШ "Наука і освіта", – 2007. – 179 с
8. Фіногенов Ю.С. Напрямки реформування системи фізичної підготовки у Збройних силах Російської федерації / Фіногенов Ю.С. // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – № 6-7. – С. 145 -151.

Sergienko Y.P., Lavrentiev O.M., Andryeyanov A.M.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS LEVEL OF PHYSICAL LAW ENFORCEMENT AUTHORITIES UNIVERSITY STUDENTS UKRAINE

In this work we consider the question about level of the physical training of cadets during education. Certain psychological and pedagogical aspects of optimizing the educational process. The analysis level of preparedness for three years after enrollment, which was attended by about 1001 people.

Key words: *physical preparedness, optimizing the learning process, candidate, cadet, psychological preparedness.*

Надійшла до редакції 12.09.2011

УДК: 796.012.65

Смовженко А. М., Шишацька В. І.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ

Спортивна гімнастика представляє собою вид спорту зі складною координацією рухових дій. Процес фізичного виховання студентів спортивної гімнастики потребує вдосконалення з врахуванням навчального часу, що відведено на засвоєння всіх компонентів підготовки.

Ключові слова: гімнастика, координація, навчання, підготовка, студент, час.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Впродовж навчання у вищому учбовому закладі студенти відвідують навчально-тренувальні заняття з фізичного виховання з обраного виду спорту. Підготовка студентів в навчальному відділенні спортивної гімнастики здійснюється за теорією та методикою загального фізичного виховання студентів у, але із врахуванням специфіки підготовки у спортивній гімнастиці (В.М. Смоленский, 1987; В. М. Релизин, 1981 й інші).

У фізичному вихованні студента особливе місце належить гімнастиці, що забезпечує загальний фізичний розвиток й вдосконалення основних рухових якостей. Гімнастику відрізняє різноманіття вправ, що надають широкі можливості для найбільш успішного вирішення конкретних педагогічних завдань. Заняття різними видами гімнастики допомагають вирішувати одне із найважливіших завдань – забезпечення підготовки фізично міцного молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних й духовних сил [7].

Гімнастика (у перекладі із грецької – "треную", "вправляюся") – система спеціально підібраних фізичних вправ й методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного виховання й вдосконалення рухових здатностей людини, її сили, спритності, швидкості, витривалості й гнучкості. Особливо велике значення гімнастики у фізичному вихованні молодого покоління – за допомогою різноманітних гімнастичних вправ найбільш успішно вирішуються завдання фізичного виховання, коли створюється основа для розвитку рухових здатностей.

Організація навчального процесу навчання гімнастиці здатна створити гармонію у фізичному вихованні й створює умови для послідовного вирішення приватних завдань навчання із використанням при цьому різноманітних методичних прийомів: шляхом зміни темпу й амплітуди руху, збільшення або зменшення кількості повторень, зміни вихідних й кінцевих положень, застосуванням обтяжень й амортизаційних пристроїв можна успішно регулювати вплив фізичних навантажень відповідно до рівня підготовленості студентів [3].

Дослідження виконувались за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – характеристика навчального заняття, що доцільно проводити зі студентами учбового відділення спортивної гімнастики у, з метою вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Результати дослідження. Навчальне заняття повинно носити оздоровчий, освітній і виховний характер, воно повинно бути творчим, зберігати високу працездатність студентів й здійснювати навчання і виховання впродовж всього періоду заняття, враховуючи індивідуальні особливості студентів [1, 5], мати чітке визначення мети й завдання кожного заняття, правильний підбір методик і засобів для вирішення поставлених завдань. Необхідно планувати заняття так, щоб кожне з них було органічною ланкою в загальному ланцюзі занять, тісно пов'язаним за змістом із попереднім й наступним заняттям [2, 6].

Структура заняття має три частини: підготовчу, основну й заключну.

Підготовча частина заняття

Загальне призначення підготовчої частини заняття – підготовка організму студентів до вирішення завдань основної частини заняття.

Завдання підготовчої частини заняття:

- організація студентів й установка їхньої уваги на вирішення майбутніх рухових завдань;
- підготовка рухового апарату студентів до виконання вправ на розтягування, до значних м'язових напруг тощо;
- формування навичок й вмій виконання рухових дій із заданими параметрами (швидкість, тривалість, м'язове напруження, напрямок, ритм, темп й ін.).

Засоби підготовчої частини заняття

Засобами підготовчої частини заняття є: побудови й перебудови, різного роду переміщення (хода, біг, підскіки, танцювальні рухи), загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) без предметів, з предметами й обтяженнями, вправи на гімнастичній стінці, лаві й інше. Всі ці вправи повинні виконуватись студентами у помірній інтенсивності й бути спрямованими на загальну всесторонню підготовку опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, організму в цілому [4].

Інтенсивне виконання вправ може знизити працездатність в основній частині заняття, тому не рекомендується у підготовчій частині заняття розвивати такі фізичні якості, як сила, витривалість й виконувати вправи, що пов'язані зі значною м'язовою напругою. Підбір гімнастичних вправ для цієї частини заняття повинен бути спрямованим на підготовку тих м'язових груп, які будуть брати участь у вирішенні рухових завдань основної частини заняття.

Загальні методичні положення до проведення підготовчої частини заняття

Викладач повинен вміти: користуватись різними способами надання інформації студентам щодо вправ, надавати допомогу, виправляти помилки, розміщати студентів за всією площиною залу.

Існують наступні способи інформування студентів про виконання вправи:

- *синхронний* – показ із одночасною розповіддю, він є доступним для будь-якого складу студентів й дає можливість викладачу пояснити призначення й інші характеристики заданої вправи;
- *розчленований* – при якому викладач показує й розповідає вправу, розчленовуючи її на елементарні рухи, і пропонує студентам виконувати їх одночасно із показом, що забезпечує більш точне виконання кожної частини й вправи в цілому з першої спроби;
- *розповіддю* – викладач називає або переказує вправу, не показуючи її, такий спосіб інформування активізує увагу й сприяє більшій самостійності студентів у виконанні вправ;
- *показом* – викладач показує вправу, причому після показу він може подати всі необхідні команди для початку й закінчення вправи, а може запропонувати студентам спостерігати всі його дії, у тому числі в паузах між вправами. В останньому випадку викладач може не вимовляти жодного слова до кінця всього комплексу або якої-небудь його частини, цим прийомом можна користуватись впродовж проведення занять із будь-яким контингентом студентів. Прийом нагадує своєрідну гру й початківці охоче приймають її, проявляючи при цьому максимум уваги й прагнення точно скопіювати дії викладача.

Тривалість підготовчої частини заняття може становити 15-25 хвилин, при загальній тривалості заняття 90 хвилин.

Основна частина заняття

Завдання основної частини заняття:

- формування життєво необхідних й спортивних рухових навичок;
- розвиток фізичних і морально-вольових якостей студентів.

У кожному занятті з гімнастики ці завдання вирішуються паралельно. Опановуючи вправою на гімнастичних снарядах або вивчаючи який-небудь спосіб подолання перешкод, студенти одночасно із цим розвивають свої фізичні якості.

Процес навчання вправам на гімнастичних снарядах вимагає проведення значного часу на дії, що безпосередньо не пов'язані з їх виконанням (показ, пояснення техніки, аналіз спроб, постановка завдань, черговість виконання вправ). Моторна щільність цієї частини заняття ледь досягає 3-4 %, в результаті, студенти хоча й здобувають вміння й навички у виконанні тих або інших вправ, однак не вичерпують своїх енергетичних можливостей. При таких режимах заняття розвиток фізичних якостей відбувається у повільному темпі, для виправлення цього положення необхідно резервувати певний час в основній частині заняття на виконання спеціальних вправ, що здатні забезпечити оптимальний режим розвитку фізичних якостей. Відносно "простою", використання фронтального методу дозволить проводити заняття із необхідною моторною щільністю.

Засоби основної частини заняття

В основній частині заняття застосовуються: вправи на гімнастичних снарядах, опорні стрибки, акробатичні вправи, прикладні вправи, ЗРВ підвищеної інтенсивності.

Вибір вправ для конкретно взятого заняття залежить від завдань основної частини, від можливостей студентів й інших умов проведення заняття, при цьому, особливе значення надається індивідуальним можливостям студентів. Здатності, працьовитість й рухова база у всіх студентів не можуть бути однаковими, тому при виборі засобів для підвищення рівня фізичної підготовленості індивідуалізація є необхідною.

Загальні вимоги до проведення основної частини заняття

- чітке уявлення студентів про задану вправу;
- доступність виконання вправ (порушення цього правила може привести до виникнення стійких помилок, в окремих випадках до травмування);

- підвищення якості виконання заданої вправи;
- оптимальна кількість повторень заданої вправи;
- безпека виконання вправи.

Загальні методичні положення до проведення основної частини заняття

Для виконання перерахованих вище вимог викладач повинен вміти:

- користуватись всіма способами інформування студентів про вправи, надавати допомогу;
- аналізувати виконання заданої вправи студентами;
- допомагати студентам, у разі, якщо цього вимагає ситуація;
- виправляти помилки, що допускають студенти під час виконання вправи.

Методика організації навчання в основній частині заняття

У залежності від завдань заняття, навчального матеріалу, складу й підготовленості студентів, наявності спортивного інвентарю й устаткування, використовуються такі методичні прийоми, як: фронтальний, груповий, індивідуальний і круговий. Для визначених форм заняття в цілому, як правило, типовим є комплексне використання існуючих методів.

Тривалість основної частини заняття в і може складати від 50 до 60 хвилин.

Заключна частина заняття

Основними завданнями заклочної частини заняття є:

- поступове зниження рухової активності студентів;
- створення сприятливих умов для приведення організму студентів у відносно спокійний стан;
- підведення підсумків заняття;
- пояснення домашнього завдання.

Засоби заклочної частини заняття:

- заспокійливі вправи (хода, вправи на розслаблення);
- відволікаючі вправи (вправи на увагу, музичні завдання й ін.);
- вправи, що сприяють підвищенню емоційного стану студентів (ігри, естафети, танцювальні рухи).

Тривалість заклочної частини заняття становить 12-15 хвилин.

Висновки. Як навчальна дисципліна у вищому навчальному закладі гімнастика займає особливе місце у зв'язку з тим, що оволодіння загальнорозвиваючими й прикладними вправами, окремими спортивними навичками, методикою навчання гімнастичним вправам і способами організації озброєє студентів дуже важливими знаннями, вміннями й навичками, які є необхідними в їх навчальній і подальшій професійній діяльності.

Потрібне проведення подальшого аналізу щодо вдосконалення процесу навчання в учбовому відділенні спортивної гімнастики вузу.

Використані джерела

1. Виленский М. Я. Физическая культура студента: Учеб. для студ. вузов. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
2. Возняк Н. Е. Методика преподавания физической культуры. – М.: Овал, 2008. – 354 с.
3. Ляшук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика (навчальний посібник у двох частинах) . – Тернопіль: ТДПУ, Ч.1. – 2000. – 164 с.
4. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1989. – 223 с.
5. Релизин В. М. Гимнастика в высшей школе. – М.: Высшая школа, 1981. – 118 с.
6. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
7. Спортивная гимнастика: Учебник / Под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 327 с.

Smovzhenko A., Shishac'ka V.

**PERFECTION OF PREPARATION PROCESS
OF HIGH SCHOOL STUDENTS' EDUCATIONAL SPORT GYMNASTICS UNIT**

Sport gymnastics is the kind of sport with difficult coordination of motive actions. The physical education process of sport gymnastics students needs perfection taking into account educational time that is taken on mastering of all preparation components.

Key words: *coordination, gymnastics, preparation, student, teaching, time.*

Стаття надійшла до редакції 23.09.2011

БИОМЕХАНІЧНА СТРУКТУРА РУХІВ ТІЛА СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ СТРИБКІВ

В статті представлено результати досліджень з вивчення особливостей біодинамічних взаємодій тіла студенток факультету фізичного виховання спеціальності "хореографія" з опорою з використанням методики тензодинамометрії.

Ключові слова: хореографічне виховання, рухові якості, фізична підготовка, координація рухів.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку фізичних сил і рухових навичок, а також рівнем життєдіяльності людини та стану її здоров'я. Вона дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкрити свої потенційні фізичні можливості людини.

Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури. Однією зі сторін фізичного виховання є навчання. У фізичному вихованні навчання визначається як організований процес передачі й засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне й психічне вдосконалення людини [1].

Рівень фізичної підготовки традиційно оцінюється за ступенем розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, спритності, пластичності, координації, віртуозності та ін. Хореографія, як синтетичний вид мистецтва, має великі можливості для вирішення багатьох завдань фізичного виховання, в тому числі, й розвитку фізичних якостей. Рухи частин тіла студенток на заняттях хореографії представляють собою переміщення в просторі і часі, які виконуються в більшості суглобах одночасно і послідовно, а також потребують координаційної роботи м'язів. Відповідностей даним вимогам можна досягти лише за наявності методики, що враховує логічно обгрунтовану послідовність навчання.

Вивчення особливостей біодинамічних взаємодій тіла студенток факультету фізичного виховання спеціальності "хореографія" з опорою з використанням методики тензодинамометрії дозволяє розглянути структуру танцювальних стрибків для вдосконалення системи фізичної підготовки з подальшою реалізацією нових високоєфективних засобів, методів, технологій комплексного контролю й управлінні тренувальним процесом.

Стаття відповідає спрямованості наукової програми факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, яка входить до загальноуніверситетських тем "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом", державний реєстраційний номер 0108U000854.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом всього становлення фізичної культури хореографія була нерозривно поєднана з нею.

Значна увага в дослідженнях багатьох авторів приділена змісту, направленості хореографічної підготовки спортсменів у багатьох різновидах спорту. Танцювальні вправи застосовують в галузі професійно-прикладної підготовки, спеціальної та позатренувальної підготовки спортсменів та студентів, фізичного виховання дітей дошкільного, молодшого шкільного та старшого шкільного віку. Хореографічна підготовка органічно ввійшла до складу спортивної і художньої гімнастики, спортивних танців, акробатики, фігурного катання, синхронного плавання тощо. На сьогоднішній день існують численні методичні рекомендації з прикладами хореографічних уроків на різних етапах багаторічного тренувального процесу.

В системі педагогічної практики для розвитку фізичних якостей, хореографічна підготовка використовувалася в фізичній культурі (К. Купер, В. Бочкар'єв, В. Кручинін), в художній гімнастиці (В. Сосіна, Т. Лисицька, Т. Ротерс, Л. Карпенко, І.А. Шипіліна), в спортивній гімнастиці (С. Борисенко, Ф. Морель, Л. Савелева), в синхронному плаванні (М. Максимова), фігурному катанні (М. Медведева, Ю. Ладигіна, О. Мішин, В. Рижкін).

Хореографію, в певному розумінні, можна віднести до складнокоординаційних видів спорту, де технічна підготовка визначається складністю та красою рухів, їх виразністю і точністю, тому що саме ці характеристики визначають певний рівень професійного результату [2]. Існує обмежена кількість публікацій, які порушують питання технічної сторони підготовки, всі вони вміщують описання фігур

танців, без інформації про саму структуру рухових дій. Основними педагогічними компонентами в методиці навчання танцям є спеціальним чином організовані рухові дії – базові елементи.

Найбільш глибоко та різнобічно пізнати закономірності організації, побудови і використання рухової дії можливо за допомогою реєстрації біомеханічних характеристик рухів студенток за допомогою тензодинамометричної методики. Знаючи біомеханічну структуру руху, можна представити її початківцям хореографам таким чином, щоб це найкраще відповідало їх можливостям та успішному засвоєнню його елементів [3, 4].

Мета роботи – здійснити біомеханічний контроль біодинамічної структури рухових дій студенток факультету фізичного виховання спеціальності "хореографія".

Методи й організація дослідження. Для вивчення біомеханічних особливостей рухових дій студенток використовували метод електротензодинамометрії.

Метод електротензодинамометрії (від лат. *tenzor*) дозволяє реєструвати та вимірювати зусилля, що розвиває людина під час взаємодії з опорою та іншими об'єктами довколишнього середовища, котрі мають певну масу [5]. За допомогою динамометричних платформ вимірюються біомеханічні параметри опорних взаємодій у процесі ходьби, бігу, стрибків у довжину та висоту, а також в гімнастиці тощо[5]. За допомогою цього методу можливе реєстрування зусиль, що виникають з опорою, а саме величину та вектор опорних реакцій студенток у трьох взаємоперпендикулярних площинах.

Дослідження проводилось на базі Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка факультету фізичного виховання з метою вивчення кількісних характеристик опорних взаємодій студенток під час виконання танцювальних стрибків.

Виклад основного матеріалу досліджень. Для дослідження біомеханічної структури танцювальних стрибків використовувався інструментальний метод тензодинамографії, який дозволяє реєструвати під час виконання досліджуваних елементів техніки біодинамічні й часові характеристики.

Організуючи дослідження були обрані два танцювальних стрибка, які за технікою виконання поступово ускладнювали координацію рухів. Виконання даних стрибків можливе тільки при володінні танцювальною технікою на певному рівні, віртуозністю, руховою координацією. До них належать:

– Стрибок № 1. Вихідне положення (В. п.) руки зігнуті в ліктях на талії, ноги в VI позиції. Максимальне відштовхування від опори згинаючи ноги в колінах назад (в повітрі);

– Стрибок № 2. В. п. те саме. Виконується стрибок № 1, повертаючись в повітрі навколо себе на 360°.

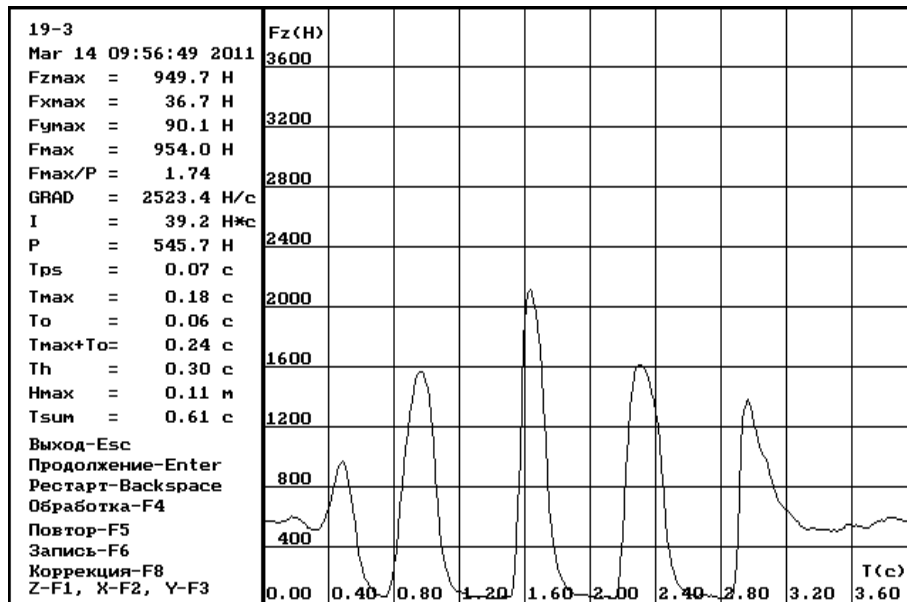


Рис.1. Зразок типової тензодинамограми при виконанні стрибку № 1

Дослідження проводилося після основного комплексу вправ на розігрів м'язів, вдягнені у відповідну форму, студентки робили по три спроби кожного стрибка, на кожен стрибок повторювали три рази (рис. 1). Для визначення залежності між показниками нами був проведений кореляційний аналіз даних студенток, в результаті отримано 6 значимих показників. До кореляційного аналізу увійшли наступні тензодинамографічні показники: максимальної сили відносно вертикальної осі, відносна сила, градієнт сили, імпульс сили, висота стрибка, час виконання стрибка (табл. 1).

Біомеханічні показники опорних реакцій тіла студенток при виконанні танцювальних стрибків до експерименту

№ з/п	Позначення характеристик	Од. виміру	Стрибок № 1 (%)	Стрибок № 2 (%)
1	Fx max	Н	4,51	4,14
2	F max / P	-	7,67	8,39
3	GRAD	Н с	8,37	9,01
4	I	Н с	4,35	6,89
5	Hmax	м	5,48	4,75
6	Tsum	с	6,43	7,79

Біодинамічний аналіз стрибків (рис. 2.) експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп дозволив виявити збільшення величини вимірюваних показників стрибку № 1 після експерименту: максимальної сили відносно вертикальної осі на 5,47% та 4,42%, співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла студенток (відносна сила) – на 7,79% та 7,33%, градієнта сили – на 8,55% та 6,04%, імпульсу сили – на 5,18% та 9,23%, висоти стрибка – на 6,65% та 8,57%, часу виконання стрибка – на 8,10% та 8,27% відповідно (рис. 2).

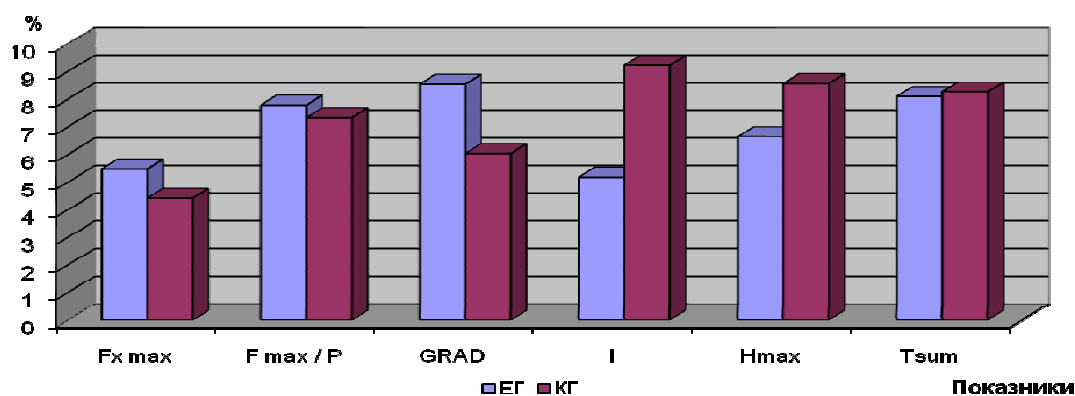


Рис. 2. Різниця біомеханічних характеристик тіла студенток КГ та ЕГ при виконанні стрибку № 1 після експерименту

В стрибку № 2 відбулися наступні зміни величин вимірюваних показників: максимальної сили відносно вертикальної осі на 5,05% та 3,88%, співвідношення максимального значення силових показників опорних реакцій до ваги тіла студенток (відносна сила) – на 8,01% та 7,26%, градієнта сили – на 8,93% та 6,15%, імпульсу сили – на 7,16% та 7,76%, висоти стрибка – на 5,89% та 7,58%, часу виконання стрибка – на 7,87% та 7,65% (рис. 3).

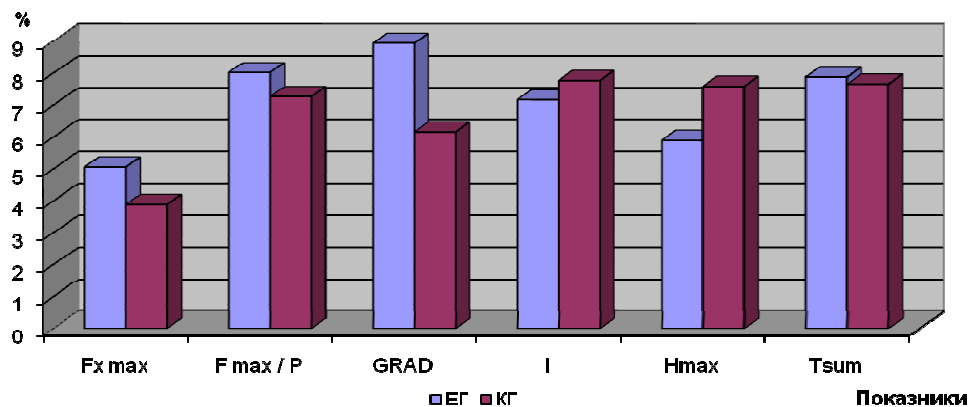


Рис. 3. Різниця біомеханічних характеристик тіла студенток КГ та ЕГ при виконанні стрибку № 2 після експерименту

Представлені результати дають змогу проаналізувати студенток експериментальної і контрольної груп. Результати ЕГ мають кращі показники ніж КГ, про що свідчить достовірне збільшення максимальних біодинамічних характеристик.

Висновки. В результаті біомеханічного контролю рухових дій студенток при виконанні танцювальних стрибків виявлено особливості біодинамічної структури рухів. Координаційна структура рухів вивчалася нами за допомогою проб, які дозволяють оцінити: ступінь сформованої рухової навички з підтримки рівноваги при зменшеній площі опори; якість рухової координації вертикального положення тіла при стрибку в повороті; рівень сформованості навичок рухової сенсорної системи з управління стійкістю тіла тощо.

Отримані результати показали, що дана проблема актуальна, затребувана та знайде своє широке застосування в практичній роботі у ВНЗ спортивного профілю.

Розроблені критерії дозволяють створити новий спосіб оцінки рухової координації, який більш детально дозволить би розглянути саму суть, структуру танцювальних вправ та використовувати в спортивній підготовці студентів фізичного виховання на заняттях хореографії.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. У подальших дослідженнях передбачається вивчення стабілографічних показників опорних реакцій технічної підготовленості студенток факультету фізичного виховання спеціальності "хореографія".

Використані джерела

1. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых со сложной биомеханической структурой. – К.: Науковий світ, 2000. – 336с.
2. Кошелев С.Н. Биомеханика спортивного танца. – М.: издательство "Артис", 2006. – С. 55.
3. Донской Д.Д. Биомеханика: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. институтов. – М.: ФиС, 1975. – С.154-159.
4. Попов Г.И. Биомеханика : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр "Академия", 2007. – 256с.
5. Носко М.О., Архипов О.А. Біометрія рухових дій людини. – Монографія (за заг. ред. Архипова О.А.) – К.: Видавничий Дім "Слово", 2011. – 216 с.

Solonets Y.

BIOMECHANICS STRUCTURE OF MOTIONS OF BODY OF STUDENTS OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION DURING IMPLEMENTATION OF DANCINGS JUMPS

In the article the results of researches of izizucheniya features of biodynamic co-operations of body of students of faculty of physical education of speciality are presented "choreography" with support with the use of method of tenzodinometrii.

Key words: choreographic education, motive qualities, physical preparation, co-ordination of motions.

Стаття надійшла до редакції 05.09.2011

УДК 612.769

Твердохліб О.Ф., Смовженко А.М., Кузьминова М.І., Герасименко А.О.

АНАЛІЗ БІОМЕХАНІЧНИХ АСПЕКТІВ ДИНАМІЧНИХ КУЛЬТОВИХ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ВПРАВ ТРИПІЛЬСЬКОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЗИЦІЯХ СТОЯЧИ, НОГИ ЗІГНУТІ У КОЛІННИХ СУГЛОБАХ

Розглядаються біомеханічні аспекти динамічних культових психосоматичних вправ трипільської культури у позиціях стоячи, ноги зігнуті у колінних суглобах.

Ключові слова: психосоматичні динамічні вправи, біомеханічні аспекти, трипільська культура.

Постановка проблеми. Біомеханічні аспекти фізичних вправ, постави, статури висвітлені у роботах В.А. Кашуби (2003), В. Бакатова (2010), О.Антонюка (2010). Психосоматичні аспекти козацьких забав, календарної обрядовості, рукопашного гопаку, культових систем України побіжно досліджували Є.Н. Приступа, В.С. Пилат (1991), А.В. Цьось (2005), М. Величкович і Л. Мартинюк (2003). Психосоматичні і біомеханічні аспекти культової психосоматичної системи трипільської археологічної культури, яка на теренах сучасної України у VI – III тис. до н.е. вирішувала задачі духовного, психічного та фізичного виховання населення, залишилися по за увагою фахівців вітчизняної галузі фізичної культури, хоча її засоби вирішували задачі забезпечення життєстійкості населення, негайність вирішення яких визначена у ряді державних установчих законів України.

Робота відповідає напрямку досліджень "Розвиток та становлення фізичної культури в Україні у різні історичні періоди" плану науково-дослідної роботи кафедри фізвиховання НТУУ "КПІ" на 2011-2012 рр.

Мета дослідження – аналіз антропометричних, психосоматичних, біомеханічних характеристик динамічних культових психосоматичних вправ трипільської культури у позиціях стоячи, ноги зігнуті у колінних суглобах.

Завдання дослідження: сформувати вибірку антропоморфних культових зображень трипільської культури у динамічних композиціях у позиціях стоячи, ноги зігнуті у колінних суглобах, визначити їх антропометричні, психосоматичні, біомеханічні характеристики, класифікувати об'єкти дослідження в однорідні групи.

Методи і організація дослідження. Дослідження проводили у два етапи.

На першому етапі аналізували дані інформаційних джерел, визначали напрямки і методи дослідження.

На другому етапі, за відсутності сучасних періоду трипільської культури писемних джерел, методами логіко-теоретичного аналізу антропоморфної пластики, мальованого посуду, моделей культових споруд і предметів в оригінальних, фотографічних і графічних поданнях експозицій музеїв світу, приватних колекцій, наукових видань сформували вибірку зображень, що досліджували.

За даними наукової літератури визначали вік, місце знаходження, геоастрологічну орієнтацію, припустиме призначення артефакту.

У ході візуального аналізу визначали вид вправ за спільними показниками положення тіла і його сегментів, стать, вік, статуру, будову і декор тіла, наявність одягу, фізичний і психоемоційний стан, наявність вербально-звукового і музичного супроводу, психосоматичні характеристики.

Методами біомеханічного аналізу [1, 3, 5, 6] визначали технічні характеристики культових вправ трипільської культури. Методами візуального і кластерного аналізів [4] класифікували об'єкти дослідження в однорідні групи.

Результати дослідження. За результатами аналізу інформаційних джерел, антропоморфні зображення трипільської культури пластики, мальованого посуду, культових споруд, предметів та їх моделей є сакральними образами, що подають ритуали, магичні й обрядові дії [2].

В результаті візуального аналізу за антропометричними ознаками будови тіла культових зображень трипільської культури різних часових періодів і регіонів у динамічних позах у позиціях стоячи, ноги зігнуті у колінних суглобах виявлено 21 фігуру: 9 чоловічих, 8 антропоморфних (без статевих ознак), 3 жіночі, 1 андрогіна (з чоловічими і жіночими статевими ознаками), 18 з яких досліджено у біомеханічному аналізі. 20 фігур, крім жіночої в одязі, оголені, чоловічі та андрогіна статево не збуджені. В усіх фігур будова тіл непропорційна. У п'яти чоловічих фігур голова, тулуб, кінцівки, статеві ознаки майже однакової ширини, останні значної довжини. Переважають фігури осіб

молодого віку і середньої статури. Одна жіноча фігура огрядна, середнього віку, має короткі ноги і великі сідниці, як і чотири антропоморфні.

Голови конусоподібні у двох жіночих фігур і андрогіна, подібні до палиці у шести чоловічих, круглі у чотирьох чоловічих, з яких у одній на обличчі дугоподібні очі вузькими щілинами, кути яких опущені вниз. Голови не визначені у антропоморфних фігур. У одній жіночої фігури голова втрачена.

У фронтальному поданні 12 фігур у шести позиціях.

У положенні ноги нарізно, зігнуті у колінних суглобах, стегна розведені в сторони, руки підняті, зігнуті у ліктьових суглобах, плечі розведені в сторони виявлено чотири варіанти позицій кінцівок. Три чоловічі фігури у позиції 1: стоячи на "пуантах" пів-присід, ноги нарізно, зігнуті у колінних суглобах на 90° , стегна розведені в сторони, гомілки вертикально, стопи пальцями вниз, тильне згинання у надп'яtkово-гомілковому суглобі 90° , руки підняті, зігнуті у ліктьових суглобах на 90° , плечі розведені в сторони на 90° , передпліччя і кисті вертикально, пальці вгору, однойменні гомілки, передпліччя і кисті на одному рівні на ширині плечей. Три чоловічі фігури у позиціях, які збігаються з попередньою, крім положення стоп: одна у позиції 2 – стопи повернуті на 90° всередину "косопали", дві у позиції 3 – стопи повернуті назовні "виворотні". Три чоловічі фігури, у двох з яких передпліччя, гомілки і стопи втрачені, у позиції 4: стоячи на "пуантах" чверть-присід, ноги зігнуті у колінних суглобах під кутом 112° , стегна розведені в сторони на $60,67 \pm 3,3^\circ$, гомілки вертикально, стопи пальцями вниз, тильне згинання у надп'яtkово-гомілковому суглобі 90° , руки підняті, зігнуті у ліктьових суглобах на 90° , плечі розведені в сторони на 90° , передпліччя і кисті вертикально, пальці вгору, однойменні гомілки, передпліччя і кисті на одному рівні на ширині плечей.

Фігура андрогіна, що має на грудях перев'язь і пояс, у позиції 5: стоячи чверть-присід, ноги нарізно на ширині вершин рук-бугрів, зігнуті у колінних суглобах на 165° , стегна розведені в сторони на 18° і проєктуються у зоні серця, гомілки вертикально, стопи горизонтально. Кут, що утворений прямими, які проведені уздовж внутрішніх частин ніг 56° . Кути, які утворені прямими, які проведені – уздовж зовнішніх частин рук-бугрів 100° і відхилені від вертикальної соматичної вісі на 90° . На рівні вершин рук-бугрів однойменні колінні суглоби, гомілки, середини стоп.

Жіноча фігура у позиції 6: стоячи "навшпиньки" пів-присід ноги разом, зігнуті у колінних суглобах на 102° і на 84° у надп'яtkово-гомілкових, пальці вперед-вниз, хребет вертикально, руки-бугри в сторони-вгору. Уздовж вертикальної соматичної вісі розташовані маківка голови і хребет. У фронтальній площині, кути, що утворені прямими, які проведені уздовж зовнішніх частин рук-бугрів 46° , проєктуються у зоні серця і відхилені від вертикальної соматичної вісі на 130° . У сагітальній площині відхилені вперед на: 52° стегна, 26° гомілки, 110° стопи, 72° лоно.

У сагітальному поданні, за припущенням, жіноча натуралістична фігура в одязі, голова якої втрачена, у позиції 7: стоячи, ноги нарізно, зігнуті у колінних суглобах на 161° , стегна відхилені на 14° , гомілки вертикально, стопи горизонтально пальцями в одну сторону послідовно на відстані пів-стопи, руки опущені зігнуті у ліктьових суглобах на 90° і закруглені, плечі відведені в сторони на 31° і на 37° передпліччя, що проєктуються у зону статевого органу, кисті притулені до сідниць. Уздовж вертикальної соматичної вісі хребет, задня частина стопи, що позаду, на яку припадає центр ваги.

У тильному поданні дев'ять фігур у трьох позиціях.

Жіноча огрядна фігура у позиції 8: стоячи чверть-присід, ноги нарізно, зігнуті у колінних суглобах під кутом 160° , стегна вертикально, гомілки розведені в сторони під кутом 18° , п'яти на ширині плечей, стопи розведені в сторони-назовні на 90° , згинання у надп'яtkово-гомілковому суглобі 73° , руки підняті, зігнуті у ліктьових суглобах на 112° , плечі розведені в сторони на 114° і проєктуються у зоні серця, передпліччя, кисті і пальці спрямовані вертикально вгору.

Дві композиції складають чотири з'єднані фігури в однакових позах, що стоять у колі фронтальною стороною всередину одна напроти другої і підтримують знизу посудину. В одній композиції фігури у позиції 9: стоячи у нахилі вперед, ноги разом, зігнуті у колінних суглобах, руки підняті і розведені в сторони, зігнуті у ліктьових суглобах, кисті на плечах фігур, що поряд. У фронтальній площині уздовж вертикальної соматичної вісі хребет, відхилені на 49° плечі і 30° передпліччя, кут між ними 77° . У сагітальній площині відхилені вперед на 20° грудний і 34° поперековий відділи хребта, кут між ними 156° , на 42° лоно, на 30° плечі і 40° передпліччя, кут між ними 72° , на 19° стегна і 26° гомілки, кут між ними 138° , стопи горизонтально, кут між гомілками і стопами 66° , відхилений назад на 46° крижово-куприковий відділ хребта, кут між ним і поперековим 163° . У другій композиції чотири фігури у позиції 10: стоячи у нахилі вперед, ноги разом, зігнуті у колінних суглобах, руки, за припущенням, випрямлені і на плечах фігур, що поряд. У сагітальній площині відхилені вперед на 42° лоно, на 27° стегна, на 30° верхній і на 17° нижній грудні відділи хребта, поперековий вертикально, кут між грудним і поперековим 167° , кут між поперековим і крижово-куприковим 160° , відхилений назад на 31° крижово-куприковий відділ хребта, гомілки вертикально, кут між стегнами і гомілками 152° , стопи горизонтально, кут між гомілками і стопами 90° .

З вище викладеного слідує. Динамічні культові психосоматичні вправи у позиціях стоячи, ноги зігнуті у колінних суглобах за часів трипільської культури практикували особи різної статі: 42,9% чоловічої, 14,3% жіночої, 4,7% андрогінів. У 38,1% антропоморфних фігур стать не визначена за способу подання. Фігури у трьох спрямуваннях у різних позиціях. У фронтальному поданні (52,38%) у шести позиціях, тильному (42,86%) у трьох, сагітальному (4,76%) в одній. Хребти у двох позиціях: уздовж вертикальної соматичної вісі (61,9%) і у нахилі вперед (38,1%). Ноги у восьми позиціях: чотири варіанти позицій стоп у пів-присіді – нарізно на ширині плечей "пуанти" 14,29%, 4,76% "косолапи", 9,52% "вिवоротні", 4,76% разом "навшпиньки"; чотири варіанти позицій стоп у чверть-присіді – разом 38,10%, нарізно "пуанти" на ширині плечей 9,52%, "вिवоротні" горизонтально пальцями в протилежні сторони 4,76%, послідовно на відстані пів-стопи горизонтально пальцями в одну сторону 4,76%. Руки у шести позиціях: підняті і зігнуті у ліктьових суглобах, плечі розведені в сторони, передпліччя і кисті вертикально вгору 47,62%; зігнуті і закруглені у ліктьових суглобах, кисті притулені до сідниць 4,76%; розведені в сторони і зігнуті у ліктьових суглобах, кисті на плечах фігур, що поряд 19,05%; випрямлені в сторони, кисті на плечах фігур, що поряд 19,05%; руки-бугри в сторони горизонтально 4,76%; руки-бугри в сторони-вгору 4,76%.

У семи композиціях задіяні одна, у чотирьох – дві і у двох – чотири фігури. Композиції з одною фігурою визначені за припущенням, бо представлені лише фрагментами подань. Три композиції з одностатевих фігур: дві з чотирьох антропоморфних і одна з двох чоловічих. Три композиції з різностатевих фігур, у яких пару жіночій фігурі складають чоловіча, андрогіна, антропоморфна.

У групових композиціях фігури розташовані у ряд і по колу. У ряд на значній відстані і в однакових позах розташовані фігури чоловічої пари. У змішаній парі чоловіча і жіноча фігури у різних позах на незначній відстані. У другій змішаній парі фігури андрогіна і жіноча поряд у різних позах. У третій змішаній парі жіноча і антропоморфна фігури у різних позах у контакті: жіноча у тильному поданні, на стегнах якої антропоморфна головою вниз. У двох композиціях чотири фігури у тильному поданні у контакті в однакових позах, розташовані по колу одна напроти другої.

Вісімнадцять біомеханічних показників десяти груп фігур, які були виділені в результаті візуального і біомеханічного аналізів, дослідили у кластерному аналізі. Результати візуального і біомеханічного аналізів співпали з результатами кластерного аналізу.

Висновки. Динамічні культові психосоматичні вправи у позиціях стоячи, ноги зігнуті у колінних суглобах практикували особи різної статі, переважно чоловічої, в різних місцях існування трипільської культури у десяти позиціях тіла в одиночних і групових композиціях.

Перспективи подальших розвідок: плануються подальші дослідження психосоматичних вправ трипільської культури з метою їх впровадження у програми фізичного виховання різних груп населення.

Використані джерела

1. Біомеханіка спорту / Загал. ред. А.М. Лапутін / Лапутін А.М., Гамалій В.В., Архипов О.А. в др. – К.: Олімпійська література, 2001. – 320 с.
2. Енциклопедія трипільської цивілізації: У 2 т. / Укл. Л. М. Новохатько, М. І. Сенченко, Т. І. Іжевська та ін. – К.: ТОВ "Укрполіграфмедіа", ТОВ "Іринінська", 2004. – 1 Т. – 703с. – 2 Т. – 654 с.
3. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
4. Кластерный анализ/Учебник по работе с SPSS// <http://www.learnspss.ru/hndbook/glava20/cont1.htm>.
5. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. – К.: Олимпийская литература, 2003.- 280с.
6. Энока Р.М. Основы кинезиологии: Пер с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 400 с.

Tverdokhlib O., Smovjenko A., Kuzminova M., Gerasimenko A.

THE ANALYSIS OF BIOMECHANICAL ASPECTS OF TRYPILSKA KULTURA CULT DYNAMIC PSYCHOSOMATIC TRAINING IN STANDING POSITIONS WITH BENDED KNEES

The biomechanical aspects of Trypilska Kultura cult dynamic psychosomatic training in standing positions with bended knees have been researched.

Key words: psychosomatic trainings, dynamic compositions, biomechanical aspects, Trypilska Kultura.

Стаття надійшла до редакції 12.08.2011

УДК 373.2

Тітаренко С.А.

ВИКОРИСТАННЯ ІДЕЙ НАРОДНОЇ ПЕДАГОГІКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Проаналізовано наукові дослідження з проблеми використання ідей народної педагогіки у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Обґрунтовано особливості використання засобів етнопедагогіки у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності дошкільників.

Ключові слова: народна педагогіка, фізичне виховання, діти дошкільного віку, засоби етнопедагогіки.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку суспільства сприяють формуванню національної самосвідомості, переосмисленню історичного досвіду народів і пошуку опори в розв'язанні багатьох виховних проблем у їх культурній спадщині, зокрема і в народній педагогіці. На духовний розвиток особистості, необхідність національної спрямованості освіти і виховання орієнтують Державні національні програми "Освіта" (Україна ХХІ століття) і "Діти України", "Концепція національного виховання", "Концепція дошкільного виховання в Україні", "Закон України про дошкільну освіту", "Національна Доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті".

Формування дієвої національної системи фізичного виховання вимагає вивчення і творчого осмислення багатой спадщини народної педагогіки та праць видатних українських педагогів і організаторів тіловиховання в минулому. Велике значення належного фізичного розвитку дітей зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. Сила і витривалість, стійкість і спритність у народі високо цінуються. Тому ці риси батьки прагнули виховати у дітей. Крім того, народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На необхідності виховання дітей на принципах природовідповідності, культуровідповідності й народності наголошували Г. Ващенко, Г. Волков, Я. Коменський, І. Огієнко, С. Русова, К. Ушинський. Народним засобам виховання і їх втіленню в шкільну і сімейну практику присвячені праці В. Сухомлинського. Ґрунтовні дослідження педагогічних поглядів народу, основних принципів, засобів і виховного досвіду здійснили О. Вишневецький, О. Духнович, О. Ізмайлов, Т. Мацейків, М. Стельмахович, Є. Сявакко. Вихованню дітей дошкільного віку засобами етнопедагогіки присвячені праці Г. Гучене, О. Батухтіної, А. Богуш, М. Ізатової, Л. Калуської, В. Пабат, Н. Рогальської, К. Сейсембаєва, Р. Халікової.

Вагоме місце серед українських педагогів посідає професор Г. Ващенко. Він відомий нам як видатний педагог-мислитель, психолог, політик, але значно менше як послідовник ідей І. Боберського, як теоретик фізичного виховання, як творець національної системи тіловиховання. Ідеї, погляди, що стосуються фізичного виховання і підтверджені історичним досвідом інших народів, Г. Ващенко виклав у книзі "Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру".

Мета статті полягає в обґрунтуванні особливостей використання ідей народної педагогіки у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Завдання статті: зробити аналіз досліджень з проблеми використання народного досвіду виховання у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності дошкільників; обґрунтувати використання засобів народної педагогіки у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Результати досліджень. Мета фізичного виховання в українській етнопедагогіці, як зазначає Є. Сявакко, полягає у сприянні гармонійному фізичному і психічному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, як сукупності моральних, психічних та соціальних складових життєдіяльності людини, а також підготовці до продуктивної праці [5].

У роботах Є. Приступи педагогічна галузь національної фізичної культури, яка органічно поєднує народну дидактику, народну систему виховання у специфічній сфері, об'єктом якої виступає сама людина в єдності своїх як духовних, психічних, так і тілесних складових отримала назву "народна фізична культура". Обґрунтовуючи педагогічні основи української народної фізичної культури, дослідник серед головних розділів народної педагогіки у галузі фізичного виховання називає: національний ідеал тілесної досконалості; народні знання про закономірності розвитку людини, сутність особистості; особливості цілеспрямованого впливу на природний розвиток людини засобами і методами народної педагогіки [4].

Розкриваючи зміст кожного з розділів, Є. Приступа зазначає, що національний ідеал тілесної досконалості формується через систему народних поглядів, знань, звичаїв, традицій. У малих жанрах українського фольклору, а саме в прислів'ях і приказках, найбільш повно відображені погляди народу на фізичну (тілесну) і духовну гармонію людини. Цілеспрямований педагогічний вплив на фізичний розвиток людини потрібно розпочинати з раннього дитинства через дотримання особистої і громадської гігієни, режиму побуту, загартовування організму, особливостей харчування, ustalених норм поведінки.

Національна система фізичного виховання відзначається особливим змістом та своєрідністю трансформації народних традицій у сучасну суспільну дійсність. Специфічність народної педагогіки відображається в методичних засобах свободи виховної діяльності у напрямі диференціації виховного процесу залежно від психосоматичних особливостей кожної людини. Тому кожний конкретний засіб народної педагогіки – це складна динамічна система, у якій закладена ідея безперервності розвитку виховання, поліморфності її втілення, що робить такий засіб об'ємним, багатовимірним.

Власний педагогічний досвід, спостереження та аналіз навчально-виховного процесу в дошкільних навчальних закладах, дають можливість висунути припущення про те, що у сучасному суспільстві розповсюдження та впровадження народних традицій фізичного виховання в усі сфери людської діяльності можливе за умов раннього прилучення дітей до національної культури через використання досвіду народної педагогіки. У цьому процесі вирішальну роль відіграє дорослий, а особливо педагог, який, спираючись на результати наукових досліджень у галузі педагогіки і психології, зможе створити сприятливе середовище та кваліфіковано, методично грамотно здійснюватиме фізичне виховання дітей, застосовуючи в своїй професійній діяльності найбільш актуальний, цікавий народний виховний матеріал.

Тому для фізичного розвитку дитини доцільно використовувати різноманітні засоби народної педагогіки. Усна народна творчість, зокрема казка, – це те джерело розвитку дитячої думки, значення якого важко або й неможливо перебільшити. Усі психічні процеси – увага, пам'ять, мислення та уява насичуються енергією при сприйманні народних казок. Казки дають багаті знання про природу: рослинний і тваринний світ, світ людей, допомагають фантазувати, думати, навчатись думаючи, тренують уважність, спостережливість, вчать добру, любові, виховують моральні якості дитини, даючи їй цілісні уявлення про добро та зло, моральність та аморальність вчинків, доцільність та практичність певних дій, бажань. У казках зібрані цілісні життєві програми, що відображають ідеал тілесної досконалості, і, наслідуючи які, дитяча свідомість набуває незамінних чинників життєдіяльності. Через ставлення до героїв казки дитина обирає свій неповторний комплекс життєвих цілей, ідеалів. Вона вчиться вищим формам мислення – абстракції, алегорії, за допомогою метафор збагачує мову, розуміє натяк, дотеп. Через казку формується оптимістичне ставлення до життя, почуття гумору. Дитина розуміє красу слова, його силу, значення, вчиться любити рідну мову, культуру, бережливо ставитись до всього живого на землі. І зараз, у роботі дошкільного навчального закладу використовуються народні казки "Котигорошко", "Іван-Побиван", "Кирило Кожум'яка", "Пан Коцький", "Три брати" [1; 118]. У цих казках представлено героїв, які мають і фізичну, і моральну досконалисть, використовують свої здібності для гарних вчинків. Ознайомлюючи з ними дітей, дорослий може ненав'язливо формувати у них поняття про гармонійність розвитку фізичних якостей та рухових умінь, доцільність їх застосування тощо.

Для дітей старшого дошкільного віку доречно використовувати легенди, оповідки, бувальщини, у яких показується сила богатирів, їхня мужність, гармонійний фізичний та моральний розвиток, – "Довголіття запорожців", "Три брати – засновники Києва", "Дніпро і Лиман" та інші [1].

Сформувані у дітей знання про адекватний фізичний розвиток, про значення здоров'я, про ідеал тілесної досконалості людини допоможуть малі жанри українського фольклору – прислів'я, приказки, загадки, коротенькі віршики, примовки: "Здоров'я – усьому голова", "Бережи одяг доки новий, а здоров'я – доки молодий", "Великий рості і здоровий будь" [3].

У сучасних наукових дослідженнях у галузі фізичної культури А. Вольчинського, Г. Воробей, І. Кліш, Є. Приступи, А. Цюся, А. Шевчук зосереджується увага на активних народних засобах фізичного виховання дітей – рухливих іграх, фізичних вправах, загартовувальних процедурах, гігієнічних факторах. У народній педагогіці ігрові засоби мають важливе значення у процесі виховання дітей. Для кожного періоду життя дитини авторами визначені специфічні ігри. Так, для дітей раннього віку – ігри-забавлянки, утішки; для більш старших – ігри, в яких дитина прилучається до виконання трудових дій, засвоює норми поведінки, удосконалює отримані рухові навички, вчиться змагатися, долати перешкоди.

За народними поняттями рух є джерелом життя, а дитина символізує цей рух. Тому народні рухливі ігри – один із найдійовіших, найдавніших засобів фізичного виховання дітей. За допомогою особливих вправ, що складають зміст гри, у дітей формуються необхідні рухові уміння і навички, розвиваються м'язи, опорно-руховий апарат, тренується серцево-судинна, нервова, дихальна системи організму. Рухливі ігри вчать дітей зосередженості, розвивають волю, різні фізичні якості. За їх допомогою відбувається підкорення свого тіла, контролюються ті процеси, з якими дитині ще важко

впоратися. Наприклад, так звані утішки, забавлянки – коротенькі пісеньки або віршики, поєднані зі своєрідними фізичними вправами.

До традиційних засобів фізичного виховання українців В. Левків, С. Приступа, А. Цьось відносять розваги й забави. Різницю між цими засобами автори вбачають в тому, що в іграх рухові дії, що виконувалися, були підпорядковані меті і спрямовувалися на досягнення перемоги, то в забавах, головним чином, реалізовувалась природна потреба дитини в рухах, а в розвагах, що не обмежувалися певним порядком дій, задовольнялася потреба дитини потішитися, розвеселитися. Ці засоби використовувалися і в громадському, і в родинному вихованні, чим яскраво забарвлювали процес розвитку емоційної, вольової, інтелектуальної сфери дитини.

Позитивно впливає на виховання особистості народний танець, який за результатами досліджень істориків народної фізичної культури, є специфічною руховою діяльністю, яка має чітко виражену ритмічну структуру та музичний супровід за встановленим порядком дій, спрямований на задоволення природної потреби людини в руховій активності. Народні танці є важливим елементом української культури, і зокрема фізичної культури, оскільки є частиною багатьох обрядів, традиційних свят українців. Л.Кун вважає танець одним із найдавніших елементів народної культури, що поєднував різні види діяльності людей. Тому це ускладнює відокремлення народного танцю від рухливої гри чи розваги, забави [2]. Ми погоджуємося з думкою С.Приступи, що народний танець, як засіб фізичного виховання, можна віднести до народних фізичних вправ, тому що в основі лежить специфічна рухова діяльність. І з огляду на фізичне виховання, це має першочергове значення, оскільки обрядові, так звані магічні елементи, з часом втрачені, залишивши в танці лише руховий компонент. Це переконливо доводять різноманітні хороводи, які в давні часи були танками, а тепер розглядаються як ігри. Наприклад, "Подоланочка", "Мак", "Кривий танець". Підкріпленням цього положення може слугувати те, що в основі танцювальної дії є рухові уміння і навички, специфіку формування яких розкрито в працях з психології спорту та фізичного виховання. Застосування народних танців у роботі з дітьми сприяє розвитку слуху, ритму, пластики, краси рухів. Також народні танці позитивно впливають на серцево-судинну та дихальну систему за рахунок гармонійного поєднання звукового, мовленнєвого (якщо присутній текст пісні) та рухового компонентів. У дослідженні А.Шевчук експериментальним шляхом доведено позитивний вплив народних традицій на музично-руховий розвиток дітей дошкільного віку [7].

З метою зміцнення здоров'я дитини в народному досвіді широко використовувалися різноманітні загартовувальні процедури – купання щодня, вмивання росяною водою, що збиралась напередодні свят, і за віруванням українців мала цілющу силу. Про особливе ставлення українців до загартовувальних процедур свідчать приклади обрядів оздоровчої спрямованості під час великих свят. Так, уранці в Чистий четвер був звичай скупати дітей "до схід сонця", на Великдень після закінчення служби в церкві, малі діти разом із дорослими йшли гойдатися на гойдалках. Ця вправа мала охоронне значення, таким чином відбувалося очищення організму повітрям від усього лихого.

Своє місце серед традиційних засобів народної педагогіки у фізичному вихованні посідають гігієнічні фактори. І хоча, за твердженням С. Приступи [4], їх не можна віднести до своєрідного виду рухової активності, але було б неправильно не враховувати їхній позитивний вплив на формування особистості дитини, зміцнення її здоров'я, повноцінний фізичний розвиток. Доцільне поєднання режиму праці та відпочинку, нормоване, раціональне харчування, дотримання особистої та громадської гігієни позитивно позначалося на розвитку особистості дитини, виробленні у неї звичок здорового способу життя, формуванні характеру, волі, дисциплінованості, відповідальності за власне здоров'я, і це прекрасно усвідомлювали наші предки, надаючи важливого значення гігієнічним процедурам.

Народний виховний досвід включає не тільки знання про особливості використання засобів фізичного виховання (сили природи, гігієнічні фактори, фізичні вправи), а й про зміст фізичного виховання, який включає формування життєвонеобхідних рухів і розвиток фізичних якостей. Народна концепція розвитку особистості, представлена в дослідженнях традицій української народної фізичної культури, розглядає рухові якості як важливі, але не єдиний фактор людської досконалості [6]. Такі якості, як здатність володіти своїми почуттями: "Не той сильний, що камінь верне, – тільки сильний, що серце в собі вдержить", здатність розумно розподіляти свої зусилля в просторі та в часі: "Василію не бери на силу", здатність раціонально визначати доцільність застосування своїх фізичних можливостей: "Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє", здатність мужньо зустрічати небезпеку, протидіяти їй: "Чия воля, того і сила" засвідчують глибоке розуміння народом гармонійного розвитку особистості в тісному зв'язку тілесних та духовних якостей. Саме через систему прислів'їв і приказок можна сформувати у дітей знання про значення фізичного виховання в житті людей, для зміцнення здоров'я, про гармонію фізичного та духовного (морального) розвитку особистості, доцільність застосування фізичних якостей, важливість щодня займатися фізичними вправами.

Характерною особливістю народної педагогіки є її тісний зв'язок із життям, з практикою. Всі знання, навички, що формуються у дитини, повинні застосовуватись в повсякденному житті, у побуті, у

трудої діяльності. Це, на наш погляд, дозволяє широко використовувати раціональний виховний досвід у роботі із сучасними дітьми.

Узагальнюючи викладене, треба відзначити, що могутній здобуток народу у справі вихованні, який століттями збагачувався, необхідно широко використовувати у системі фізичного виховання дошкільників, залучаючи їх до витоків національної культури та духовності.

Отже, значення фізичного виховання у народній педагогіці зумовлюється вагомим внеском у зміцнення підростаючого покоління, його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування у молоді найважливіших морально-вольових якостей. Аспекти фізичного виховання, висвітлені у народній педагогіці, актуальні й нині при розв'язанні багатьох питань творення дієвої системи гармонійного розвитку дитини. Використання багатьох народних методів оздоровлення у процесі фізичного виховання дошкільників сприяє вихованню у підростаючого покоління національної самосвідомості, духовності, моралі, формуванню навичок раціонального способу життя і використання власного здоров'я та вміння посилювати функціональні резерви, використовуючи як народні традиції, так і досягнення сучасної науки і техніки.

Особливу увагу в **подальших дослідженнях** з окресленої проблеми, слід звернути на вирішення завдань фізичного розвитку і виховання дітей засобами народної педагогіки.

Використані джерела

1. Дитина : Програма навчання і виховання дітей дошкільного віку. – К., 2003. – 356 с.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 400 с.
3. Народ скаже – як зав'яже : Українські прислів'я, приказки, загадки, скоромовки. – К. : Веселка, 1985. – 173 с.
4. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є.Н.Приступа, В. С. Пилат. – Львів, 1991. – Ч.1. – 123 с.
5. Сявавко Є. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку / Є.І. Сявавко. – К., 1974. – 151 с.
6. Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. статей / За заг. ред. С.В. Киреленко, В. А. Старкова, А.В. Цюся. – К. : ІЗМН, 1997. – 248 с.
7. Шевчук А.С. Українські музично-хореографічні традиції як засіб музично-рухового розвитку старших дошкільників / А. С. Шевчук. – Фастів : Поліфаст, 2005. – 332 с.

Titarenko S.

IDEAS PEOPLE USE PEDAGOGY IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF PRESCHOOL CHILDREN

This article analyzes the studies on the use of ideas of folk pedagogics during physical education of pre-school children. The peculiarity of the use of ethnopedagogics' means in fitness and health-recreation of pre-school children is substantiated.

Key words: folk pedagogics, physical education, pre-school children, means of ethnopedagogics.

Стаття надійшла до редакції 16.09.2011

УДК 378.016:796:159.9

Тимко І.І., Шарафутдінова С.У.

КОРЕГУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Інтенсифікація розумової праці й комп'ютеризація освітнього процесу створюють проблему компенсації гіподинамії і збільшення рухової активності студента. Рух і фізичне навантаження є необхідною умовою для розвитку й вдосконалення психологічних якостей студента.

Ключові слова: навчання, розвиток, студент, фізична культура, якість.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одне із найважливіших завдань вищої школи – це створення умов для максимальної реалізації можливостей інтелектуальної діяльності студентської молоді. Вуз створює умови для того, щоб вчитися, тому студенту, у кого вистачить сил і можливостей, щоб самопізнати себе, об'єктивно розвинути свої якості, вміння, навички й стан здоров'я, досягти високого рівня розумової й фізичної працездатності, інтелекту й культури (Р.Т. Раевский, 2008; А.Ю. Петров, 2004).

Гармонійне поєднання інтелекту, фізичних й духовних сил високо цінувалося людиною впродовж її розвитку і формування – вуз представляє таку можливість [2]. Кожен вуз має своє інформаційно-виховне середовище, що постійно вдосконалюється. Позитивний психофізичний стан студента, особливо першокурсника, залежать від багатьох складових [4]. Викладання фізичного виховання у вузі істотно скорочує період адаптації недавніх школярів до умов перебування в вузі з його формами й видами навчання впродовж семестру, й незмірно складними вимогами стосовно психофізичного стану організму [6], часом ще недостатньо зміцнілому, особливо у періоди заліково-екзаменаційних сесій.

Дослідження виконувалось за планом сумісної науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і спортивного вдосконалення НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – розвиток і вдосконалення професійно важливих психологічних якостей студента за допомогою засобів фізичної культури і спорту впродовж його навчання у вузі.

Результати дослідження. Розумова працездатність студента змінюється під впливом інтенсифікації процесу навчання у вузі. Вплив на психологічні якості [5] можна здійснювати за допомогою й в залежності від виду спортивної діяльності [1, 3].

1. Увага. Окремі якості уваги мають багато специфічного, у зв'язку із цим при їхньому формуванні й вдосконаленні використовують різні педагогічні прийоми. Обсяг і розподіл уваги формуються як певна навичка одночасного виконання декількох дій, близьких за своєю психофізіологічною структурою до професійних дій, що виконуються в умовах високого темпу роботи. При цьому поступово збільшують кількість сприйнятих об'єктів й явищ, відстань між ними і темп сприйняття.

– *Перемикання уваги* формується в процесі фізичного виховання студентів декількома шляхами: вправами на перемикання уваги з об'єкта на об'єкт із попереднім засвоєнням техніки й напрямків перемикань;

вправами з виділенням найбільш важливих об'єктів із другорядних; тренуваннями у швидкості перемикання уваги з об'єкта на об'єкт.

– *Концентрація уваги* розвивається шляхом виховання й самовиховання установки на увагу, стійкість уваги забезпечується вихованням вольових якостей і створенням, шляхом тренування, певної фізіологічної бази для прояву стійкої уваги, зокрема, витривалості окоорухового апарату.

Великі можливості для якостей уваги представляють гімнастичні й стройові вправи, ефективним універсальним засобом розвитку уваги є спортивні ігри з м'ячем – це порозумівається тим, що дії в них вимагають високого рівня прояву різних якостей уваги. Волейболісту в процесі гри доводиться одночасно сприймати більше 10 об'єктів й їхніх елементів, наприклад, приймаючи м'яч, він одночасно визначає відстань до м'яча й гравців, стежить за переміщенням своїх гравців й гравців команди-суперника, вибирає спосіб і зусилля для передачі м'яча й ін. Крім того, волейболісту під час гри доводиться постійно моментально змінювати об'єкти, на які спрямована увага: зробивши передачу для нападаючого, він перемикає свою увагу на страхівку, прийом тощо, тільки за одну секунду увага волейболіста перемикається на 3-6 об'єктів – тривалість гри й розмаїтість тактичних ситуацій вимагають стійкості уваги, й приводить до того, що вже самі по собі заняття волейболом сприяють розвитку якості уваги (наприклад, обсяг уваги у волейболістів більше, ніж у гімнастів, борців і плавців).

Вправи для розвитку обсягу й розподілу уваги: біг, їзда на велосипеді по шосе, біг у середньому й швидкому темпі з одночасним виконанням завдань для рук й ніг (наприклад, естафетний біг), біг під гору між деревами, стрибки у довжину із розбігу, метання легкоатлетичних снарядів, виконання гімнастичних вправ на координацію рухів рук й ніг, жонгливання двома й більше м'ячами, хода по двох паралельно поставлених гімнастичних лавах й ін.

2. Оперативне мислення. *Ефективними шляхами розвитку оперативного мислення в процесі фізичного виховання студента є:*

- використання елементів тактичної підготовки;
- широке застосування на заняттях спортивних ігор й єдиноборств;
- введення певної системи педагогічних впливів, що спеціально спрямовані на формування якості. Істотний ефект роблять:
- навчання (за принципом проблемного навчання й поетапного формування розумових дій) прийомам оперативного мислення на матеріалі, що є специфічним для фізичного виховання;
- вправи, що спрямовані на вирішення різних рухових алгоритмічних (розв'язуваних за певною схемою) і евристичних (потребуючих творчих зусиль думки) завдань за типом вправ для розвитку тактичного мислення спортсмена ігрового виду спорту, бігуна на середні дистанції, борця;
- вправи на розвиток спостережливості, пам'яті, сприйняття, уваги, волі й інших психічних процесів, що пов'язані зі швидким мисленням.

Вправи на розвиток оперативного мислення: виконання різних тактичних алгоритмічних й евристичних завдань для бігуна на середні дистанції, спортсмена ігрового виду спорту, борця, фехтувальника, боксера; естафета із вирішенням раптово виникаючих алгоритмічних й евристичних завдань (легкоатлетичні естафети із загальною зоною передачі, естафети з подоланням перешкод, із веденням й перенесенням м'яча); подолання незнайомих смуг перешкод враховуючи час; біг під гору, їзда на велосипеді, швидкісний спуск на лижах; спортивні ігри й ін.

3. Емоційна стійкість. *У процесі професійно-прикладної фізичної підготовки емоційна стійкість забезпечується шляхом:* придбання досвіду вольової поведінки в умовах емоційної напруженості; вдосконалення фізіологічних процесів адаптації до стрес-факторів; виховання навичок, вмінь й звичок саморегуляції емоційної напруженості.

Для вирішення **першого завдання** найбільш ефективними засобами є вправи, що моделюють різні стресові ситуації й вимагають мобілізації всіх сил студентів для ефективного виконання поставленого завдання в заданих умовах.

Вирішення **другого й третього завдання** здійснюється шляхом виконання фізичних вправ у змінах соматичних і негативних проявів емоцій (контролю й регуляції м'язових м'язів, м'язів кістякової мускулатури, спеціальних дихальних вправ), й способах відволікання від емоцій.

Вправи, що спрямовані на придбання досвіду вольової поведінки в умовах емоційної напруженості: біг з гори за складним маршрутом; естафета з виконанням рухових завдань, що вимагають прояву сміливості й рішучості; виконання різних рухових завдань на висоті (гімнастичній колоді, гімнастичній стінці, спеціальній площадці); стрибки у воду з вишки й на батуті (з виконанням складних за координацією рухів); командні спортивні й рухливі ігри (баскетбол, волейбол, ручний м'яч, регбі) й ін.

4. Вольові якості. Методичною основою вольової підготовки студента є система впливів, що спрямовані на виховання конкретних вольових проявів його особистості, накопичення їм досвіду вольової поведінки, створення гарної функціональної, фізіологічної й морфологічної бази для вольових проявів.

Основними засобами для вирішення цих завдань служать фізичні вправи, види спорту, що вимагають подолання труднощів, що адекватні труднощам у навчанні.

5. Ініціативність. Формування цієї вольової якості на заняттях з фізичного виховання у вузі здійснюється, головним чином, за рахунок накопичення досвіду ініціативної поведінки.

Із цією метою діючими є наступні прийоми й засоби: виконання фізичних вправ на заняттях одним із багатьох способів за власною ініціативою; самостійне проведення тренувальних занять із групою; змагання з іншими студентами на оптимальне вирішення рухового завдання; самостійний вибір тактичного плану виступу на змаганнях; організація фізкультурних і спортивних заходів у групі за особистою ініціативою тощо.

6. Сміливість й рішучість. Формуванню цих якостей найбільшою мірою сприяють вправи, що містять елементи відомого ризику й вимагають подолання почуття страху й коливання.

Вправи на розвиток сміливості й рішучості: біг під круту гірку із подоланням перешкод; стрибки вниз й зіскоки із гімнастичних снарядів; хода й біг із закритими очима; стрибки через перешкоди й гімнастичні снаряди; вправи на батуті; подолання спеціальних смуг перешкод; акробатичні стрибки; стрибки у воду; стрибки-падіння на землю чи підлогу; скелелазіння й ін.

7. Стійкість. Найбільш дієвим засобом формування цієї якості у процесі фізичного виховання студентів є вправи, які: містять елементи подолання значних зовнішніх й внутрішніх труднощів; виконуються у несприятливих метеорологічних умовах; виконуються у великому обсязі; вимагають значної нервової напруги.

При вихованні стійкості доцільно використовувати прийоми, що підсилюють ефект застосовуваних засобів: штучне нарощування зусиль; тренування в групі; змагальний метод; внесення у тренування емоційного фактору; застосування технічних засобів.

Під час формування стійкості потрібно тренувати не тільки вольове зусилля, але й фізіологічну базу зусилля. У цьому випадку необхідно строго дотримуватись принципу поступовості нарощування фізичних навантажень й адекватності їх можливостям організму. В іншому випадку може відбутись виснаження фізіологічної бази, що, в остаточному підсумку, відобразиться на вольовій дії.

Вправи на розвиток стійкості: повільний тривалий біг у складних метеорологічних умовах (до 3 годин); темповий кросовий біг (до 3 годин); кросовий біг за складною, багатою різними перешкодами, місцевості; тренування у кросі й марш-кидку при несприятливих метеорологічних умовах – у дощ, снігопад, при потужному вітрі, за високою й низькою температурою; змагання марш-кидку, бігу на 8, 10 й 20 км; плавання на дальність; подолання спеціальних смуг перешкод; боротьба із більше сильним супротивником; одноденні й багатоденні піші туристичні походи; затримка дихання на час (на вдиху або видиху).

Висновки. Рухова активність студента, засоби фізичної культури й спорту є незамінними засобами профілактики захворювань і найважливішими факторами вдосконалення стану здоров'я, що, в остаточному підсумку, підвищує творчу активність студента, його фізичну і розумову працездатність й позитивно позначається на результатах навчальної діяльності.

Доцільним є проведення тестування психологічних якостей студентів.

Використані джерела

1. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших пед. уч. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 288 с.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 382 с.
3. Карпов В. Ю. Педагогическое воздействие средств физической культуры и спорта на воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов / В. Ю. Карпов // Теория и практика физической культуры, 2004. – №12. – С. 49-53.
4. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. – Дубна: Феликс, 2002. – 320 с.
5. Петровский А. В. Введение в психологию. – М.: Издательский центр "Академия", 1995. – 496 с.
6. Шилько В. Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. – Томск: Томский государственный университет, 2003. – 196 с.

Timko I., Sharafutdinova S.

CORRECTING OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL QUALITIES BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Intensification of intellectual work and computerization of educational process create the problem of hypodynamia indemnification and increasing of student's impellent activity. The movement and physical loading is necessary condition for development and perfection of student's psychological qualities.

Key words: education, development, physical culture, quality, student.

Стаття надійшла до редакції 23.08.2011

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ

У статті представлено порівняльну характеристику деяких показників фізичного розвитку підлітків.

Ключові слова: здоров'я, фізичний розвиток, вікові особливості, школярі.

Постановка проблеми. Головне завдання шкільної освіти – збереження та укріплення здоров'я учнів. Підвищення функціональних можливостей організму школярів – одне з головних завдань шкільного фізичного виховання. Однак, до теперішнього часу в нашій країні під впливом численних чинників соціально-економічного і екологічного характеру відбувається зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я дітей шкільного віку [9].

Сучасний вчитель фізичної культури під час роботи з дітьми повинен враховувати індивідуальні особливості, пов'язані з темпами біологічного дозрівання, особливості тілобудови, рівень фізичного розвитку, рухової підготовленості, особистісні якості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі індивідуального розвитку організм дитини змінюється як єдине ціле. Його структурні і функціональні особливості зумовлені взаємодією органів і систем на різних рівнях інтеграції: від внутрішньоклітинного до між системного. Саме тому, як критерії вікової періодизації використовуються такі інтегральні показники: ріст і зміни форм організму, морфофункціональне диференціювання фізіологічних систем і особливості поведінки дитини [1, 4, 10].

Інтенсивний розвиток основних фізіологічних параметрів рухів завершується до 12 – 14 років [6]. Як рухові можливості людей, так і багато специфічних ознак спортивної техніки значною мірою залежать від особливостей статури. До них у першу чергу відносять:

- а) тотальні розміри тіла – основні розміри, що характеризують його розмір (довжина тіла, вага, об'єм грудної клітини, поверхня тіла тощо);
- б) пропорції тіла – співвідношення розмірів окремих частин тіла (кінцівок, тулуба тощо);
- в) конституційні особливості [5, 7, 8].

Тотальні розміри тіла в людей досить різноманітні, тому рухові можливості будуть різними. При однаковому рівні тренуваності люди більшої ваги, як правило, виявляють більшу силу дії.

У практичній роботі вчителя фізичної культури повинні враховуватись неоднакові рухові можливості людей з різною будовою тіла. Від фізичного розвитку людини багато в чому залежать як її функціональні можливості, так і прояв рухових здібностей [3]. Дослідники в галузі фізичної культури вважають [2, 4, 7], що особливу інформативність мають ознаки обумовлені генетично, які включають не тільки антропометричні особливості (довжина та маса тіла, окружність грудної клітини, довжина кінцівок тощо), успадковані риси серцево-судинної системи і співвідношення типів м'язових волокон, але і здібність до удосконалення в процесі тренування.

Мета роботи – дослідити показники фізичного розвитку школярів.

Результати дослідження. Для аналізу фізичного розвитку школярів різних вікових груп була складена програма вимірювань, до якої входило дослідження таких показників: довжина тіла (зріст), маса (вага) тіла, ОГК (на вдиху, видиху), динамометрія лівої та правої кистей; ЖЄЛ; ЧСС у стані спокою.

В експериментальних дослідженнях за допомогою методів антропометрії нами були визначені показники тіла школярів 11 – 15 років (378 підлітків: 204 хлопці і 174 дівчини). Отримані дані дозволили визначити середньостатистичні моделі кожної вікової групи.

Підлітковий вік характеризується максимальним темпом росту всього організму та окремих його частин, посиленням окисних процесів, наростанням функціональних резервів організму. Дослідники відмічають максимальний темп росту у хлопчиків в 13 – 14 років, а у дівчаток – в 11 – 12 років (довжина тіла за рік збільшується на 7 – 9 см) [2]. Оскільки період прискореного росту дівчаток починається раніше, ніж у хлопців, у віці з 11 до 13 років дівчати мають більші розміри тіла. Після 14 – 15 років ріст дівчаток сповільнюється і хлопчики знову починають їх випереджати [6].

Середні показники довжини тіла школярів 11 – 12 років склав $148,48 \pm 9,68$ см, що відповідає нормі; 13 – 14 років – $161,94 \pm 5,11$; 15 років – $170,23 \pm 6,53$, як бачимо найбільше хлопці ростуть у 13 – 15 років, що відповідає даним попередніх досліджень і характеризує другий період інтенсивного росту.

Нерівномірність росту і розвитку дітей відзначає ряд авторів [2, 5, 9], пов'язуючи це з біологічними ритмами розвитку організму. Згідно даних, у період найбільшого збільшення антропометричних показників фізичного розвитку у дітей спостерігається підвищення стомлюваності,

відносно зниження працездатності, рухової активності й послаблення загальної імунологічної реактивності організму. Виходячи з цього процес фізичного виховання повинен базуватися на знаннях особливостей організму, що росте, що дасть змогу своєчасно корегувати фізичні навантаження.

Отримані дані свідчать, що підлітки мають середню масу тіла: у першій групі – $44,63 \pm 6,91$ кг; у другій групі – $54,83 \pm 8,53$ кг; у третій групі – $55,60 \pm 8,81$ кг, як бачимо на відміну від показників зросту маса тіла суттєво збільшилася у підлітків 13 – 14 років і суттєво не відрізняється від маси тіла хлопців старшого підліткового віку.

Аналіз літератури свідчить, що визначення фізичного розвитку дітей шкільного віку є невід'ємною частиною комплексного обстеження [2, 3, 5]. Від фізичного розвитку людини багато в чому залежать як її функціональні можливості, так і прояв рухових здібностей [5, 10]. У зв'язку з цим інформація про особливості фізичного розвитку підлітків 11 – 15 років має як теоретичне значення, так і можливість використовувати отримані дані в процесі практичної роботи. Порівняльна характеристика антропометричних показників тіла хлопців досліджуваних вікових груп представлена на рисунку 1.

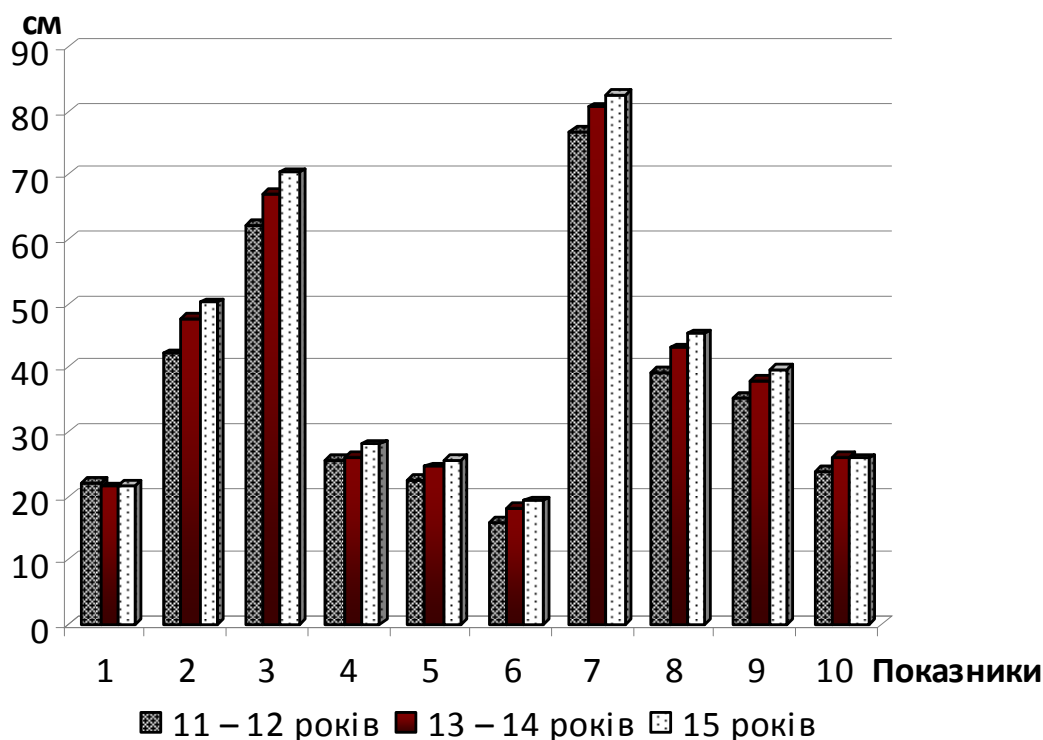


Рис. 1. Антропометричні показники (довжина окремих біолонок тіла) хлопців 11-15 років:

1 – голови; 2 – тулуба; 3 – руки; 4 – плеча; 5 – передпліччя; 6 – кисті;
7 – ноги; 8 – стегна; 9 – гомілки; 10 – стопи

У результаті дослідження встановлено, що подовжні показники всіх біолонок хлопців 11 – 15 років не мають суттєвих відмінностей, окрім біолонки – довжина голови, яка заходиться у межах: 21,33 – 22,10 см.

У процесі онтогенетичного розвитку руховий апарат зазнає значних змін. В різні періоди онтогенезу він, як і весь організм, розвивається неоднаково. В період росту руховий апарат поступово розвивається, відбуваються морфологічні, фізіологічні і біохімічні зміни в усіх його частинах: кістковій, м'язовій, нервовій. Заняття фізичними вправами і спортом прискорюють і поліпшують розвиток рухового апарату в дитячому віці [1].

Довжина тіла є інтегральним показником, якій змінюється протягом життя і залежить від темпу росту та розвитку окремих кісток. Середні показники довжини тіла дівчат 11 – 12 років склали $160,20 \pm 2,57$ см; 13 – 14 років – $161,94 \pm 5,11$ см; 15 років – $165,00 \pm 4,53$ см.

Середні показники маси тіла дівчат: $43,20 \pm 2,68$ кг у першій групі; $49,42 \pm 6,42$ кг у другій групі, $47,45 \pm 3,42$ кг; як бачимо зріст найбільше збільшується у 15 років, а вага у 13 – 14 років, у старшій віковій групі дівчаток підлітків спостерігається зниження ваги тіла. Самометричні показники довжини окремих біолонок тіла дівчат представлено на рисунку 2.

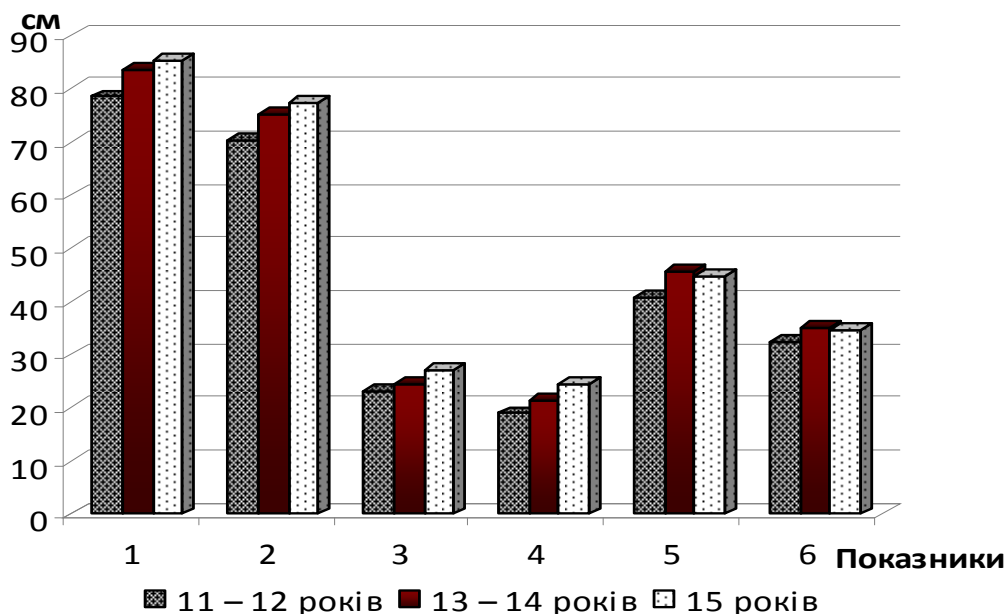


Рис. 2. Порівняльна характеристика самотометричних показників тіла дівчат 11 – 15 років:

1 – ОГК (на вдиху); 2 – ОГК (на видиху); 3 – обхват плеча;
4 – обхват передпліччя; 5 – обхват стегна; 6 – обхват гомілки.

У результаті дослідження встановлено, що подовжні показники біологів голови, тулуба, кисті, стегна, гомілки, стопи дівчат 11 – 15 років суттєвих відмінностей не мають і заходяться у межах: довжина голови – 19,44 – 20,73 см; довжина тулуба – 44,13 – 45,95 см; довжина кисті – 18,31 – 18,93 см; довжина стегна – 37,73 – 38,50 см; довжина гомілки – 35,86 – 36,91 см; довжина стопи – 22,78 – 23,89 см. Суттєві відмінності виявлено між подовжними розмірами біологів руки, плеча, передпліччя, ноги.

Окружність грудної клітини – один з показників, які використовують при оцінці фізичного розвитку людини [9]. Середні показники ОГК у хлопців першої групи дорівнювали: на вдиху – $78,25 \pm 5,1$ см та $70,65 \pm 4,98$ на видиху. У другій віковій групі ОГК на вдиху $80,98 \pm 7,83$; на видиху $74,05 \pm 5,96$ см. У третій віковій групі ОГК на вдиху $80,58 \pm 9,73$, на видиху $74,02 \pm 9,15$ см. Як бачимо, виявлена достовірна різниця тільки між показниками першої групи $P < 0,05$, дані другої і третьої груп статистично на відрізняються $P > 0,05$.

Наступний досліджуваний показник життєва ємність легенів – є показником місткості легенів та сили дихальних м'язів. Під впливом занять фізичними вправами ЖЄЛ зростає. Збільшення різниці показників ОГК на максимальному вдиху і видиху в процесі занять фізичними вправами супроводжується підвищенням ЖЄЛ. Отримані дані свідчать, не існує суттєві розбіжності між показниками хлопців другої і третьої вікових груп $P > 0,05$, на відміну від першої групи показники якої достовірно відрізняються $P < 0,05$ і становлять у 11 – 12 років $2,571 \pm 0,447$ л; у 13 – 14 років – $3,208 \pm 0,159$ л; у 15 років – $3,2 \pm 0,132$ л. Середній показник ЖЄЛ молодших підлітків перевищує дані досліджень [2] на 0,5 л, а в інших групах відповідає стандартному рівню [9].

Частота серцевих скорочень – характеризує адаптаційні можливості кисневотранспортної системи та являється одним із найважливіших показників тренуваності організму. Показники у межах 82 – 85 уд/хв для 11 – 12 років вважаються нормою [2]. Середні показники ЧСС скорочень хлопців різних вікових груп не мали суттєві відмінностей $P > 0,05$ і становили: 11 – 12 років – $83,4 \pm 5,86$; 13 – 14 років – $82,1 \pm 3,7$; 15 років – $82,7 \pm 3,02$.

Висновки. Узагальнюючи усе вищевикладене, можна припустити, що дослідження особливостей статури конкретної особи або групи осіб дозволить із визначеним ступенем об'єктивності прогнозувати їхні рухові можливості. Тобто, знаючи характерні специфічні особливості статури людини, можна не тільки об'єктивно судити про її рухові можливості, але й рекомендувати той чи інший вид фізичних вправ, що відповідає режиму рухової діяльності й тренування. В іншому випадку, ігнорування даних про особливості статури людини може призвести не тільки до того, що вона не досягне високих спортивних

показників, але й, що особливо небажане, призвести до зайвих витрат часу на тривалі й марні тренування, а також, що є ще більш негативним фактом, – до порушення стану здоров'я.

Вищезазначені особливості розвитку опорного апарату дітей шкільного віку необхідно враховувати при заняттях фізичними вправами. Надмірні фізичні навантаження під час занять фізичними вправами з дітьми, в зазначені періоди онтогенезу, можуть призвести до порушень опорно-рухового апарату та плоскостопості.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження складових структури моторики дасть змогу удосконалити методику фізичного виховання підлітків, завдяки індивідуалізації фізичних навантажень.

Використані джерела

1. Алексеев С.В. Особенности двигательной активности и здоровье детей / С.В. Алексеев, О.И. Янушанец // Спорт и здоровье наций. – 2001. – №1. – С. 32-34.
2. Алексеева Т.В. Изменения показателей физической работоспособности и физической подготовленности детей от 7 до 14 лет / Т.В. Алексеева, Т.Ю. Круцевич // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: Тез. IV Всес. конф. – М., 1990. – С. 15-17.
3. Апанасенко Г.Л. Экспресс-оценка уровня физического развития / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 27-29.
4. Гужаловский А.А. Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов / А.А. Гужаловский // Физическая культура и здоровый образ жизни: Тез. Всес. науч. конф. Севастополь, 1990. – С. 46-49.
5. Давыдов В.Ю. Развитие моторики и морфофункциональные показатели у детей 8-10 лет различных конституционных типов / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 3. – С. 46-48.
6. Дугіна Н.Г. Оцінка фізичного стану підлітків 13 – 14 років / Н.Г. Дугіна, І.В. Мохова, Ю.Ю. Борисова // Проблеми фізичного виховання та спорту – 2011. – № 1. – С. 51-53.
7. Кашуба В.О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В.О. Кашуба, Н.М. Гончарова // проблеми фізичного виховання та спорту. – 2010. – № 1. – С. 71-73.
8. Никитюк Б.А. Адаптация, конституция и моторика / Б.А. Никитюк // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №1. – С. 40-42.
9. Рибалко П.Ф. Дослідження рівня фізичного розвитку в умовах літнього наметового табору / П.Ф. Рибалко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011., № 5 – С. 75 – 78.
10. Фельдман Г.А. Валеологическая оценка физического развития школьников / Г.А. Фельдман // Валеология. – 1997. – № 1. – С. 49-50.

Tolochney V., Bulanov O., Litvin T.

THE PECULIARITIES OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN

The comparative characteristics of some indexes of physical development of schoolchildren is presented.

Key words: health, physical development, age features, schoolchildren.

Стаття надійшла до редакції 14.09.2011

УДК 796.012.2:615.851.8

Толчева Г. В.

ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ПРОЯВУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК-ПОЧАТКІВЦІВ ТА СТУДЕНТОК З ДОСВІДОМ ЗАНЯТЬ ХАТХА-ЙОГОЮ

У статті наводяться дані статистично значущих показників прояву фізичних якостей у студенток-початківців та студенток з досвідом занять хатха-йогою, а також здійснюється їх відсоткове порівняння.

Ключові слова: студентки, досвід, рівень, відсоток, показники, фізичні, якості, йога.

Постановка проблеми. Як відомо, здоров'я займає найвище місце серед життєвих цінностей кожної людини. Проте, на сьогоднішній день, у теорії і методиці фізичного виховання гостро постає проблема збереження здорового та працездатного населення. З цією метою дискутується зміст та механізми застосування окремих фізкультурно-оздоровчих технологій спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я людини, проте розробки щодо єдиного ефективного підходу відсутні. Це підсилює актуальність вивчення даної проблеми та пошуку нових шляхів вирішення завдання організації і побудови здорового способу життя людини в сучасних соціальних умовах. Як показує досвід численних вітчизняних і закордонних досліджень, доповненням до традиційних систем фізичного виховання виступають новітні оздоровчі технології, що є популярними серед різних верств населення. Однією з таких оздоровчих систем поширених на Україні – є йога. Проте, на сьогоднішній день, в нашій країні не здійснено наукового обґрунтування програм занять з йоги для окремих вікових груп. Дослідження показників рівня розвитку фізичних якостей у студенток з досвідом занять хатха-йогою доповнюють науково-методичне забезпечення процесу фізичного виховання. Тому обрана тема дослідження є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розроблене методичне забезпечення з оздоровчої системи йоги розкриває історичні та філософські аспекти [10, 11, 14], сутність деяких видів йоги [9, 12, 13], особливості організації та проведення занять з жінками [15], біологічні зміни функціональної активності організму людини [5], питання психосоматики та біоенергетики [1, 2, 6]. Проте теорія та практика фізкультурно-оздоровчої діяльності не має достатньо науково-обґрунтованих рекомендацій щодо організації занять з хатха-йоги зі студентською молоддю. Тоді як саме ця вікова групу формує майбутнє країни, забезпечуючи за допомогою отриманих у вищих навчальних закладах знань, рухових вмінь та навичок функціонування різноманітних виробничих галузей та здійснюючи розвиток сучасного суспільства. У даній роботі робиться спроба дослідження показників рівня розвитку фізичних якостей у студенток з досвідом занять хатха-йогою.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 – 2014 рр.; тема "Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культури здоров'я учнівської молоді (суб'єкти освіти в нормі та з особливими потребами)" (номер державної реєстрації 0110U000394).

Мета дослідження – здійснити порівняння показників прояву фізичних якостей у студенток-початківців та студенток з досвідом занять хатха-йогою.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. 2. Педагогічне тестування (тести). 3. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. У даному дослідженні нами виявлялись основні показники рівня розвитку фізичних якостей у студенток-початківців та студенток з досвідом занять хатха-йогою, а також здійснювалось порівняння зазначених характеристик у відсотках. Для виконання поставленого завдання були відібрані 80 студенток-початківців, тобто стаж занять хатха-йогою яких становив менше року та 30 студенток з досвідом занять хатха-йогою від трьох до п'яти років. Вік усіх випробуваних становив від 17 до 22 років. Всім студенткам було запропоновано виконати у змагальній обстановці спеціальні контрольні випробування, що інформативно відображають рівень їх швидкості, сили, швидко-силових якостей, гнучкості, координаційних здібностей та витривалості. Для визначення рівня розвитку фізичних якостей студенток у роботі використовувалися наступні тести:

1. Швидкість оцінювалася за результатами бігу на 20 м, 30 м, 60 м з високого старту.

2. Сили – за показниками абсолютної і відносної сили чотирнадцяти м'язових груп, згинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи протягом 1 хв, вису на поперечині.
3. Швидкісно-силові якості – за даними контрольних вправ – стрибки в довжину і у висоту з місця, метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед.
4. Гнучкість визначалася – за тестами поздовжнього і поперечного шпагатів, рухливості плечового суглоба, нахилу (згинання) тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві.
5. Координаційні здібності фіксувалися за тестами човниковий біг 4x9 м, статичної рівноваги з відкритими і закритими очима.
6. Витривалість визначалася за допомогою тесту Купера.

Методики проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі фізичної підготовленості обґрунтовані в джерелах [3-4, 7-8]. Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($P < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. Результати тестування рівня розвитку фізичних якостей студенток-початківців та студенток з досвідом занять хатха-йоогою, а також відсоткове порівняння досліджених показників у контрольних випробуваннях, наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Відсоткове порівняння показників прояву фізичних якостей у студенток-початківців (n=80) та студенток з досвідом занять хатха-йоогою (n=30)

Контрольні випробування	Одиниця вимірювання	Група студенток-початківців n=80		t	P	Група студенток з досвідом занять хатха-йоогою n=30		%
		\bar{x}	m			\bar{x}	m	
Бистрота:								
біг на 20 м з високого старту	с	3,74	0,03	1,82	>0,05	3,63	0,05	3%
біг на 30 м з високого старту	с	5,79	0,05	1,75	>0,05	5,62	0,08	3%
біг на 60 м з високого старту	с	9,76	0,07	1,98	>0,05	9,46	0,13	3%
Сила:								
абсолютна сила	кг	491,44	5,59	16,26	<0,05	665,07	9,10	35%
чотирнадцяти м'язових груп	H	50,15	0,57			67,86	0,93	
відносна сила чотирнадцяти м'язових груп	у.о.	9,19	0,10	15,43	<0,05	12,47	0,19	36%
згинання рук в упорі лежачи	H	0,94	0,01			1,27	0,02	
піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв	разів	17,93	0,56	6,22	<0,05	25,93	1,16	45%
вис на перекладині	разів	34,83	0,58	9,74	<0,05	47,07	1,12	35%
	сек	13,83	0,23	13,88	<0,05	24,83	0,76	80%
Швидкісно-силові якості:								
стрибок у довжину з місця	см	166,03	1,74	1,89	>0,05	172,07	2,68	4%
стрибок у висоту з місця	см	38,96	0,39	1,72	>0,05	40,37	0,71	4%
метання набивного м'яча 2 кг двома руками знизу вперед	м	7,69	0,15	1,96	>0,05	8,37	0,31	9%
Гнучкість:								
поздовжній шпагат	град	158,46	0,86	12,52	<0,05	173,97	0,89	10%
поперечний шпагат	град	148,05	0,93	10,10	<0,05	167,97	1,74	13%
плечовий суглоб	град	67,98	0,81	16,21	<0,05	85,03	0,67	25%
рухливість хребтового стовпа	см	8,35	0,37	16,10	<0,05	19,43	0,58	133%
Координаційні здібності:								
човниковий біг 4x9м	с	10,98	0,04	11,41	<0,05	10,19	0,06	7%
статична рівновага з відкритими очима	с	85,65	7,84	23,40	<0,05	283,93	3,21	232%
статична рівновага з закритими очима	с	19,66	0,93	13,24	<0,05	52,20	2,28	165%
Витривалість:								
тест Купера	м	1998,81	23,19	7,15	<0,05	2303,33	35,69	15%

Аналізуючи дослідження показників рівня розвитку фізичних якостей студенток, спостерігається статистично значуща ($P < 0,05$) перевага результатів у студенток з досвідом занять хатха-йогою у контрольних випробуваннях на силу, гнучкість, координаційні здібності та витривалість, про що підтверджує відсотковий приріст.

У тестах виявлення рівня сили студенток це відображають показники абсолютної сили чотирнадцяти м'язових груп – від 491,44 кг (50,15 Н) у студенток-початківців до 665,07 кг (67,86 Н) у студенток з досвідом занять хатха-йогою (відсоткова перевага складає 35%), аналогічно відносної сили чотирнадцяти м'язових груп – від 9,19 у.е. (0,94 Н) до 12,47 у.е. (1,27 Н) (36%), згинання рук в упорі лежачи – від 17,93 разів до 25,93 разів (45%), піднімання тулуба з положення лежачи протягом 1 хв. – від 34,83 разів до 47,07 разів (приріст склав 35%), вису на поперечині – від 13,83 с до 24,83 с (80%).

Рівень гнучкості студенток показують характеристики поздовжнього шпагату – від 158,46 град у студенток-початківців до 173,97 град у студенток з досвідом занять хатха-йогою (відсоткова перевага складає 10%), поперечного шпагату – від 148,05 град до 167,97 град (13%), рухливість плечового суглоба – від 67,98 град до 85,03 град (25%), нахил (згинання) тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві – від 8,35 см до 19,43 см (133%).

Координаційні здібності студенток відбивають показники човникового бігу 4x9 м – від 10,98 с у студенток-початківців до 10,19 с у студенток з досвідом занять хатха-йогою (відсоткова перевага складає 7%), статичної рівноваги з відкритими очима – від 85,65 с до 283,93 с (232%), статичної рівноваги із закритими очима – від 19,66 с до 52,20 с (165%).

Оцінку витривалості студенток характеризує тест Купера – від 1998,81 с у студенток-початківців до 2303,33 с у студенток з досвідом занять хатха-йогою (відсоткова перевага складає 15%).

У тестах щодо оцінки швидкості та швидко-силових якостей у студенток з досвідом занять хатха-йогою також визначена невелика відсоткова перевага, але без статистичної значущості ($P > 0,05$).

Рівень швидкості студенток відображають контрольні випробування у бігу на 20 м з високого старту – від 3,74 сек у студенток-початківців до 3,63 с у студенток з досвідом занять хатха-йогою (відсоткова перевага складає 3%), бігу на 30 м з високого старту – від 5,79 с до 5,62 с (3%), бігу на 60 м з високого старту – від 9,76 с до 9,46 с (3%).

Показники швидко-силових якостей студенток відбивають результати стрибків в довжину з місця – від 166,03 см у студенток-початківців до 172,07 см у студенток з досвідом занять хатха-йогою (відсоткова перевага складає 4%), стрибків у висоту з місця – від 38,96 см до 40,37 см (4%), метання набивного м'яча масою 2 кг двома руками знизу вперед – від 7,69 м до 8,37 м (9%).

Виходячи з досліджених показників, можна зробити висновок, що заняття оздоровчою системою хатха-йога не тільки підвищують рівень самопочуття, активності, настрою студенток, але й покращують їх фізичні якості. Найбільше поліпшення мають характеристики сили, гнучкості, координаційних здібностей та витривалості, що можна пояснити специфічним регламентованим змістом проведення тренувальних занять, а саме виконання статичних поз (за індійськ. "асан") з визначеним терміном затримки.

Висновки

1. Виявлені статистично значущі показники прояву фізичних якостей студенток-початківців та студенток з досвідом занять хатха-йогою.
2. Проведено відсоткове порівняння у контрольних випробуваннях, що відображають рівень розвитку фізичних якостей у студенток-початківців та студенток з досвідом занять хатха-йогою.
3. Встановлено, що у студенток з досвідом занять хатха-йогою відбувається статистично значуща ($P < 0,05$) перевага результатів у контрольних випробуваннях на силу, гнучкість, координаційні здібності та витривалість. Проте як у тестах щодо оцінки швидкості та швидко-силових якостей визначена невелика відсоткова перевага при ($P > 0,05$).
4. Отримані в ході досліджень кількісні дані можуть слугувати орієнтиром як для студенток, які вже мають тренувальний досвід з хатха-йоги, так і для тих, що починають відвідувати заняття з йоги або інших оздоровчих систем.

Перспективи подальших розробок у даному напрямку. Планується дослідження рівня здоров'я студенток, які не займаються у спортивних групах або не відвідують будь-які заняття із сучасних оздоровчих технологій та проведення порівняння зі станом здоров'я студенток зі стажем занять хатха-йогою.

Використані джерела

1. Айенгар, Б. К. С. Свет жизни : йога [Текст] / Б. К. С. Айенгар. – М. : Фэшн Букс, 2007. – 224 с.
2. Беннетт, Биджа. Йога душевного равновесия : Избавление от тревоги, страха и беспокойства [Текст] / Биджа Беннетт / [Пер. с англ. М. Н. Ошуркова]. – М. : РИПОЛ классик, 2005. – 368 с.
3. Максименко, Г. Н. Теоретико-методические основы подготовки юных легкоатлетов [Текст] : [Монографія] / Г. Н. Максименко, Т. П. Бочаров. – Луганск : Альма-матер, 2007. – 394 с.
4. Максименко, І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх [Текст] : [Монографія] / І. Г. Максименко ; Держ. закл. "Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". – Луганськ : ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2009. – 352 с.
5. Мусієнко, О. В. Зміни функціональної активності деяких залоз внутрішньої секреції внаслідок фізичного навантаження вправами Хатха-Йоги [Текст] / Мусієнко Олена Володимирівна : Дис... канд. біол. наук : 03.00.13 / Львівський національний ун-т ім. І. Франка. – Л., 2002. – 153 с.
6. Сафронов, А. Г. Йога : физиология, психосоматика, биоэнергетика [Текст] : [Монография] / А. Г. Сафронов. – Харьков : ФЛП Коваленко А. В., 2008. – 256 с.
7. Севастьянов, Ю. В. Теоретико-методические основы системы подготовки спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх [Текст] : [Монография] / Ю. В. Севастьянов, Ю. А. Подколзин, И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2002. – 496 с.
8. Сергієнко, Л. П. Тестування рухових здібностей школярів [Текст] / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
9. Сидерский, А. Хатха Йога как технология интегрального тренинга (концептуальный очерк) [Текст] / А. Сидерский. – К. : Ника-Центр, 2000. – 160 с.
10. Трунгпа, Ч. Преодоление духовного материализма [Текст] / Ч. Трунгпа. – М. : Открытый мир, 2009. – 512 с.
11. Ферштейн, Г. Энциклопедия Йоги [Текст] / Г. Ферштейн. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 768 с.
12. Фроули, Д. Йога и Аюрведа : Самоисцеление и самореализация [Текст] / Д. Фроули. – М. : Фаир-Пресс, 2002. – 528 с.
13. Чапмен, Д. Йога. Классические асаны [Текст] / Д. Чапмен – М. : Эксмо, 2005. – 208 с.
14. Чаттопадхья, Д. От санхьи до веданты. Индийская философия : даршаны, категория, история [Текст] / Д. Чаттопадхья. – М. : Сфера, 2003. – 320 с.
15. Шифферс, М. Айенгар-йога для женщин [Текст] / М. Шифферс. – М. : Эксмо, 2011. – 176 с.

Tolcheva A.

COMPARISON OF THE FACTORS OF THE MANIFESTATION PHYSICAL QUALITY AT STUDENTS-BEGINNING AND STUDENTS WITH EXPERIENCE OCCUPATION HATHA-YOGA

The given statistical significant factors of the manifestation physical quality happen to in article at students-beginning and students with experience occupation hatha-yoga, as well as is conducted their percent comparison.

Key words: *students, experience, level, percent, factors, physical, quality, yoga.*

Стаття надійшла до редакції 24.08.2011

СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО РОБОТИ У ЦЕНТРАХ ІНВАСПОРТУ

У статті розкрита структура підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту.

Ключові слова: професійна підготовка, майбутні фахівці з адаптивного фізичного виховання, центри інваспорту.

Постановка проблеми. Одним із значних досягнень ХХ століття є усвідомлення та наукове обґрунтування вирішальної ролі рухової активності для реабілітації людей з особливими потребами. Зусилля державних органів, науковців та практиків, спрямовані на пошук шляхів оптимального використання засобів фізичної культури та спорту для зміцнення здоров'я, досягнення необхідного рівня працездатності та адаптації неповносправних осіб у суспільстві [2].

Люди з особливими потребами – це всевітнє соціальне явище, що не може залишатися поза увагою фахівців фізичного виховання і спорту. Нині галузь фізичного виховання та спорту переживає нелегкі часи, і це позначається на системі професійної освіти, оскільки вищим закладам освіти та випускникам доводиться адаптуватися і функціонувати за складних сучасних умов переходу до ринкової економіки. Протягом останніх років в Україні склалась принципово нова політична, економічна та соціальна ситуація, що значною мірою обумовлює підвищені вимоги до фахівців. У зв'язку з цим, завдання навчальних закладів – забезпечити підготовку нового покоління кадрів, підвищення їх професіоналізму на всіх рівнях діяльності у галузі фізичного виховання та спорту, в тому числі, і в адаптивній фізичній культурі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В останні роки з'явилися роботи, в яких безпосередньо чи у зв'язку із вивченням інших проблем досліджуються окремі питання підготовки фахівців з адаптивного фізичного виховання. Зокрема, деякі особливості підготовки фахівців з адаптивного фізичного виховання розглядали І.Г. Доровських, Є.Н. Каленік, Р.П. Карпюк, Н.В. Скорик, Г.А. Хомутов, Р.В. Чудна та ін.; соціальні і педагогічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту інвалідів – М.М. Башкірова, І. Цвок, Л.В. Шапкова та ін.; теорію та організацію адаптивної фізичної культури – С.П.Євсєєв, В.В.Немкін та ін.; становлення міжнародного спортивного руху інвалідів – В.І. Мудрік, О.Римар та ін.; розвиток спорту вищих досягнень інвалідів – М.М. Линець, А.В. Передерій, Є.Н. Приступа та ін. Однак, питання підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту вивчено недостатньо.

Зв'язок роботи з науковими та практичними завданнями. Робота виконана відповідно до плану НДР Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна" з наукового напрямку "Зміст, форми і методи підготовки майбутніх фахівців для галузі адаптивної фізичної культури".

Мета роботи – теоретично обґрунтувати структуру підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що питання підготовки фахівців вищих навчальних закладів до майбутньої професійної діяльності є досить актуальним. Поняття "професійна підготовка" визначають як: "процес і результат діяльності, спрямований на оволодіння певним запасом професійних знань, умінь та навичок, а також якостей особистості, необхідних для успішного виконання професійної діяльності" (Н.Л. Смельянова) [1, с. 8-9]; складний багатofакторний процес, який забезпечує, з одного боку, систему розвитку професійних якостей особистості, здатності творчого виконання майбутньої професійної діяльності, а з іншого боку – формування готовності до майбутньої професійної діяльності (Р.В.Конькова) [3, с. 7]; складну, динамічну педагогічну систему, ефективність функціонування якої залежить від багатьох взаємозалежних факторів, що проявляються на основі загальних закономірностей педагогічного процесу й керування ним (В.А. Магін) [4, с. 29].

Система професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання повинна забезпечувати: розвиток і саморозвиток особистості студента як суб'єкта пізнавальної та предметної діяльності; кожному студентові можливість реалізувати себе у різних видах діяльності; спираючись на власні здібності, нахили, інтереси, ціннісні орієнтації та власний досвід; кожному з них можливість вибору змісту навчально-пізнавальної діяльності, її засобів і методів; умови розкриття індивідуальності студентів та їх самоактуалізації; варіативність навчання. Фахівець з адаптивного фізичного виховання повинен бути спеціалістом широкого профілю, адже в його компетенцію входять питання педагогічної,

тренерської, організаційно-управлінської, спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми з особливими потребами різного віку, статі та нозологією захворювання.

При підготовці майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту потрібно враховувати зміст і структуру його професійної діяльності, виконуваних ним функцій, необхідних для фахівця даної галузі, і структура підготовки повинна бути представлена як така, що об'єднує мету, завдання, принципи, етапи, форми, методи та умови організації навчально-виховного процесу, його зміст.

При розробці структури підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту у вищих навчальних закладах ми враховували той факт, що вона повинна будуватись як сукупність систематизованих у певній послідовності блоків: цільового, структурно-функціонального, змістового, процесуально-діяльнісного, результативного.

Цільовий блок включає мету та завдання професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту і забезпечує розробку науково-обґрунтованих підходів для їх реалізації.

Структурно-функціональний блок представлений структурними компонентами, принципами, функціями та педагогічними умовами підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту.

Компонентний аналіз дозволив визначити зміст кожного компоненту готовності, його значення в цілісній структурі процесу підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту.

Мотиваційно-ціннісний компонент готовності передбачає формування позитивної мотивації щодо навчання та системи спонукальних чинників, що сприяли б ефективному оволодінню професійними знаннями та вміннями необхідними для діяльності за фахом і мотивацію досягнення успіху в цій роботі та усвідомлення вимог, пов'язаних з певною діяльністю.

Когнітивний компонент готовності відображає засвоєння студентами цілісної професійно спрямованої системи теоретичних та методичних знань щодо сутності мети, завдань, принципів, засобів, методів, форм та матеріально-технічного забезпечення адаптивної фізичної культури, можливість застосування цих знань фахівцем з адаптивного фізичного виховання у професійній діяльності у центрах інваспорту.

Здоров'язбережувальний компонент готовності виявляє рівень оволодіння студентами вміннями та навичками застосовувати набуті знання в професійній діяльності; аналізувати ситуацію; формулювати задачі та добувати нові знання необхідні для їх вирішення.

Комунікативний компонент готовності відображає усвідомлення студентами сутності і закономірності спілкування; уміння організовувати роботу та взаємини в колективі; здатність будувати правильні професійні взаємовідносини між учасниками навчально-тренувального процесу та стимулювати інтерес до самовдосконалення тих хто займається; оволодіння комунікативними вміннями, які відкривають нові можливості у розв'язанні проблем їх професійної діяльності.

Підготовка майбутнього фахівця з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту ґрунтується на основоположних ідеях професійної підготовки. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив виділити дидактичні принципи навчання, які потрібно враховувати при організації навчального процесу підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту: принцип науковості; принцип систематичності й послідовності; принцип свідомості й активності; принцип індивідуалізації; принцип доступності; принцип зв'язку теорії з практикою.

До функцій нами віднесено такі: виховну, інтегративну, пізнавальну, оціночну.

Вивчення відповідних літературних джерел та практичного досвіду, існуючих видів і організаційних форм навчально-виховної та науково-дослідної роботи студентів показує, що розв'язання проблеми підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту буде успішним при забезпеченні таких педагогічних умов:

1) застосування спеціального програмно-методичного забезпечення освітньо процесу підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту за рахунок насичення провідних навчальних курсів з циклу фундаментальних та професійно орієнтованих дисциплін сучасною науковою інформацією щодо видів, форм, методів, принципів, засобів адаптивної фізичної культури, організації фізкультурно-оздоровчих, навчально-тренувальних, рекреаційних занять та спортивно-масових заходів для осіб з особливими потребами; розробки та впровадження в процес професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту спецкурсу "Теорія та методика фізкультурно-оздоровчої роботи у центрах інваспорту";

2) використання методів і прийомів підготовки з урахуванням специфіки професійної діяльності з людьми з особливими потребами відповідно до статі, віку, нозології захворювання та їх фізичної підготовленості за допомогою яких можна вирішити низку завдань, які доповнюють традиційні підходи до навчального процесу, – розвиток пізнавальних і професійних мотивів та інтересів; виховання системного мислення майбутніх фахівців, що включає цілісне і повне уявлення про професійну діяльність з людьми з особливими потребами у центрах інваспорту; навчання колективній розумовій і

практичній роботі; формування умінь та навичок взаємодії у спілкуванні, індивідуального та колективного прийняття рішень; виховання відповідального ставлення до справи;

3) наближення навчально-виховного процесу до умов майбутньої професійної діяльності, що забезпечує реалізацію теоретичних знань і практичних умінь з організації навчально-тренувальної, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з неповносправними у процесі практик з адаптивного фізичного виховання та за профілем майбутньої роботи (у центрах інваспорту), прийняття участі студентами в якості волонтерів в фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних та спортивно-масових заходах, що проводяться для осіб з особливими потребами.

Змістовий блок забезпечує систему знань, умінь та навичок з навчальних дисциплін: "Вступ до спеціальності", "Історія фізичної культури", "Теорія та методика адаптивного фізичного виховання", "Окремі методики адаптивного фізичного виховання", "Адаптивний спорт", спецкурсу "Теорія та методика фізкультурно-оздоровчої роботи у центрах інваспорту".

Процесуально-діяльнісний блок включає в себе: форми (лекції, семінарські та практичні заняття, самостійна робота, індивідуальна робота, консультаційні заняття, спецпрактикум, практика з адаптивного фізичного виховання та за профілем майбутньої роботи, волонтерська робота, організація та проведення спортивно-масових заходів); методи (проблемні лекції, навчальні та ділові ігри, круглий стіл, зустрічі з паралімпійцями та дефлімпійцями, семінари-дискусії, пошук інформації в мережі Інтернет); засоби (навчальні посібники, робочі навчальні програми, тестові завдання, комп'ютерне тестування, електронні підручники, мультимедійний супровід).

Результативний блок включає: критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту.

Рівень сформованості знань, умінь і навичок студентів визначає їх готовність до здійснення майбутньої професійної діяльності.

Висновки. Таким чином, розроблена нами структура підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи у центрах інваспорту являє собою комплексну систему взаємопов'язаних елементів (змісту, форм, методів, засобів), що, забезпечить досягнення головної мети процесу професійної підготовки, а саме, готовності майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до професійної діяльності у центрах інваспорту у відповідності до вимог суспільства.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні шляхів підвищення ефективності системи підготовки фахівців, зокрема, застосування інформаційних технологій для оптимізації процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах і впровадження закордонного досвіду професійної підготовки фахівців з адаптивного фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Використані джерела

1. Ємельянова Н. Л. Підготовка майбутніх вихователів до роботи над засвоєнням старшими дошкільниками народознавчої лексики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти" / Ємельянова Наталія Леонідівна. – Одеса, 2003. – 20 с.
2. Когут І. Роль держави у розвитку фізичної культури та спорту осіб з особливими потребами / І. Когут // *Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: [зб. наук. статей з проблем фізичного виховання і спорту та фізичної реабілітації неповносправних]*. – Львів: "Ахіл", 2003. – С. 50-54. – Вип. 1.
3. Конькова Р. В. Подготовка преподавателя физической культуры в классическом университете : дис... канд. пед. наук: 13.00.08 / Р. В. Конькова. – М. : РГБ, 2003. – 215 с.
4. Магин В. А. Контекст модернизации высшего профессионального физкультурного образования / В. А. Магин // *Теория и практика физической культуры*. – 2005. – № 4. – С. 39-41.

Tomaschuk O.

STRUCTURE OF TRAINING FUTURE SPECIALISTS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION TO THE WORK IN THE CENTRES OF INVALID SPORT.

The article disclosed structure of training future specialists in adaptive physical education to the work in the centres of invalid sport.

Key words: *professional training, future specialists in adaptive physical education, centers of invalid sport.*

Стаття надійшла до редакції 22.09.2011

УДК 378.011.3:796.42(043.3)

Філіпов В.В.

БІОМЕХАНІЧНІ ПАРАМЕТРИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

У статті представлені результати координаційної структури статодинамічної стійкості тіла студентів у групі СПУ при виконанні стабілографічного тесту та проби Ромберга.

Ключові слова: студенти факультету фізичного виховання, координаційна структура, бар'єрний біг.

Постановка проблеми. Розроблення і запровадження нових, індивідуалізованих технологій навчання, врахування рівня реального розвитку і навчальних можливостей індивідуума, добір відповідних форм і методів його навчання – нагальні потреби сучасного суспільства підготувати вже у школі здорову, гуманістичну, освічену, здатну до самоосвіти і саморозвитку особистість, яка буде спроможна критично мислити, вирішувати життєві і професійні проблеми, самореалізовувати свій творчий потенціал.

Національне виховання, створюване кожним народом протягом багатьох сторіч як система поглядів, переконань, ідей, ідеалів, традицій, звичаїв, покликане формувати світоглядну свідомість і ціннісні орієнтації молоді, передавати їй соціальний досвід і надбання попередніх поколінь. Тому організоване національне виховання, яке відображає історичний шлях народу і перспективи його розвитку, повинно бути науково обґрунтованим (І.Д. Бех, І.А. Зязюн, В.Г. Кремень, В.І. Луговий, В.М. Мадзігон, Н.Г. Ничкало, О.В. Сухомлинська, О.Я. Савченко, Г.Г. Філіпчук).

Пріоритетним завданням державної політики щодо розвитку освіти в Україні стає впровадження сучасних соціальних, педагогічних, інформаційно-комунікаційних та комп'ютерних технологій до навчально-виховного процесу вищої школи. Розробка єдиної концепції вирішення проблеми виходу системи освіти на якісно новий рівень розвитку обумовлена так званим "інформаційним вибухом". Швидкими темпами відбуваються такі процеси, як звуження різних спеціальностей, поява принципово нових технологій, нових спеціалізацій.

Сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні освітніх технологій в напрямку гуманізації і демократизації навчання і виховання студентської молоді та інтеграції до Європейського та світового освітнього простору (А.М. Алексюк, В.П. Андрущенко, А.М. Бондар, М.І. Жалдак, В.Г. Кремень, В.І. Лозова, М.О. Носко).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз сучасного положення розвитку видів спорту зі складною координаційною структурою рухів свідчить про те, що саме рівновага тіла спортсмена, особливості статодинамічної та вестибулярної стійкості визначають собою і кінцевий спортивний результат (Г.Ц. Агаян, Л.П. Богачук, В.Н. Болобан, Е. Винарска, В.И. Маслов).

Результативність в легкій атлетіці залежить від багаторічної підготовки, а саме взаємозв'язку всіх сторін навчально-тренувального процесу. Разом з тим, принципово важливе значення у бар'єрному бігові належить технічній підготовці, що забезпечує ефективну реалізацію функціонального потенціалу спортсмена (В.Г. Алабін, В.В. Балахничев, В.П. Бізін, Е.Н. Буланчик та ін.).

Сучасна теорія та методика підготовки вчителя має велику кількість матеріалу тренування у подоланні бар'єрів, з розвитку фізичних якостей бар'єристів різного рівня підготовленості (В.М. Заціорський, В.В. Кузнецов, Н.Г. Мозолін, В.П. Філін та ін.).

Для фізичного виховання та спорту особливо значущою є функція вестибулярної сенсорної системи як провідної в здатності людини зберігати стійке положення тіла у просторі в стані спокою та при виконанні рухів і яка пов'язана зі статодинамічною стійкістю тіла (Л.П. Богачук, В.Н. Болобан, Г.Ю. Куртова, О.В. Онопрієнко). У свою чергу до статодинамічної стійкості й координації рухів у цілому бар'єрний біг пред'являє особливі вимоги у зв'язку з постійною зміною рухових дій (старт, стартовий розгін, подолання бар'єру, біг по дистанції, фінішування), що вимагає швидкої орієнтації у просторі та точності рухових реакцій. Отже, проблема дослідження й оцінки біомеханічних параметрів стійкості тіла спортсмена для розробки дидактичних програм навчання техніки бігу є дуже важливою й актуальною.

Враховуючи вищенаведене, слід зазначити, що розробка даного напрямку дослідження є актуальною проблемою сучасної теорії і методики фізичного виховання, а саме вирішення цієї проблеми, на наш погляд, відкриває нові можливості в плані вдосконалення навчально-тренувального процесу студентів факультету фізичного виховання.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності програми розвитку координаційних здібностей майбутніх учителів фізичної культури в процесі занять легкою атлетикою.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи:

теоретичні: аналіз – для вивчення навчально-нормативної документації, психологічної, педагогічної, методичної та спеціальної літератури, навчальних програм і навчальних планів, дисертацій та авторефератів, матеріалів конференцій і періодичних фахових видань з метою визначення стану та перспектив досліджуваної проблеми; зіставлення – для порівняння різних поглядів учених на досліджувану проблему, визначення напрямів дослідження та понятійно-категорійного апарату; синтез, порівняння, узагальнення, моделювання;

емпіричні: спостереження за навчальним процесом, анкетування, тестування, методи самооцінки, бесіди зі студентами та викладачами факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів з метою визначення реального стану сформованості координаційних здібностей у майбутніх учителів фізичної культури; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний), який дав можливість отримати достовірні дані про ефективність застосування програми розвитку та контролю координаційних здібностей майбутніх фахівців; приватні біомеханічні методи: кількісні методи дослідження моторики, методи кількісної реєстрації рухів: антропометрія, тензодинамографія, стабілографія; математична статистика – для обробки результатів наукового пошуку, визначення стану та динаміки розвитку здібностей студентів.

Названі методи взаємно доповнювали один одного і забезпечили можливість комплексного пізнання предмета дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– вперше розроблено програму розвитку та контролю координаційних здібностей майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях з легкої атлетики;

– отримано принципово нові дані координаційної, динамічної, часової та ритмової структур технічних елементів бар'єрного бігу;

– побудовано нову біомеханічну модель технічних елементів бар'єрного бігу студентами факультету фізичного виховання в процесі занять легкою атлетикою;

– вперше визначено особливості параметрів моторики студентів факультету фізичного виховання;

– дістала подальшого розвитку проблема підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання.

Результати дослідження. У навчальному процесі студентів факультетів фізичного виховання при засвоєнні техніки бар'єрного бігу недостатньо уваги приділялось вивченню функціональної стійкості вестибулярної сенсорної системи в напрямку її вдосконалення з метою підвищення ефективності оволодіння та виконання технічних дій, розвитку координаційних здібностей, використання даних з метою діагностики та корекції підготовленості студентів.

Для об'єктивного визначення координаційної структури рухових дій у техніці бар'єрного бігу нами проведена спеціальна серія досліджень з використанням методу стабілографії. З цієї метою у студентів досліджувалися стадидинамічні характеристики коливань ЗЦМ тіла при виконанні стабілографічного тесту та в умовах застосування проби Ромберга із відкритими та закритими очима.

Таблиця 1

Координаційна структура статодинамічної стійкості тіла студентів у групі СПУ при виконанні стабілографічного тесту

№ з/п	Позначення характеристик	Од. вимірів	Значення
1	R	мм	3,7±1,36
2	V	мм/сек	8,63±2,15
3	EIS	кв.мм	107,95±66,18
4	OD		50,23±17,42
5	LX	мм	155,68±60,72
6	LY	мм	170,62±43,29
7	LFS	1/мм	2,6±1,31
8	КФР	%	83,88±6,87

При виконанні стабілографічного тесту студентами, що спеціалізуються з бар'єрного бігу, зареєстровано такі показники стадидинамічної стійкості: середній розкид коливань ЗЦМ (R) становить 3,7±1,36 мм, середня швидкість переміщення ЦМ (V) – 8,63±2,15 мм/с, площа еліпсу (статокінезіограми) (EIS) – 107,95±66,18 мм², оцінка руху (OD) – 50,23±17,42, довжина траєкторії ЦВ по фронталі (LX) – 155,68±60,72 мм, довжина траєкторії ЦВ по сагіталі (LY) – 170,62±43,29 мм, довжина в залежності від площі (LFS) – 2,6±1,31, якість функції рівноваги (КФР) – 83,88±6,87% (табл. 1).

Для визначення провідних факторів у структурі статодинамічної стійкості тіла студентів при виконанні даної справи нами використовувався факторний аналіз.

Факторизація показників підготовленості спортсменів, на думку Ю.В.Верхошанського, В.П.Калюти, В.П.Черкашина, Н.Д.Васильєва, С.А.Ширковця, А.Ю.Титлов, Є.В.Фоміна, складає технологічну основу комплексного контролю.

При проведенні факторного аналізу ми використовували закриту модель методу головних компонентів. Ротація референтних осей здійснювалась за допомогою Варимакс-критерію. Метою процедури було отримання малого числа факторів, які враховують основну дисперсію, що знаходиться в 8 перемінних. У даному випадку було відокремлено 2 фактори, які пояснюють 93 % загальної дисперсії перемінних.

У результаті проведеного факторного аналізу нами були визначені показники, які мають найбільший вплив у збереженні стійкого положення рівноваги в стабілографічному тесті.

У зміст першого найбільш значимого фактора із внеском у загальну дисперсію вибірки 49 % з високими коефіцієнтами увійшли параметри: середня швидкість переміщення ЦМ (0,996) та якість функції рівноваги (0,995).

У другому факторі зі значенням у загальній дисперсії вибірки в 44 % з найбільш високими показниками коефіцієнтів кореляції виділилися показники: середній розкид коливань ЗЦМ (0,935) та довжина в залежності від площі (0,926).

У результаті факторного аналізу визначено біомеханічні показники, які в найбільшій мірі визначають здатність зберігати стійке положення рівноваги.

Для визначення ролі зорового аналізатора в підтриманні стійкого положення рівноваги проведені біомеханічні дослідження в умовах виконання проби Ромберга з відкритими та закритими очима (табл. 2).

Таблиця 2

Координаційна структура статодинамічної стійкості тіла студентів у групі СПУ при виконанні тесту Ромберга

№ з/п	Позначення характеристик	Од. вимірів	Із зоровим контролем	Без зорового контролю	P	Різниця (%)	Співвідношення
1	R	мм	2,35±0,41	4,36±2,02	<0,05	85,47	1,85
2	V	мм/сек	5,72±1,31	9,10±3,62	<0,05	59,06	1,59
3	EIS	кв.мм	44,19±8,16	155,41±95,67	<0,05	251,67	3,52
4	OD		51,42±18,72	43,82±12,06	>0,05	-14,77	0,85
5	LX	мм	60,98±22,89	101,20±31,69	<0,05	65,95	1,66
6	LY	мм	83,20±17,49	129,97±63,33	>0,05	56,21	1,56
7	LFS	1/мм	2,56±1,41	1,24±0,60	<0,05	-51,45	0,49
8	КФР	%	92,67±3,20	82,15±12,46	<0,05	-11,36	0,89

При порівнянні значень показників тесту із зоровим контролем і без зорового контролю можна констатувати, що здатність зберігати стійкість без зорового контролю достовірним чином ускладнюється, а саме: достовірно збільшуються значення показників середнього розкиду коливань ЗЦМ на 85,47%, середньої швидкості переміщення ЦМ на 59,06%, площі еліпсу (статокінезіограми) на 251,67%, довжина траєкторії ЦВ по фронталі на 65,95%; зменшилися значення показника довжини залежно від площі на 51,45% та якості функції рівноваги на 11,36% (рис. 1).

За допомогою факторного аналізу нами визначено критерії, від яких залежить збереження статодинамічної стійкості при виконанні проби Ромберга із зоровим контролем і без зорового контролю. У першому факторі, який складає 52 % від загальної дисперсії вибірки, високі кореляційні зв'язки несуть показники: площа еліпсу (-0,976) та середній розкид коливань ЗЦМ (-0,957).

У другому факторі зі значенням у загальній дисперсії вибірки в 45% з найбільш високими показниками коефіцієнтів кореляції виокремлюються показники: довжина траєкторії ЦВ по фронталі (0,986) та середня швидкість переміщення ЦМ (0,932).

У тесті проба Ромберга без зорового контролю визначено фактори, на частку яких доводиться 97 % загальної дисперсії вибірки. У першому провідному факторі, внесок якого в опис дисперсії вихідних ознак становить 72 %, з найбільш сильними зв'язками виділилися показники середньої швидкості переміщення ЦМ (0,996) та якості функції рівноваги (0,994).

У другий фактор (25 % загальної дисперсії вибірки) з найбільшими коефіцієнтами кореляції увійшли показники: оцінка руху (0,979) та довжина залежно від площі (0,944).

Висновки. У навчальному процесі студентів факультетів фізичного виховання при засвоєнні техніки бар'єрного бігу недостатньо уваги приділялось вивченню функціональної стійкості вестибулярної сенсорної системи в напрямку її вдосконалення з метою підвищення ефективності оволодіння та виконання технічних дій, розвитку координаційних здібностей використання даних з метою діагностики та корекції підготовленості студентів. Тому для об'єктивного визначення координаційної структури рухових дій у техніці бар'єрного бігу нами проведена спеціальна серія досліджень із використанням методу стабілографії. За допомогою факторного аналізу нами визначено

критерії, від яких залежить збереження статодинамічної стійкості при виконанні проби Ромберга із зоровим контролем і без зорового контролю.

Проведені дослідження підтвердили необхідність покращення координаційних здібностей у студентів факультету фізичного виховання, які займаються складнокоординаційними видами легкої атлетики.

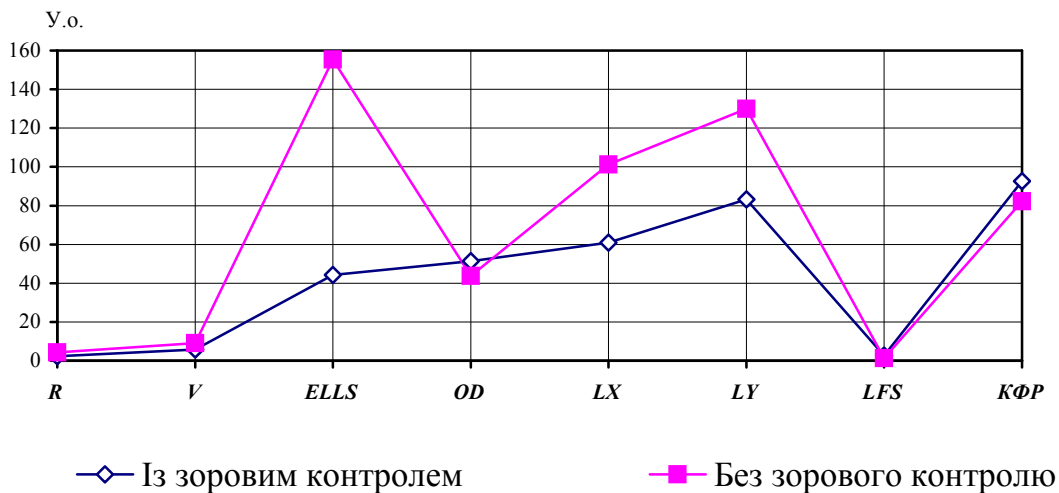


Рис. 1. Динаміка стабілографічних показників проби Ромберга

Використані джерела

1. Агаян Г.Ц. Вивчення динаміки коливань тіла при підтримці вертикальної пози й критерій її оцінки / Г.Ц. Агаян // Кібернетичні аспекти вивчення роботи мозку. – М.: Наука, 1970. – С. 75-76.
2. Богачук Л.П. Контроль стійкості тіла спортсменів / Л.П. Богачук // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Матеріали ІХ міжнародного наук. конгресу, Київ, 20-23 вересня 2005 р. – Київ, 2005. – С.221.
3. Болобан В.Н. Контроль стійкості тіла спортсмена методом стабілографії / В.Н. Болобан, Т.Е Містулова // Фіз. Вих. ст. твог. Спец., 2003. – №2. – С. 24-33.
4. Болобан В.Н. Засоби й методи вдосконалювання фазової структури рухів у видах спорту, складних по координації / В.Н. Болобан, Т.Е. Містулова, И.Н. Тодосько: Метод. рекомендації для заключного етапу олімпійської підготовки. – К.: ГНИИФКС, 1999. – 22 с.
5. Винарска Е., Дослідження процесів регуляції пози в завданнях оцінки функціонального стану спортсмена / Е. Винарска, Р. Есяян, Г. Фирсов // Міжнародний конгрес "Людина у світі спорту". – Т.І. – М.: Фізкультура, утворення й наука, 1998. – С. 44-45.
6. Куртова Г.Ю. Біомеханічні параметри статодинамічної стійкості тіла важкоатлеток високої спортивної кваліфікації / Г.Ю. Куртова // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Випуск 54. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 54. – С. 113-116.
7. Омеляненко В.Г. Програма з біомеханіки фізичних вправ для спеціальності "Вчитель фізичної культури і валеології. / В.Г. Омеляненко – Кінезіологія в системі культури: Матеріали конференції. – Івано-Франківськ: Плай, 2001. – 83 с.

Filippov V.

BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF FOCAL SKILLS OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF ENGAGING IN ATHLETICS

In the article the presented scores of coordinating structure statodynamics firmness of body of students are in a group SPP at implementation of stabilografichnogo test and test of Romberga.

Key words: *students of faculty physical education, coordinating structure, hurdlerace.*

Стаття надійшла до редакції 03.09.2011

УДК 612.766

Франчук О.П.

**БІОМЕХАНІЧНИЙ КОНТРОЛЬ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ
ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

В статті викладені форми та методи розвитку рухових здібностей, проводиться аналіз біомеханічного контролю рухових здібностей дітей під час занять.

Ключові слова: фізичний розвиток, рухові здібності, біомеханічний контроль.

Постановка проблеми. Швидкоплинність теперішнього часу та наявність негативних тенденцій, погіршення стану здоров'я дітей різних вікових груп вимагає пошуку нових шляхів підвищення рухової активності та розвитку фізичних здібностей під час занять фізичною культурою.

Проблема дослідження режимів рухової активності залишається, як завжди актуальною, оскільки є одним із головних факторів, який визначає рівень здоров'я та фізичного стану (Ю.А. Бородін, 2003; І.М. Ріпак, 2003 та інші).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останніх декілька років проблеми біомеханічного контролю було приділено багато уваги, оскільки вона як завжди є актуальною. Сучасна теорія та методика має велику кількість матеріалу у форматі біомеханічного контролю розвитку фізичних якостей, рухових здібностей дітей під час занять фізичною культурою.

Протягом багатьох років проведені експериментальні дослідження особливостей біодинамічної та координаційної структури рухів спортсменів та тих, хто займається фізичною культурою, де здійснювався контроль біомеханічних характеристик рухів за допомогою таких методик як біометрія, стабілографія, тензодинамометрія. Останнім часом широко в біометрії використовується педагогічний контроль. В результаті наукових досліджень створена шкала педагогічних оцінок (М.О. Носко, О.А. Архіпов).

Формування мети роботи. За мету роботи брався теоретичний аналіз та експериментальна перевірка біомеханічного контролю рухових здібностей спортсменів та тих, хто займається фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наукові дослідження останніх років свідчать про важливу роль щоденних фізичних вправ для збереження здоров'я. Вивчається питання розробки обґрунтування режимів рухової активності, підвищення її в повсякденному житті.

Особливе положення серед наук про фізичне виховання та спорт займає біомеханіка. Базується вона на анатомії, фізіології і фундаментальних наукових дисциплінах – фізиці, математиці, механіці.

Взаємодія біомеханіки з біохімією, психологією, естетикою дала поштовх розвитку новим науковим напрямкам, які вже сьогодні величезну практичну користь.

Але головне те, що біомеханіка слугує тим ланцюгом, який зв'язує між собою теорію та практику фізичного виховання, спорту та масовою фізичної культури. Саме роль біомеханіки у фізичному вихованні дітей і буде проаналізовано у цій статті. Спираючись на знання цієї науки, педагогу легко навчати своїх вихованців. Для цього необхідно вміти аналізувати рухову діяльність, "читати рухи".

Біомеханіка вивчає рухову діяльність людини під час спортивних тренувань, в процесі занять різними формами фізичної культури, в тому числі і на уроках фізичної культури в школі. Постійно удосконалюючись, біомеханіка фізичних вправ поступово перетворюється в біомеханіку рухової активності, охоплюючи всі сторони рухової діяльності людини [5].

Сучасна біомеханіка спорту складається, якщо так можна сказати, з трьох "поверхів" і трьох "секцій" (рис. 1).

Загальна	Диференційна	Приватна
Рухова діяльність		
Рухові дії		
Рухи		

Рис. 1. Схематичне зображення структури біомеханіки

Загальна біомеханіка вирішує теоретичні проблеми і допомагає дізнатися, як і чому рухається людина. Це дуже важливо для практики фізичного виховання і спорту.

Диференційна біомеханіка вивчає індивідуальні і рухові особливості рухових можливостей і рухової діяльності. Саме тут вивчаються особливості, які залежать від віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовки.

Приватна біомеханіка вивчає конкретні питання технічної і тактичної підготовки в окремих видах спорту і різновидах масової фізичної культури, яка завойовує все більшу популярність серед дітей та молоді. Саме сюди відноситься оздоровчий біг та ходьба, загально-розвиваючі вправи, ритмічна гімнастика. Головне завдання цього розділу як навчити правильно виконувати різноманітні рухи або як самостійно засвоїти культуру рухів.

На трьох "поверхах" (рівнях) біомеханіка вивчає:

рух – рухова дія – рухова діяльність. Тому рухова діяльність – це система рухових дій [1,5].

Кожна складна форма руху завжди включає в себе більш просторі форми. Найпростіша форма – механічна, вона існує скрізь.

Рухова майстерність людини, її вміння у будь-яких умовах рухатися швидко і точно, залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної та теоретичної підготовки. Саме ці фактори культури рухів являються провідними і в спорті і у фізичному вихованні школярів зокрема.

Для збереження рухової майстерності на попередньому рівні необхідний контроль за кожним із названих факторів.

Об'єктом біомеханічного контролю являється моторика дитини, рухові (фізичні) якості і їх прояви. За підсумками біохімічного контролю ми отримуємо такі дані:

- про техніку та тактику рухової діяльності;
- про витривалість, силу, швидкість, спритність дитини;

Біомеханічний контроль дає відповідь на три питання:

1. Що робить людина ?

Наскільки ефективно вона робить це ?

Завдяки чому вона це робить ?

Сама процедура біомеханічного контролю відповідає наступній схемі:

контроль = тестування + оцінювання результатів
(виміри) (виміри або тестування)

Людина стає об'єктом досліджень (вимірювання) з раннього дитинства. У немовлят вимірюють зріст, вагу, температуру тіла, протяжність сну. Пізніше, в шкільному віці, до числа вимірювань рухові (фізичні) здібності, вміння, навички.

Під час біомеханічного контролю за колективами дітей, які займаються фізичною культурою, ефективність рухової діяльності оцінюється по ступені близькості техніки і тактики не до індивідуально-оптимального, а до раціонального варіанту. Саме такий варіант і використовується на уроках фізкультури в школі.

Раціональний це той варіант засвоєння рухів, який являється найкращим для більшості дітей.

Під час спостережень прийшли до висновку, що більшість дітей під час бігу на довгі дистанції використовують постійну швидкість, стрибають у довжину способом "зігнув ноги", стрибають у висоту способом "ножиці".

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, від методики застосування від яких у навчальному процесі залежить розвиток рухових дій учнів. Потрібно чітко знати із яких рухових дій складається рухова діяльність і в якому порядку відбуваються дії.

Шкільний урок з фізичного виховання складається з вправ. Потрібно враховувати, що характер, протяжність та інтенсивність попередніх вправ впливає на якість виконання наступних.

Біомеханічний контроль рухових можливостей у хлопців і дівчат говорить про нерівномірність розвитку цих можливостей. Розвиваються рухові здібності тільки приблизно однаково до статевого дозрівання. Після статевого дозрівання відбуваються помітні зміни в самій моториці дітей, які значно відрізняються у хлопчиків і дівчат. Досягнення юнаків у рухових можливостях продовжують рости, а у дівчат якщо вони не тренуються, припиняється ріст результатів.

Результати досягнень свідчать що фізичні навантаження слід будувати залежно від вікових і індивідуальних особливостей школярів. Інтенсивність та об'єм навантажень слід співвідносити з рівнем їх фізичної підготовки [3,4].

Для того, щоб проводити всі ці дослідження, потрібно впроваджувати новітні передові технології в області біомеханічного контролю. Реалії сучасного життя підштовхують до створення нових біомеханічних комплексів. Які необхідно постійно удосконалювати та замінювати на нове сучасне обладнання.

Таким сучасним засобом контролю та оцінки статодинамічної стійкості тіла людини являється стабілограф комп'ютерний з біологічним зворотнім зв'язком (рис. 2).

Це сучасний, надійний науковий прилад. До його комплексу входять такі датчики:

- датчик дихання;
- датчик пульсу;
- датчики кистьової та станової динамометрії;
- датчик міографії.

Використання цього надсучасного наукового приладу дає можливість проводити глибокий та всебічний біомеханічний контроль як у професійному спорті, так і в сфері масової фізичної культури.



Рис. 2. Стабілограф комп'ютерний 01-2 з біологічним зворотнім зв'язком

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Запровадження новітніх технологій навчання та виховання сприяє підготовці вже у школі здорової, освіченої, здатної до саморозвитку молоді особистості, яка може самостійно, критично мислити, вирішувати нагальні життєві проблеми, самореалізовуватись.

Рухова функція відноситься до найдавніших і головних функцій життєдіяльності людини. На різних етапах еволюції їй відводять вирішальну роль.

Саме тому фізичне виховання дітей та молоді є однією з важливих ланок у загальному освітянському педагогічному процесі. І в цьому контексті актуально постає питання запровадження нових, прогресивних наукових форм та методів біологічного контролю в процесі фізичного виховання і спорту дітей та молоді.

В подальшому планується практично застосовувати біомеханічний контроль рухових здібностей дітей під час занять з фізичного культури

Використані джерела

1. Лапутин А.Н. Биомеханика физических упражнений / А.Н. Лапутин, В.Е. Хапко – К.: Радянська школа, 1898. – 135 с.
2. Марченко С.І. Особливості підготовленості молодих школярів / С.І. Марченко // Теорія та методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – Харків, ОВС, 2006. №6, – С. 10-14.
3. Носко М.О. Класифікація фізичних вправ відносно вектора гравітації / М.О. Носко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 54. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – №54. – С. 9-13.
4. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: Дис. ... доктора пед. наук: 13.00.09 / М.О. Носко – Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2003 – 419 с.
5. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин // М.: Просвещение, 1989. – 205 с.

Franchuk O.

BIOMECHANICAL CONTROL OF THE CHILDREN'S MOVING ABILITIES DURING PHYSICAL CULTURE LESSONS IN SECONDARY SCHOOLS

The article is about forms and methods of developing children's moving skills. It contains the analysis of the biomechanical control of the children's moving abilities during the lessons.

Key words: physical development, moving abilities, biomechanical control.

Стаття надійшла до редакції 30.08.2011

ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБІКИ В РЕЖИМІ ОСНОВНИХ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ТА ГУРТКОВИХ ЗАНЯТТЯХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Автор статті презентує власний досвід використання аеробіки як на основних заняттях, так і під час гурткової роботи. Представлені різновиди акробатичних елементів, ритмічних ігор і вправ, танцювальних кроків тощо.

Ключові слова: ігроритміка, етюдмета, фізична вправа, комплекс.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Велику частину потенціалу суспільства XXI століття складатимуть сьогоднішні діти дошкільного віку. Саме їм належить вирішувати складні соціально-економічні, морально-етичні, національні та інші проблеми, які в даний час хвилюють громадськість. Стають звичними тривожні дані про системне погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної і рухової підготовленості дітей взагалі, і дошкільного віку зокрема. Серед причин, що визначають ситуацію, фахівці називаються зниження загального рівня життя і соціальної захищеності населення, порушення екології, недосконалість системи медичного обслуговування, недостатнє фінансування освітніх установ і багато інших. Дошкільний період є етапом формування фізичного здоров'я і культурних навиків, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. А вже 40% захворювань дорослих були "закладені" в 5-7 років.

Саме тому дошкільне фізичне виховання повинне формувати рівень здоров'я дитини і фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини, в якій входить наступне: позитивне відношення дітей до фізичних вправ, ігор і загартовуючих процедур, до правил особистої гігієни, дотримання режиму дня; початкові знання, пізнавальний інтерес до фізичної культури; початкові навички природних рухів загально-розвиваючого характеру, основи ритміки, правильної постави, уміння орієнтуватися в просторі, участь в колективних діях (іграх, танцях і святах), культура поведінки, самостійність, організованість і дисциплінованість; навички самообслуговування, догляду за інвентарем для занять тощо.

Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У на час проблему оздоровлення дітей дошкільного віку вивчають учені, у тому числі фахівці фізичної культури та практики дошкільного виховання (Л. Пензулаєва, Л. Руденко, Е. Вільчковський, О. Курок, О. Богініч, М. Єфименко, І. Лушик, Н. Денисенко та ін.). Э. Адашкявичене, Є. Козін, С. Шарманова розглядають використання ритмічної гімнастики (аеробіки) як засіб оптимізації фізичного виховання дітей сучасного дошкільного закладу.

Формулювання мети та завдань роботи: проаналізувати авторський досвід і довести доцільність використання аеробіки в режимі основних фізкультурних та гурткових заняттях дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Метою фізичного виховання в дошкільній установі є формування у дітей основ здорового способу життя. В процесі фізичного виховання здійснюються оздоровчі, освітні і виховні завдання. Серед оздоровчих завдань особливе місце займає охорона життя і зміцнення здоров'я дітей, та всебічний фізичний розвиток, вдосконалення функцій організму, підвищення активності і загальної працездатності. Зважаючи на специфіку віку, оздоровчі завдання визначаються в конкретнішій формі: допомагати формуванню вигину хребта, розвитку зведень стопи, зміцненню зв'язково-суглобового апарату; сприяти розвитку всіх груп м'язів, особливо м'язів-розгиначів; правильному співвідношенню частин тіла; вдосконаленню діяльності серцево-судинної і дихальної системи. У дошкільників необхідно сформувати навички виконання стройових, загальнорозвиваючих вправ, основних рухів, спортивних вправ. Крім того, слід навчити дітей грати в спортивні ігри (містечка, настільний теніс) і виконувати елементи спортивних ігор (баскетбол, хокей, футбол і т.д.). У цьому віці набуває важливого значення привиття первинних навичок особистої і суспільної гігієни (миття рук, турбота про костюм, взуття і т.д.). Одержані знання дозволяють дітям займатися фізичними вправами більш усвідомлено і більш повноцінно, самостійно використовувати засоби фізичного виховання в дитячому саду і сім'ї. Виховні завдання направлені на різносторонній розвиток дітей (розумове, етичне, естетичне, трудове), формування у них інтересу і потреби до систематичних занять фізичними вправами. Система фізичного виховання в дошкільних установах будується з урахуванням вікових і психологічних особливостей дітей. Дитина народжується з певними успадкованими біологічними властивостями, у тому числі і типологічними особливостями основних нервових процесів (сила, врівноваженість і рухливість). Але ці особливості складають лише основу для подальшого фізичного і психічного розвитку, а

визначальним чинником з перших місяців життя є навколишнє середовище і виховання дитини. Тому дуже важливо створити такі умови і так організувати виховання, щоб було забезпечено бадьоре, позитивно емоційний стан дитини, повноцінний фізичний і психічний розвиток.

Фізичне виховання сприяє здійсненню естетичного виховання. В процесі виконання фізичних вправ слід розвивати здатність сприймати, випробовувати естетичне задоволення, розуміти і правильно оцінювати красу, витонченість, виразність рухів. Фахівці, теоретики і практики фізичного виховання дітей дошкільного віку відзначають наявність оздоровчого ефекту при використанні на заняттях фізичного виховання аеробних вправ, підвищення рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я, мотивації до занять.

Звичайно, до комплексів аеробіки для дошкільнят висуваються певні вимоги: врахування віку і фізіологічних особливостей дітей; тривалість і дозування навантаження; створення особливого емоційного стану; бажане виконання на свіжому повітрі, здебільшого у супроводі спеціально підібраної музики. Все це сприяє розвитку фізичних якостей дитини, формуванню правильної постави, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

В ДНЗ №48 м. Чернівці фізінструктор О. Цибанюк розробила програму вивчення аеробіки в дитячому садку. На даний момент вона складається з двох модулів: відповідно, перший і другий роки навчання. Змістовний модуль для дітей четвертого року життя в даний момент знаходиться в стані апробації. Отже, наведемо зміст модулю "Перший рік навчання": шикувальні вправи ритмічні вправи і ігри; танцювальні кроки, акробатичні вправи, гімнастичні етюди, самомасаж, дихальні вправи, релаксація.

Проаналізуємо докладніше стройові вправи. Метою цих вправ є навчання дітей орієнтуватися у просторі і освоєння різновидів шикунань і перешикувань, забезпечення ефективного формування умінь і навичок. Досягати цієї мети допомагають шикунання в шеренгу, в колону по команді; в коло і пересування по колу в різних напрямках за педагогом; шикунання в шаховому порядку; перешикування з однієї шеренги та колони в декілька колон; повороти переступанням; пересування в зчепленні.

Біг по колу і "змійкою, біг врозтіч.

Метою ритмічних вправ і ігор автор виокремила розвиток почуття ритму і рухових здібностей, навчання виконувати рухи під музику красиво, вільно, координаційно. Наведемо види вправ, які використовуються під час ігровитміки: оплески і удари в такт музики (образно-звукові дії "горошинки"); різновиди ходьби: ходьба сидячи на стільці, акцентована ходьба, те саме із одночасними махами зігнутими руками, ходьба в напівприсіді; збільшення-зменшення кола кроками вперед-назад від центру; піднімання і опускання рук на 4 рахунки, на 2 рахунки і на кожен рахунок, рухи руками в різному темпі; удари ногою на кожний рахунок і через рахунок; кроки на кожний рахунок і через рахунок (крок вперед з лівої, пауза т.п.); виконання вправ руками під музику в різному темпі і з ударами; виконання загальнорозвиваючих вправ з музичним супроводом.

Наступним розділом модулю є вивчення танцювальних кроків. Визначимо мету, а саме: формувати у дітей навички виконання танцювальних рухів, сприяти підвищенню загальної культури дитини.

Діапазон видів танцювальних кроків, що заплановані для вивчення в перший рік занять досить широкий: крок з носка і на носках, у напівприсіді на одній нозі, інша вперед на п'ятку. Пружні і приставні кроки, крок з невеликим підскоком; поєднання кроків з носка і кроків з невеликим підскоком. Поворот на 360 градусів під час крокування, схресний крок у бік, поперединний крок. І, як результат вивчення, комбінації з танцювальних кроків.

Особливого значення для дітей дошкільного віку набуває розвиток координаційних здібностей [7], адже саме вони сприяють оволодінню і засвоєнню більшості рухових навичок дітьми і приймають участь в управлінні рухами. Цілеспрямований розвиток і удосконалення координаційних здібностей з раннього віку призводить до того, що діти значно швидше і раціональніше оволодівають різними руховими діями, на більш високому рівні засвоюють нові і легше перебудовують вже відомі програми виконання рухів, успішніше вдосконалюють техніку виконання вправ, легше долають завдання, що вимагають високого рівня психофізіологічних функцій в сенсомоторній та інтелектуальній сферах [5].

Одним із варіантів фізичних вправ, до яких відносяться невідомі раніше складні або прості вправи, ускладнені варіантами і комбінаціями для дітей 5-6 років можуть бути акробатичні вправи. По-перше, акробатичні вправи є ефективним засобом впливу на розвиток функцій вестибулярного аналізатору, який приймає участь в управлінні рухами. По-друге, вони сприяють розвитку координаційних здібностей. Акробатичні вправи пов'язані з постійною зміною положення тіла і його частин у просторі і таким чином сприяють розвитку здібності до орієнтування у просторі, до утримання рівноваги, до диференціювання власних м'язових зусиль тощо [2]. По-третє, акробатичні вправи майже не використовуються у практиці дошкільних закладів освіти, що обумовлює їх новизну і спричиняє зацікавленість дітей на заняттях з фізичної культури.

Мета вивчення акробатичних вправ визначаємо розвиток у дітей силу, рівновагу і гнучкість. Наведемо види вправ, що вдало використовуються на заняттях Цибанюк О.О.: групування, перекиди, вправи "Півник", "Ластівка", "Шапат", "Берізка", "Місток", "Ракета", "Верблюд", "Іжачок", "Колобок", "Літак".

Відповідно, всі рухи необхідно вміти поєднувати в єдину композицію і погоджувати із музикою, а саме виконувати гімнастичні етюди, метою яких визначаємо сприяння розвитку у дітей почуття ритму, музичного слуху, рухової пам'яті, уваги, уміння погоджувати рухи з музикою. А також формувати навички виразності, пластичності, граціозності і витонченості рухів. Як варіант автор пропонує "Кік" – ритмічний танець; "Каченята" – ритмічний танець; гімнастичний етюд з елементами акробатичних вправ, аеробні композиції "Хмарки" і "Аеробіка для Бобіка".

Самомасаж і дихальні вправи є невід'ємною складовою кожного заняття, адже вони допомагають формувати у дітей свідоме прагнення до здоров'я і розвивати навик власного оздоровлення. Мета вправ самомасажу: вчити дітей навичкам самомасажу; розвивати навички колективної роботи; закріплювати знання частин тіла; вправляти в умінні розігрівати своє тіло [8].

Наведемо приклад вправи "Погладжування окремих частин тіла в образно-ігровій формі": діти сидять на килимку по-гурецьки. На початку заняття розігрівають долоньки, потираючи їх одну об одну, потім м'якими рухами погладжують шию від шийних хребців до гортані (6-8 разів). У перерві між погладжуваннями – повільне повертання голови праворуч, ліворуч далі діти погладжують руки від кисті до плеча. Супроводжують дії словами: "Від кисті до плеча". Потім також по черзі погладжують ноги, супроводжуючи дії словами: "Від стопи до стегна". Наступною вправою буде розтирання й поплескування.

Мету використання комплексів дихальних вправ формуємо наступним чином: сприяти розвитку і функціональному вдосконаленню органів дихання, кровообігу, серцево-судинної та нервової систем організму. Вправи, що використовуються "Хвилі", "Насос", комплекси "Віконця", "Повітряна кулька". Вчити дітей правильно розслаблятися – завдання для кожного фахівці фізичної культури. Вдало використовуються вправи "Спокійний сон", "Ми лежимо на м'якій травичці", "Ми на морі", "Вітерець", "Послухаємо тишу" тощо.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Аналіз досвіду проведення аеробіки з вихованцями ДНЗ№48 м. Чернівці дав змогу презентувати змістовний модуль "Аеробіка. Перший рік навчання", виокремити види танцювальних, гімнастичних, акробатичних вправ, підібрати ряд ритмічних ігор і вправ, які можуть використовуватись на заняттях з фізичної культури старших дошкільників. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук, розроблення та обґрунтування нових методик на основі використання різних засобів (аеробіки, акробатики, степ-аеробіки, йоги), які будуть сприяти підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей в сім'ї та дошкільних закладах.

Використані джерела

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: кн. для воспитателя детского сада / Адашкявичене Э.И. – М.: Просвещение, 1992. – 158 с.
2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика / Болобан В.Н. – К.: Вища шк., 1988. – 163 с.
3. Дурманенко М. Використання засобів акробатики в режимі фізкультурних занять старших дошкільників / Дурманенко М. // Молода спортивна наука України. – Львів, 2009. – Т. 2. – С. 42-46.
4. Козин Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) / Е.А. Козин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 50 – 52.
5. Колесень А. Развитие и формирование координационных способностей детей 5-6 лет на занятиях по физической культуре / А. Колесень // Спортивная наука на рубеже столетий: материалы 2-ой між нар. наук. конф. студ.. – К., 2000. – С. 168 – 170.
6. Пензулаева Н.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: пособие для воспитателя дет. сада / Пензулаева Н.И. – М.: Просвещение, 1988. – 143 с.
7. Семенова Т.А. Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх / Т.А. Семенова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 53 – 57.
8. Шарманова С.Б. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании дошкольников / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 3. – С. 18 – 22.

Тсубанюк А.

THE USE OF AEROBICS IN THE MODE BASIC ATHLETIC AND KRUSHKOVYKH EMPLOYMENTS OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

The author of the article presents own experience of the use of aerobics both during basic athletic employments and during kruzhekvoy work. The different types of akrobatik elements, rhythmic games and exercises, dancings steps are presented.

Key words: *igroritmika, etude, purpose, physical exercise, complex.*

Стаття надійшла до редакції 07.09.2011

ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНОГО ДОСВІДУ ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглянуто проблему використання народного досвіду та традицій у педагогіці з точки зору здоров'язбереження дітей дошкільного віку. Акцентовано увагу на ефективності і доцільності використання традиційних українських підходів до понять здоров'я, здорового способу життя, фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Ключові слова: здоров'язбереження, народні традиції, фізичне виховання, народна педагогіка.

Посновка проблеми. Відзначивши двадцяту річницю незалежності України, з кожним роком ми частіше повертаємось у її минуле, відтак відроджуються народні свята, відновлюються обряди, вшановуються традиції, стає популярним народний одяг. На великих і малих ярмарках, що нині супроводжують свята, нерідко проходить не лише торгівля і концерти, а й спортивні традиційні змагання. З огляду на це теперішній час можна назвати часом відродження народних традицій і звичаїв. Однак, ця особливість притаманна не лише святам: усе частіше народний досвід використовується у повсякденному житті.

У дитинстві сприйняття народного досвіду відбувається більш природно, ніж у дорослих. Діти охоче беруть участь у святах, вивчають колядки, щедрівки, грають у народні ігри, розмальовують писанки, слухають народні казки. Через те необхідно з раннього віку у процесі виховання та навчання дитини звертатись до багатого арсеналу засобів народної педагогіки, відшукуючи там необхідний матеріал для роботи з дітьми.

У Законі України "Про дошкільну освіту" (2001 р.) серед основних завдань (стаття 7) визначено наступне: "Виховання у дітей любові до України, шанобливого ставлення до родини, поваги до народних традицій і звичаїв, державної та рідної мови, національних цінностей Українського народу, збереження і зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини..." [4], що переконливо свідчить про необхідність реалізації системи національного виховання дітей.

Мета статті – вивчити проблематику використання народного досвіду у процесі здоров'язбереження дітей дошкільного віку.

Завдання статті: поаналізувати етапи розвитку народного виховання дітей дошкільного віку до сьогодення. Висвітлити особливості використання засобів народної педагогіки у процесі здоров'язбереження дошкільників.

Результати досліджень. Однією зі сприятливих галузей у процесі виховання дитини, зокрема, дитини дошкільного віку, є фізична культура, де досить успішно можна поєднати народні традиції і останні надбання наукової теорії у вивченні фізіологічних процесів організму людини, загартуванні, здоров'язбереженні, її фізичному розвитку.

Мета фізичного виховання в українській етнопедагогіці, як зазначає Є.І.Сявакко, полягає у сприянні гармонійному фізичному і психічному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, як сукупності моральних, психічних та соціальних складових життєдіяльності людини, а також підготовці до продуктивної праці [9].

Аналіз педагогічної літератури з проблем використання народного досвіду та традицій у фізичному вихованні та здоров'язбереженні дошкільнят довів, що це питання цікавить не тільки сучасну педагогіку, а й протягом тривалого часу вивчалось видатними українськими педагогами минулих століть. Ще визначний український філософ Г.С. Сковорода використовував у роботі з дітьми народні пісні, казки, прислів'я, байки, ігри, добре розуміючи їхнє виховне значення. К. Ушинський також відзначав важливе значення народних рухливих ігор як засобу фізичного виховання і зміцнення здоров'я дітей. Він перший висунув і обгрунтував важливе положення педагогічної теорії – вимогу народності виховання, ввів у науковий обіг термін "народна педагогіка" [8].

Чимало сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури А.Я. Вольчинського, Г.В. Воробей, І.С. Кліш, Є.Н. Приступи, А.В. Цюся, А.С. Шевчук, а також етнографічних досліджень української культури і побуту М.С. Грушевського, С.І. Килимника, Р.Р. Кобальчинської, З.Ф. Кузелі, В.Т. Скуратівського, П.П. Чубинського присвячено народним засобам фізичного виховання дітей, а саме: фізичним вправам на свіжому повітрі та в приміщенні, рухливим іграм, загартувальним процедурам. У зміст святкових обрядових дій включались ігри, танці, фізичні вправи, змагання, забави, розваги, загартування, фольклор. "Як дитина бігає і грається, так їй здоров'я усміхається", – мовить народна мудрість.

Кожній епосі минулого притаманні свої особливості фізичного виховання та збереження здоров'я. Так, у первісному суспільстві під час виховання хлопчиків перевага надавалась військовим вправам, навчанню стрільбі, їзди верхи. Все це супроводжувалось пропагандою культу здоров'я.

Рабовласницькому ладу була притаманна система спартанського виховання хлопчиків. Дівчатка теж займалися бігом, боротьбою, метанням диска, списа. Це, на думку Плутарха, сприяло тому, що в здоровому тілі розвивався здоровий плід. Поряд з цим дівчатка одержували певні військово-фізичні навички, які в період відсутності воїнів допомагали їм разом з дорослими жінками тримати в покорі рабів.

Серед дітей, підлітків і юнаків пропагувались фізична сила, краса людського тіла, здоров'я, мужність, невибагливість до життя.

В епоху Київської Русі з метою виховання здорового покоління було написано "Повчання Володимира Мономаха дітям", в якому радилося бути трудолюбивими, рано вставати, не лінуватись. Народна педагогіка на прикладі билинних образів руських богатирів виховувала сильного, здорового чоловіка, вмілого хлібороба, спритного мисливця й хороброго воїна.

У січових і козацьких школах вивчалися "сім вільних мистецтв" (верхова їзда, плавання, володіння меча, фехтування тощо), пропагувався потяг до здоров'я.

Та кожний епос минулого не обходиться без традиційних засобів фізичного виховання, з перших днів дитину привчають до здорового способу життя, використовуючи цілющі сили природи: сонця, води, повітря, поклавши в основу виховання її фізичне здоров'я, як передумову розвитку розуму і почуттів.

Про те, що здоров'ю надавалося першорядного значення, свідчать колядки, щедрівки, веснянки, які й сьогодні любить та цінує український народ. За народним етикетом друзі, родичі, знайомі при зустрічі мають обов'язково запитати про здоров'я одне одного та членів родини.

Здавна в Україні вже від народження дитини головним обов'язком батьків вважалося піклування про її здоров'я. Ця ідея реалізовувалась у колискових піснях, пестушках, потішках, народних казках, дитячих народних іграх. Змалку дітей залучали до посильної фізичної праці, привчали до виконання гігієнічних вимог. Народ висміював нероб, людей схильних до переїдання, зловживання алкоголем тощо.

У колядках, думах, історичних піснях, легендах, переказах, казках давна оспівувалося прагнення до волі, боротьба за незалежність, мужність і хоробрість народних героїв, їхня надзвичайна сила, підтримувалося прагнення дітей наслідувати кращі риси захисників народу. Значне місце у вихованні підрастаючого покоління займала посильна фізична праця.

Відомий український педагог О.В. Духнович (1803-1865) закликав зберігати і зміцнювати тілесні та духовні сили – дані людині від природи, розглядав фізичне виховання як умову фізичного розвитку, здоров'я і довголіття. Науковець вважав, що здоров'я старих закладається в дитячому та підлітковому віці в процесі фізичного виховання в сім'ї і в школі та організації здорового побуту – харчування, одягу, сну, дозвілля. У систему фізичного виховання О.В. Духнович включав різноманітні вправи (рухливі ігри, танці, стрибки, біг, лазіння по деревах, боротьба на піску, плавання, прогулянки в полі, в лісі, взимку – катання на санчатах, ковзанах по льоду) та цілий ряд гігієнічних вимог.

Виходячи з вимог народної педагогіки, крім фізичних вправ, дозвілля О.В. Духнович розглядав працю як один із найголовніших засобів фізичного виховання. Праця, на його думку, зміцнює сили і розвиває розум, трудові навички і уміння потрібно формувати в період дошкільного віку, спочатку в сім'ї, пізніше в школі.

Важливим засобом фізичного виховання дітей він вважав залучення їх до землеробства, садівництва, бджільництва та квітникарства.

Тож поступово в сучасній педагогіці формується досить ефективна система фізичного виховання, тісно пов'язана з обрядами та звичаями народу, що значною мірою сприяє збереженню здоров'я та вихованню українців. А це, у свою чергу, створює умови для ефективного впровадження народних обрядів у навчально-виховний процес сучасного дошкільного закладу. Підтвердженням даної думки можуть слугувати публікації в періодичних виданнях, в яких відображено досвід використання народних обрядів у процесі фізичного виховання дошкільників [7].

Слід зазначити, що ґрунтуючись на народному досвіді виховання, на кожному етапі життя дитини використовується різні народні засоби виховання. Так, для дітей раннього віку найбільш зрозумілими та дієвими будуть ігри-забавлянки, утішки; для більш старших – ігри, в яких дитина долучається до виконання трудових дій, засвоює норми поведінки, удосконалює отримані рухові навички, вчиться змагатися, долати перешкоди. Не менш значущим для цього віку є такий спосіб виховання через народний досвід як казка. У казках зібрано цілісні життєві програми, що відображують ідеал тілесної досконалості, наслідуючи які, дитяча свідомість набуває незамінних чинників життєдіяльності. Через ставлення до героїв казки дитина обирає свій неповторний комплекс життєвих цілей, ідеалів. І сьогодні, у виховному процесі дітей дошкільного віку використовуються народні казки "Котигорошко", "Іван-Побиван", "Кирило Кожум'яка", "Пан Коцький", "Три брати" [3; 118], на прикладі яких у дітей формується поняття про силу і витривалість, стійкість і спритність.

Для дітей старшого дошкільного віку доречно використовувати легенди, оповідки, бувальщини, в яких зображено силу богатирів, їхню мужність, гармонійний фізичний та моральний розвиток: "Довголіття запорожців", "Три брати – засновники Києва", "Дніпро і Лиман" та інші [3].

Окрім цього, формуванню у дітей знань про фізичний розвиток, про значення здоров'я допоможуть малі жанри українського фольклору: прислів'я, приказки, загадки, коротенькі віршики, примовки: "Здоров'я – усьому голова", "Бережи одяг доки новий, а здоров'я – доки молодий", "Великий рості і здоровий будь" [6].

Народні ігри для дітей середнього і старшого дошкільного віку спрямовані на поступове удосконалення навичок з основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, лазіння, метання, рівноваги; розвиток фізичних якостей: спритності, сили, окоміру, гнучкості. Крім фізичного розвитку, в рухливих іграх дитина не тільки зміцнює власний стан здоров'я, а й опановує соціальний досвід, долучається до виконання трудових дій, засвоює правила та норми поведінки. Тому використання народного досвіду і традицій для зміцнення здоров'я є універсальним засобом виховання і навчання дітей.

Це підтверджують результати досліджень А.Я.Вольчинського, який виокремив з досвіду народної педагогіки рухливі ігри для дітей 5-6 року життя. На думку автора, народні рухливі ігри враховують анатомо-фізіологічні та психічні особливості дітей. Народна рухлива гра вченим розглядається не тільки як засіб фізичного виховання та здоров'язбереження дітей дошкільного віку, а також як засіб прилучення сучасних дітей до національної культури [1; 2]. Все це, за переконанням автора, створює умови для формування у дошкільників інтересу до фізичної культури і потреби стежити за власним здоров'ям.

На нашу думку, використання народного досвіду у процесі виховання сучасних дітей і підлітків сприяло б вихованню здорового покоління і шанобливого ставлення до здоров'я загалом. Ставлячи завдання фізичного виховання дітей на перше місце, педагоги, з огляду на майбутнє, стверджували: "Здорове тіло – це звичайно передумова здорової душі. Її треба виховувати, треба створювати обставини, в яких вона може зростати і зміцнюватись" [6, 15 – 16].

Висновок. Таким чином, проблема фізичного виховання та здоров'язбереження була однією з основних серед різноманіття інших у процесі виховання дитини на всіх етапах розвитку суспільства. Розуміючи особливості сприйняття дитиною інформації, ідеали людського здоров'я пропагувались у різних ігрових та фольклорних формах. Особливо слід зазначити, що для дітей кожної вікової групи доцільно використовувати різні, найбільш доступні для розуміння, форми подання знань з фізичного виховання та збереження власного здоров'я. Це свідчить про те, що не можна зневажати накопленням народним досвідом у сучасній дошкільній педагогіці. Характерною особливістю народної педагогіки є також її зв'язок із життям, з практикою. Усі знання, навички, що формуються у дитини, повинні мати можливість застосування їх у повсякденному житті, у побуті, трудовій діяльності, що дасть змогу з дитинства формувати всебічно розвинену особистість.

Використані джерела

1. Вольчинський А. Я. Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5-6 років: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет імені Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 16 с.
2. Вольчинський А. Я. Українські рухливі ігри для дітей 5-6 років / А. Я. Вольчинський. – Метод. посіб. для вихователів дошкільних закладів. – К., 1996. – 81 с.
3. Дитина: Програма навчання і виховання дітей дошкільного віку – К., 2003. – 356 с.
4. Закон України "Про дошкільну освіту". – К., 2001. – 34 с.
5. Кузьмів Я. Трохи серця – трохи неба / Я. Кузьмів. – Львів: Накладом Повітового Союзу Кружків Рідної Школи у Львові, 1936. – 20 с.
6. Народ скаже – як зав'яже: Українські прислів'я, приказки, загадки, скоромовки. – К.: Веселка, 1985. – 173 с.
7. Овчинникова В. Використання народних обрядів в руховій діяльності дітей / В. Овчинникова. – Дошкільне виховання, 1999. – № 10. – С. 12-14.
8. Павлюк С. П. Укр. народознавство / С. П. Павлюк. – Л.: Фенікс, 1994.
9. Сявавко Є. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку / Є. І. Сявавко. – К., 1974. – 151 с.

Tsys D.I.

EDUCATION OF THE PEOPLE'S EXPERIENCE IN THE PROCESS HEALTH OF PRESCHOOL CHILDREN

This article is devoted to the problem of using the public education experience and pedagogical traditions from a position of preschoolers health preservation. The attention is directed to the effectiveness and appropriateness of using the traditional Ukrainian approaches to the concepts of health, congenial mode of life, preschoolers physical education.

Key words: *health preservation, national traditions, physical education, national pedagogy.*

Стаття надійшла до редакції 18.08.2011

СТАН ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

У статті розглядаються стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту як цілеспрямовану і системну діяльність учителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів та створення позитивного емоційного фону уроку.

Ключові слова: здоров'я, фізичне виховання, мотив.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науково-технічний прогрес спричиняє великі зміни у багатьох галузях людських знань. Це призводить до подальшої інтенсифікації й ускладнення процесу навчання у школі. Обсяг засвоєної інформації, який щороку збільшується, вимагає від учнівської молоді великих психічних напружень і фізичних зусиль. Від ефективності фізичного виховання значною мірою залежить стан здоров'я, рівень працездатності і навіть професійне майбутнє учнів. Саме тому потрібно вишукувати можливості удосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання у школах за рахунок, з одного боку, оптимізації діяльності учнів, а з іншого – підвищення результативності роботи вчителів.

Інтегральним показником соціально-економічного й духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації. Як відомо, здоров'я людини формується в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Одним із ефективних засобів поліпшення здоров'я і фізичної підготовленості дітей є виконання фізичних вправ [1, 3, 7]. У цих та інших дослідженнях розроблено концептуальні положення фізичного виховання дітей подаються рекомендації щодо спрямованості фізичних вправ і дозування навантажень. Водночас, залучення школярів до фізичного виховання значною мірою визначається рівнем розвитку інтересу до такої діяльності [5, 6].

Мета роботи полягає в розробці шляхів формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Активність школярів на уроках фізичної культури залежить, в першу чергу, від їх інтересу до виконання фізичних вправ. За даними психологів [2], інтерес має три компоненти: 1) знання, якими володіє людина в галузі, що її цікавить; 2) практична діяльність людини в цій галузі; 3) емоційне задоволення, яке відчуває людина від діяльності.

Початкову стадію інтересу до певних вправ може викликати будь-який окремих компонент. Але розвинути, зробити його стійким, усвідомленим можна лише на основі всіх трьох перерахованих чинників.

Педагогічні спостереження показали, що на уроках фізичної культури відносно добре поданий один компонент до фізичного виховання – практична діяльність. Знанням і емоційному задоволенню надається значно менше уваги. В цих умовах процес виховання значно знижується. Надія на те, що знання і емоційне задоволення виникнуть в учнів без допомоги вчителя, як правило, не виправдовується.

Результати дослідження свідчать, що рівень інтересу до фізичної культури із збільшенням віку учнів знижується.

В середньому і старшому шкільному віці в учнів спостерігається байдуже ставлення до фізичної культури (в середньому шкільному віці таких хлопців 2%, дівчат 5%; старшому – відповідно 22% і 43%). У дітей старшого шкільного віку сформоване навіть негативне відношення до фізичних вправ (4% хлопців і 7% дівчат).

Серед причин зниження інтересу до фізичної культури потрібно назвати такі: недостатня професійна підготовка вчителів фізичної культури, недостатня суспільна і професійна активність вчителів і всього педагогічного колективу, недостатня увага до розвитку пізнавального інтересу до фізичних вправ в позаурочний час, недоліки у змісті і методиці уроків фізичної культури, низький рівень матеріально-технічної бази шкіл.

Проте, практично всі школярі хотіли б займатися у спортивних секціях (табл. 1).

Спортивні інтереси дітей старшого шкільного віку такі: волейбол, плавання, футбол, спортивні танці. Цікавим є те, що існує істотна різниця у ставленні до спорту між хлопчиками і дівчатками. Так, дівчатка більше прагнуть займатися гімнастикою, спортивними танцями, волейболом, легкою атлетикою; хлопчики – боротьбою, одноборствами, футболом.

За умов анкети потрібно було запропоновані мотиви розмістити за рейтингом, тобто за мірою важливості (табл. 2).

Таблиця 1

Спортивні інтереси школярів у (%)

Види спорту	Шкільний вік		
	молодший	середній	старший
Плавання	26,5	–	12
Карате	26,5	–	2
Гімнастика	13	6	–
Волейбол	10	34	33
Футбол	10	–	16
Легка атлетика	7	16	2
Спортивні танці	–	9	8
Лижний спорт	–	3	–
Баскетбол	–	3	–
Бокс	–	–	4
Боротьба	–	–	4
Фігурне катання	–	–	2
Не відповіли	7	29	17

Таблиця 2

Мотиви відвідування школярами уроків фізичної культури

Мотиви відвідування занять	Рангове місце мотиву					
	Шкільний вік					
	молодший		середній		старший	
	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
Бажання поліпшити свою фізичну і технічну підготовку	2	3	1	1	1	2
Інтерес до особливості вчителя	3	2	3	4	5	5
Прагнення отримати хороші оцінки	1	1	4	3	4	4
Прагнення уникнути неприємності в зв'язку із пропусками уроків	4	4	2	2	2	1
Звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі	5	5	5	5	3	3

Як видно з таблиці, у дітей молодшого віку основним мотивом відвідування занять є прагнення отримати добрі оцінки. Це на наш погляд, обумовлене тим, що учні ще не знають і не усвідомлюють знання фізичних вправ, їх вплив на організм дітей. Вони керуються прагненням сумлінно виконувати всі завдання вчителя і за цю роботу отримати хорошу оцінку. В середньому і старшому шкільному віці учні прагнуть у процесі фізичного виховання підвищити фізичну підготовленість або уникнути неприємностей у зв'язку із пропусками уроків.

Результати анкетування свідчать, що в усіх вікових груп учні найбільше інформації про фізичну культуру отримують із телебачення. У молодших школярів та підлітків на другому місці інформації стоїть вчитель фізичної культури. Важливе місце серед джерел інформації у дітей займають радіо, газети, книги, журнали. Діти практично не отримують інформації про фізичну культуру від батьків.

На думку дітей, для поліпшення інтересу до фізичної культури вчителям фізичного виховання необхідно поліпшити матеріальну базу, краще ставитись до учнів, більше проводити ігрових занять, проводити спортивні секції.

Зважаючи на такий стан, була розроблена програма формування інтересу до фізичного виховання школярів. Спеціальні знання учні отримували під час уроків фізичної культури. Для того, щоб не завдати шкоди руховій активності теоретичний матеріал органічно поєднувався зі змістом практичної діяльності. Окремі теоретичні дані (наприклад вплив фізичних вправ на особистість, роль фізичних вправ у розвитку форм і функцій організму) подавалися у вигляді коротких повідомлень (3-5 хв) на початку уроку. Причому розповідався вплив тих фізичних вправ, які будуть безпосередньо вивчатися. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ викладалися у процесі їх вивчення. Техніка фізичних вправ, методика їх навчання, значні досягнення подавалися у процесі пояснення та роз'яснення допущених помилок.

У практичній роботі широко використовувалися різноманітні прийоми формування знань. Це бесіди, коментування, супроводжуюче пояснення, описування, вказівки, розробки, обговорення. Бесідам, як правило, передувало вивчення рухової дії. виправлення помилок супроводжувалося вказівками, що сприяло накопиченню необхідної інформації в пам'яті дітей.

Набуття знань сприяли міжпредметні зв'язки. Їхня цінність полягала ще й у тому, що вони були хорошою основою для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь оздоровлення учнів. При цьому

йшлося не лише про позакласну роботу, а й про уроки з усіх предметів, що сприяли кращому розумінню причинно-наслідкових залежностей впливу фізичних вправ на організм.

На уроках математики й фізики ми рекомендували розглядати взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил, просторові, часові й ритмічні характеристики рухів. Це дало можливість дітям та й учителям дещо по-новому відкрити для себе руховий апарат людини, закономірності управління рухами, шляхи технічного удосконалення фізичних вправ.

Розкриттю біохімічних процесів під час активної рухової діяльності сприяли уроки хімії. Рекомендувалося розкривати способи виведення радіонуклідів з організму людини та можливості в активізації цього процесу фізичних вправ.

На уроках біології, анатомії і фізіології людини висвітлювалося оздоровче значення фізичних вправ, їх вплив на конкретні органи й системи людини.

Традиції виникнення і розвитку фізичного виховання в різні епохи розглядалися на уроках історії. Добре зарекомендували себе невеликі повідомлення про високі фізичні можливості наших предків, їх роль у боротьбі проти ворогів, дбале ставлення до свого здоров'я.

Перевірка рівня знань відбувалася під час уроку, після засвоєння певної теми та в кінці семестру. При поточному опитуванні з'ясувався обсяг засвоєння матеріалу, прогалини в знаннях, питання, що вимагають додаткового вивчення. Критеріями оцінки знань були глибина, розуміння сутності питання, вміння використовувати одержані знання.

Практична діяльність є основною на уроках фізичної культури. До прийомів виховання інтересу учнів до виконання фізичних вправ належали:

- новизна, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці;
- постановка конкретних, посильних завдань навчання і оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця уроку;
- застосування ігрового і змагального методів на різних етапах навчання;
- постійне стимулювання самостійних занять в позанавчальний час;
- широке застосування наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю;
- проведення уроків з музичним супроводом;
- систематичний контроль за досягненням школярів.

Окремий навчальний матеріал на уроках проводився в такій послідовності: спочатку 4–5 вправ пропонувалося всьому класу, потім виконувалися вправи, які кожний підготував удома для розвитку індивідуальних якостей. Учитель при цьому вибірково оцінював виконання, враховуючи новизну вправи, допомагає уникнути окремих помилок. Важливо, щоб учні при виконанні фізичних вправ запам'ятовували порядок їх виконання, правильно визначали дозування.

Певні вправи для розвитку рівноваги, спритності, гнучкості викликають у окремих школярів відчуття страху, що заважає подальшому впровадженню їх у повсякденний побут. Розсіяти цей страх допомагали прийоми роз'яснення, що сприяли вихованню наполегливості, сили волі, сміливості. При цьому дотримувалися принципи посильності виконання вправ, поступового переходу від простих до складних дій. Порушення такої послідовності, включення на перших порах складних вправ призводило до їх невиконання, невпевненості у своїх силах, навіть до зниження інтересу до фізичного виховання.

У процесі формування інтересу до занять фізичними вправами використовувалася розмітка спортивного залу, роз'яснювалась учням користь її використання для самостійних вправ.

Викликають інтерес до виконання фізичних вправ елементи новизни. Так, при закріпленні вже відомої фізичної вправи вона виконувалася в різному темпі, з різних положень, рекомендувалося виконувати вправи в різних умовах – на відпочинку, в лісі, у туристичному поході.

Встановлено, що обов'язковою складовою успіху у формуванні інтересу є відповідна спрямованість у використанні засобів виховання. Так, метод прикладу використовувався як у навчальній, так і у позакласній роботі для конкретизації мети занять фізичними вправами, постановки перед школярами близької та далекої перспективи. Методи стимулювання, інструкції, заохочення й покарання активізували мислення та дії учнів.

В оцінкових судженнях школярів провідне місце посідають такі якості дорослої людини як сила, спритність, витримка тощо. Володіння такими якостями розцінювалося як шлях до самоутвердження в класі. Тому вчителям рекомендувалося використовувати це, як стимул до фізичного вдосконалювання, орієнтуючи учнів на позитивний приклад друзів, батьків і вказуючи шляхи досягнення цієї мети – заняття фізичними вправами. Підхід був суто індивідуальним. Одних зацікавлювали виконанням обов'язків судді й інструктора, інших – туристичними походами, ще інших включали в організацію фізкультурних свят. Потрібно зважати на те, що учні охоче займаються такими видами фізичної культури, які їм доступні, де вони з успіхом можуть показати свої здібності.

Для формування інтересу до фізичного виховання надзвичайно корисні групові завдання. Їх виконання створює сприятливі умови для взаємодопомоги і взаємоконтролю.

Більшість психологів [2] вважають, що найважливішим засобом виникнення інтересу до активної діяльності є успіх. Тривалий час його відсутності негативно впливає на ставлення до діяльності, суттєво знижує її ефективність.

Згідно традицій, на уроках фізичної культури успіх учнів визначають шляхом порівняння їх результатів із досягненнями декількох кращих школярів класу. Ці кращі учні завжди будуть попереду завдяки своїм природним здібностям або заняттям в ДЮСШ. З цієї причини, як зазначає В.Ф. Новосельський [4], близько 90% учнів мають бути переможеними. Як наслідок, у переважній більшості дітей формується пасивність, невпевненість, небажання займатися. В цьому полягає ще одна причина зниження інтересу до фізичної культури. Тому, ми рекомендували вчителям на уроках фізичної культури оцінювати школярів із врахуванням динаміки їх результатів. Переваги такого підходу полягають у тому, що кожен сумлінний учень може покращити свій рівень досягнень. У цьому випадку величиною успіху служать виміри простору, часу, бали.

Третій фактор формування інтересу до виконання фізичних вправ полягав в емоційному задоволенні від діяльності. У великій мірі цьому сприяли мотивування і стимулювання.

Мотивування є сукупність факторів, аргументів і доказів, які використовує вчитель для переконання школярів у значимості кожної фізичної вправи чи предмета в цілому. В результаті мотивування учні отримували відповідь на питання: "Для чого потрібно вивчати певний предмет чи фізичну вправу?" Якщо школярі внутрішньо приймали мотивування вчителя, то виконання фізичних вправ набувало для них особистісного значення.

Мотивування, які застосовувалися в практичній роботі з школярами, відповідали таким вимогам: наочність; виходили з рівня розвитку учнів; враховували інтереси та вікові особливості дітей; відрізнялися лаконічністю, доступністю доводів; мали особистісний зміст.

Стимулювання – це спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності школярів за допомогою зовнішніх стимулів. Найрозповсюдженішими засобами стимулювання на уроках фізичної культури є заохочення і покарання.

У заохоченні відображена міра педагогічної дії на учня, що виражається в позитивній оцінці його навчальної діяльності і поведінки. Кожен школяр відчуває постійну потребу в схваленні своєї діяльності зі сторони вчителя та ровесників. Тому в практичній діяльності вчителів заохочення є необхідним.

До основних видів заохочення, що застосовувалися в роботі з школярами, належали: довіра вчителя, схвалення, похвала, висока оцінка, подяка, похвальна грамота.

Застосовували також і покарання, зокрема, зауваження, осуд, догану. Водночас, враховуючи вік учнів і їхню реакцію в практичній діяльності, цьому виду стимулювання відводилося мало уваги.

Таким чином, формування інтересу до фізичного виховання у школярів потребує цілеспрямованої і системної діяльності вчителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів та створення позитивного емоційного фону.

Використані джерела

1. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2002. – 18 с.
2. Виготский Л.С. Избр. психологические исследования. – М., 1960. – С. 215-231.
3. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: Автореф. дис... докт. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
4. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
5. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2003. – 20 с.
6. Фролова Н.О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2003. – 20 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: У 2 ч. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан. 2002. – Ч.2. – 248 с.

Tsos A., Roztoka A., Kravchuk Y.

STATE AND WAYS OF INTEREST TO PUPILS' PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

The article deals with the conditions and the ways of increasing the student's interests in physical education and sport. This is regarded as the goal oriented and systematical teacher's activity which includes the specific knowledge acquisition, practical activities and creation of the positive learning background.

Key words: health, physical education, motive.

Стаття надійшла до редакції 01.09.2011

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ У ВНЗ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вступ і навчання у ВНЗ характеризується впливом значного фізичного і розумового навантаження. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом впродовж навчання в і допоможуть покращити адаптацію студентів до процесу навчання.

Ключові слова: адаптація, вплив, навчання, студент, фізична культура.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес адаптації студентів до процесу навчання у вищому навчальному закладі є актуальним завданням сучасної вищої освіти, оскільки навантаження, що здійснюють свій негативний вплив на студентів здатні погіршувати сприйняття навчального матеріалу. Регулярні заняття руховою активністю, що включаються в фізичну культуру і спорт, здатні позитивно впливати не тільки на покращення фізичного і психоемоційного стану студентів, але й на поліпшення процесу адаптації до навчання в і (Т.П. Браун, 2007; І.П. Ширяев, 2003; Е.М. Вайнер, 2003; А.І. Буханов, 1992).

Сучасне суспільство характеризується соціально-економічною нестабільністю, погіршенням екологічної обстановки і зростанням психоемоційної напруженості, ці явища істотно впливають на молоде покоління й збільшують вимоги до фізичного стану, особливо, працездатності студентської молоді. Період студентства є важливим етапом у формуванні гармонійно розвиненої особистості студента – час навчання у вищих навчальних закладах характеризується придбанням нового соціального статусу, розширенням соціальних зв'язків і знань. Відбувається підвищення інтелектуального потенціалу особи, формується база для активної і творчої діяльності – соціальної активності особистості студента.

В сучасних умовах вищої освіти актуальними є проблема формування процесу адаптації студента вищого навчального закладу до навчальної діяльності, що має включати застосування впродовж навчання найбільш адекватних засобів і методів його покращення. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом протягом навчання в і представляють собою засіб фізичної рекреації студента, які здатні забезпечити створення стійких фізичних умов на здоровий спосіб життя, підвищення фізичної і розумової працездатності, й адаптаційних можливостей до навчальної діяльності [3, 7].

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета дослідження – вплив занять фізичною культурою і спортом на процес адаптації студентів вищих навчальних закладів до навчання.

Результати дослідження. Здоров'я студента можна визначити як здатність організму зберігати й активізувати захисні й регуляторні механізми, що здатні забезпечити ефективну фізичну і розумову працездатність й всесторонній розвиток особистості студента в умовах навчальної діяльності [1]. Ефективність навчального процесу в і залежить від різних чинників, одним з них є адаптація студента до умов навчання, що є достатньо істотною умовою для досягнення високого рівня професійної майстерності з обраної спеціальності. Слід зазначити, що вступ випускників шкіл до нового студентського етапу життя і навчання у ВНЗ часто носить стихійний характер, коли професійні плани не підкріплені реальними можливостями.

В зв'язку з цим, негативна ситуація, що пов'язана із станом здоров'я студентів вузів, посилюється станом сучасної вищої освіти, яка характеризується:

- переважанням в режимі дня студента навчальної діяльності над руховою активністю;
- відсутністю обліку об'ємів фізичного і розумового навантаження протягом навчального дня;
- скороченням тривалості занять фізичною культурою і спортом внаслідок збільшення кількості навчальних занять, а також невикористання можливостей цих занять з метою зняття фізичного і розумового напруження;
- недоліками в організації активного відпочинку студентів, і, як наслідок – виключення з організації процесу фізичного виховання фізкультурно-масових заходів із оздоровчою спрямованістю.

У даному зв'язку першим і найважливішим завданням є охорона здоров'я студентів, у тому числі засобами фізичної культури і спорту [9]. Покращення процесу адаптації до умов навчання в і й підвищення ефективності відновлення навчальної працездатності студентів в сучасний період є достатньо актуальним завданням вищої школи. Проведення занять фізичною культурою і спортом зі студентами покликані, перш за все, покращувати стан здоров'я, вирішуються вони спільно з вихованням

фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких веде до підвищення рівня функціональних і адаптаційних можливостей організму [2].

Адаптація є цілісним психобіологічним й соціальним процесом активної взаємодії особи з оточуючим середовищем, що характеризується процесом пристосування індивіда до успішного функціонування в ньому, активного засвоєння навколишнього простору з метою саморозвитку в різних напрямках (соціальному, професійному).

Адаптація студента в період навчання у вищому навчальному закладі розглядається як процес засвоєння соціального напрямку адаптації, особливо її професійної компоненти, що здатне здійснювати вплив на навчання в і її становлення студента, як майбутнього спеціаліста. При цьому, на функціонування і розвиток всіх провідних систем організму студентів впливають значно зростаючі соціально-психологічні й функціональні навантаження, що, поза сумнівом, негативно позначаються на їх фізичному і психічному здоров'ї й адаптаційних можливостях [6].

Певна кількість студентів прагне до значного покращення своїх результатів у власній навчальній діяльності, для них характерна мотивація, що орієнтована на виконання навчальної діяльності з досягненням максимального результату. Студенти з високим рівнем мотивації до навчальної діяльності мають тенденцію "переробляти", виконуючи навчальну діяльність з невеликими паузами відпочинку, що не відповідає їх адаптаційним можливостям, тому необхідно здійснювати постійний контроль за процесами відновлення й індивідуальною переносимістю фізичних і розумових навантажень [8].

Труднощі адаптації студентів, особливо першокурсників, до системи навчання у ВНЗ заключаються в наступному [5]:

- негативні переживання, пов'язані з відходом вчорашніх учнів зі шкільного колективу із його взаємною допомогою й моральною підтримкою;
- невизначеність мотивації вибору професії й недостатня психологічна підготовка до неї;
- невміння здійснювати психологічне саморегулювання поведінки й діяльності, що збільшує відсутність звички до повсякденного контролю викладачів;
- пошук оптимального режиму праці й відпочинку в нових умовах;
- налагодження побуту й самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов до умов життя в гуртожитку;
- відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати й працювати з першоджерелами, словниками, довідниками й іншими літературними джерелами, тощо.

Одні труднощі об'єктивно неминучі, інші залежать від підготовки й виховання, додамо, що адаптація студентів до навчального процесу (за даними вивчення регуляторної функції психіки) закінчується наприкінці 2-го – початку 3-го навчального семестру. Успіх у навчанні залежить від рівня готовності до навчання, здатності вчитись самостійно, контролювати й оцінювати себе, володіти своїми індивідуальними особливостями пізнавальної діяльності й вміння правильно розподіляти свій час для самостійної підготовки.

Необхідно зазначити, що сучасна студентська молодь, у своїй більшості, відчуває руховий дефіцит, який призводить до виражених функціональних порушень в організмі, зниженні фізичної і розумової працездатності, що спричиняє за собою погіршення адаптації й недоліки у навчальній діяльності. Таким чином, спостерігається тенденція підвищення соціальної ролі фізичної культури і спорту в процесі адаптації студента до умов навчання в і, що виявляється в адаптації студентської молоді до навчальної діяльності, використанні систематичної рухової діяльності з метою зміцнення здоров'я, у профілактиці погіршення фізичної і розумової працездатності тощо.

Фізична культура представляє собою один із напрямків загальної культури людини і багато в чому визначає вирішення наступних питань:

- поведінку в навчальній і професійній діяльності;
- спілкування з оточуючими;
- сприяє вирішенню соціальних, виховних і оздоровчих завдань;
- виконує специфічні рекреативні, оздоровчо-реабілітаційні, освітні й спортивні функції.

Фізична культура і спорту займає одне з перших місць в сучасному суспільстві, оскільки дає можливість реалізувати потреби в здоровому способі життя, виховує звичку вести активну рухову діяльність і стежити за своїм здоров'ям. Використання занять фізичної культури і спорту сприяє поліпшенню фізичного здоров'я, під впливом систематичних фізичних навантажень відбувається нормалізація маси тіла й підвищення функціональних можливостей дихальної і серцево-судинної систем, збільшується сила м'язів. Раціоналізація рухового режиму студентів у шляхом впровадження занять оздоровчо-тренувальної спрямованості сприяє покращенню фізичного здоров'я – раціональне фізичне тренування дозволяє швидко і ефективно досягти підвищення фізичної підготовленості й працездатності [4].

Також, систематичні заняття фізичною культурою і спортом дозволяють підвищити рівень творчої активності студентів, сформувати у них мотиваційно-ціннісні установки до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності.

Висновки

1. В умовах постійного зростання функцій і обов'язків студента у різні періоди навчання збільшуються вимоги до підвищення адаптації його функціональних систем до процесу навчальної діяльності, що обумовлено специфікою учбової діяльності студента і пов'язаної з дією на його організм несприятливих чинників, а також змінами соціально-економічних умов життя і навчання в період навчальної діяльності в вузі.

2. Заняття фізичною культурою і спортом є провідним засобом зміцнення здоров'я студентів, вони підвищують функціональні можливості організму, що виявляється в підвищенні їх фізичної і розумової працездатності й здійснюють позитивний вплив на процес адаптації до умов навчання у вищому учбовому закладі.

Потрібне проведення аналізу щодо чинників соціально-психологічної адаптації студентів й питання про вплив особливостей особи студента на адаптацію.

Використані джерела

1. Виленский М. Я. Физическая культура студента: Учебн. для студ. вузов. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
2. Грачев О. К. Физическая культура студента / О. К. Грачев. – Ростов-на-Дону: МарТ, 2005. – 464 с.
3. Кузнецов В. Н., Кнюхин В. И. Влияние различных двигательных режимов на учебную деятельность, состояние здоровья и физическую подготовленность студентов. // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 1. – С. 26 – 32.
4. Логунов В. И. Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза // Теор. и практ. физ. культуры, 2008. – № 6. – С. 32–34.
5. Павлюк Н. Б. Адаптация к обучению студентов первого курса педагогического вуза средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Шуя, 2006. – 22 с.
6. Попов Г.Н., Ширенкова Е.В., Серазетдинов О.З. Критерии здоровья: адаптация, социализация, индивидуализация // Вестн. Томского гос. пед. ун-та, 2007. – № 5 (68). – С. 83–87.
7. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, под общ. ред. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
8. Уайтли Филип Мотивация. – Санкт-Петербург, Вильямс, 2005. – 160 с.
9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2009. – 480 с.

Cherevichko O., Scheglov E.

ADAPTATION OF STUDENTS TO STUDIES IN HIGH SCHOOL THROUGH MOTIVE ACTIVITY

The entering and education in high school are characterized by influence of considerable physical and mental loading. Systematic studies by physical culture and sport during teaching in high school will help to improve adaptation of students to the process of education.

Key words: adaptation, education, influence, high school, physical culture, student.

Стаття надійшла до редакції 04.10.2011

УДК 796.071

Череп В.Г.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ТА ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ У ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕДЖІ

У статті представлено аналіз організації самостійної роботи в процесі підготовки викладачів фізичного та трудового навчання у гуманітарно-педагогічному коледжі.

Ключові слова: самостійна робота, підготовка викладачів, гуманітарно-педагогічний коледж.

Постановка проблеми дослідження. Сучасний розвиток суспільства вимагає подальшого вдосконалення системи підготовки, підвищення кваліфікації та перепідготовки педагогічних працівників.

Педагогічна освіта покликана забезпечувати формування вчителя, який здатний розвивати особистість дитини, зорієнтований на професійний саморозвиток і готовий працювати творчо в закладах освіти різних типів.

У зв'язку з цим все більшого значення набуває самостійна робота студентів.

Поняття "самостійна робота" багатогранне, тому цілком природно, що воно не отримало єдиного тлумачення в педагогічній літературі [1, 2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій, присвячених проблемі навчання самостійній роботі, дозволяє виділити наступні основні положення, а саме:

- самостійна робота визначається більшістю дослідників як вид пізнавальної діяльності;
- її виконання здійснюється за завданням викладача, але без його безпосередньої участі;
- самостійна робота сприяє формуванню таких важливих рис особистості, як самостійність, пізнавальна активність, творче відношення до праці тощо;
- при самостійній роботі мета кожного завдання повинна бути усвідомлена, тобто для її виконання студенти спираються на свої знання, уміння, досвід;
- самостійна робота вимагає наявності у студентів умінь, сприяючих її раціональній організації: уміння планувати самостійну роботу, чітко ставити конкретні завдання, виділяти серед них головні, уміло обирати способи найбільш швидкого вирішення поставлених завдань, здійснювати контроль за їх виконанням, швидко вносити корективи до самостійної роботи, аналізувати загальні підсумки такої роботи, порівнювати ці результати з наміченими на початку її виконання, виявляти причини відхилень і намічати шляхи їх усунення в подальшій роботі [2].

Мета дослідження – з'ясування особливостей формування готовності студентів, майбутніх вчителів фізкультури та трудового навчання до самостійної роботи.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з означеної проблеми;
2. Провести опитування студентів коледжу щодо з'ясування усвідомлення ними необхідності самостійної роботи у зв'язку з впровадження кредитово-модульної системи у вузі.

Методи досліджень:

- 1) вивчення і аналіз стану проблеми у науково-методичній літературі;
 - 2) опитування, тестування;
- аналіз організації самостійної роботи в процесі підготовки викладачів фізичного та трудового навчання у Прилуцькому гуманітарно-педагогічному коледжі ім. І.Я. Франка.

Виклад основного матеріалу дослідження. Організація самостійної роботи у вузі регулюється певними принципами [2]: регламентація всіх самостійних завдань за об'ємом і за часом; забезпечення умов самостійної роботи студентів і управління цією роботою.

Група організаційних чинників включає бюджет часу, учбову літературу і учбово-лабораторну базу.

У методичні чинники входять планування, навчання методам і управління самостійною роботою студентів [2].

Викладачами Прилуцького гуманітарно-педагогічного коледжу ім. І.Я. Франка приділяється постійна увага вдосконаленню організації самостійної роботи студентів – майбутніх педагогів, узагальнюється досвід такої роботи, вивчається бюджет часу, способи раціональної організації самостійної роботи студентів тощо. У коледжі створені комп'ютерні класи, насичені сучасною

комп'ютерною технікою з доступом до мережі Internet, в бібліотеці, фонд якої постійно поповнюється, є необхідна навчальна та наукова література.

Самостійна робота – це самостійний пошук необхідної інформації, придбання знань, використання цих знань для вирішення учбових, наукових і професійних завдань; діяльність, що складається з багатьох елементів: творчого сприйняття та осмислення учбового матеріалу в ході лекції, підготовки до занять, іспитів, заліків, виконання контрольних, курсових і дипломних робіт; це різноманітні види індивідуальної, групової пізнавальної діяльності студентів на заняттях або у поза аудиторний час без безпосереднього керівництва, але під спостереженням викладача.

Організація самостійної роботи у вищій школі розглядається як система заходів з виховання активності та самостійності особи, вироблення і розвитку умінь і навичок раціонального пошуку корисної інформації [1,2].

Самостійна робота розуміється рядом авторів як система організації педагогічних умов, що забезпечують управління учбовою діяльністю, яка здійснюється у відсутність викладача. Іноді самостійна робота ототожнюється з самоосвітою [1,2].

Основною метою самостійної роботи ми вважаємо закріплення, розширення та поглиблення набутих у процесі аудиторної роботи знань, умінь та навичок, а також самостійне вивчення нового матеріалу під керівництвом викладача, але без його безпосередньої участі.

Питання, що виникають у студентів стосовно виконання запланованих самостійних завдань, вирішуються на консультаціях, які проводяться у коледжі викладачем відповідної дисципліни згідно з затвердженими графіками.

Самостійна робота студентів коледжу з навчальної дисципліни передбачає такі форми:

- підготовку до семінарських (практичних) занять;
- підготовку до виконання модульних (контрольних) завдань;
- виконання домашніх (розрахункових) завдань;
- написання реферату (есе) за заданою тематикою;
- пошук, підбір та огляд літературних джерел за заданою тематикою;
- аналітичний (критичний) огляд наукових публікацій;
- формування аналітичних звітів (із побудовою діаграм, графіків, таблиць тощо) за заданою тематикою.

Таким чином, *мета самостійної роботи студентів* – засвоїти в повному обсязі навчальну програму відповідної дисципліни, формування самостійності як важливої освітньої та професійної якості, сутність якої полягає у систематизації, плануванні та контролі власної діяльності.

Завдання самостійної роботи студентів – засвоїти певні знання, закріпити і систематизувати здобуті знання, набути умінь, навичок їх застосування при виконанні практичних завдань та творчих робіт, а також виявити прогалини у системі знань із предмету з метою їх усунення.

Зміст самостійної роботи студента з дисципліни визначається навчальною програмою, методичними матеріалами, завданнями викладача.

Самостійна робота студента у коледжі забезпечується системою навчально-методичних засобів, передбачених для вивчення навчальної дисципліни: підручниками, навчальними та методичними посібниками, методичними матеріалами для самостійної роботи студентів, конспектом лекцій, періодичними виданнями, доступом до Internet-ресурсів тощо.

Самостійна робота студентів з навчальної дисципліни організовується викладачем коледжу з дотриманням низки вимог:

- надання детальних методичних рекомендацій щодо виконання роботи;
- забезпечення можливості творчого підходу до виконання роботи, не обмежуючи освітній процес виконанням стандартних завдань;
- підтримка у процесі виконання самостійної роботи постійного взаємозв'язку між викладачем та студентами.

Студенти, які розпочинають вивчати дисципліну, мають інформуватися викладачем щодо організації самостійної роботи, її видів, термінів виконання, форм контролю та звітності, оцінювання виконання завдань.

Перелік завдань для самостійної роботи, форми її організації та звітності, термін виконання та критерії оцінювання виконання завдання визначаються викладачем при розробці робочої навчальної програми дисципліни у розділі "Самостійна робота студентів".

Організація і контроль процесу проходження, змісту самостійної роботи та її результатів здійснюються викладачами коледжу.

Оцінки (бали), одержані студентами за виконання різних видів самостійної роботи, фіксуються викладачами і доводяться до відома студентів.

Всі завдання самостійної роботи студентів поділяються на обов'язкові та вибіркові, виконуються у встановлені терміни, з відповідною максимальною оцінкою та передбачають певні форми звітності щодо

їх виконання. Обов'язкові завдання виконуються кожним без винятку студентом у процесі вивчення дисципліни, вибіркові завдання є альтернативними.

Таким чином, самостійна робота виконує пізнавальну, навчальну і виховну функції, розширює і поглиблює отримані на заняттях знання, розвиває уміння і навички щодо вивчення літератури, виховує самостійність, творчість, переконаність, впевненість. Така діяльність вимагає наявності відповідних якостей. Найважливішими з них є прагнення і уміння своїми силами оволодіти знаннями і способами діяльності і застосовувати їх на практиці та потреба знати якомога більше у сфері своєї спеціальності. Позитивно мотивована і організована самостійна робота сприяє вихованню вольових властивостей особи, а також розвиває мислення, пам'ять, увагу, здібності.

Однак, не всі студенти в рівній мірі усвідомлюють значення самостійної роботи у процесі навчання.

Проведене нами опитування показало, що тільки 20% студентів відділення фізичної та трудової підготовки усвідомлюють необхідність самостійної роботи і пов'язують це з впровадженням кредитово-модульної системи у коледжі.

75% опитаних відзначили, що умови для занять самостійною роботою є, але в них недостатньо часу для такої роботи.

90% студентів вважають, що за останній час у коледжі значно покращено умови для самостійної роботи.

На сьогоднішній день ще немає необхідної систематичності у виконанні самостійної роботи студентами коледжу. Більше половини опитаних студентів самостійно займаються в основному під час підготовки до семінарів, практичних занять. 30% опитаних самостійно займаються в основному під час підготовки до сесії. Щодня самостійною роботою займаються лише 10% студентів. Найчастіше вони це роблять удома або у гуртожитку. У бібліотеці коледжу самостійну роботу виконує майже кожен другий опитаний.

Для самостійної роботи студентами використовуються наступні джерела: підручники та методичні розробки з дисципліни; мережа Інтернет; додаткова література, рекомендована викладачем; телебачення, газети; вітчизняні та зарубіжні наукові видання.

Майже всі опитані вважають, що вільний доступ до комп'ютерів і мережі Інтернет є важливою умовою самостійної роботи та одержання якісної освіти. Для цього студенти використовують можливості працювати вдома або у гуртожитку, у друзів та знайомих, в Інтернет-клубі, в комп'ютерному класі у коледжі тощо. Студенти найчастіше використовують Інтернет для пошуку готових рефератів, курсових робіт, інформації з питань, що їх цікавлять, для спілкування з друзями, знайомими, відпочинку, для пошуку розважальних сайтів та сайтів новин, інформації про трудові вакансії, про конференції, школи, гранти, можливості навчання за кордоном.

Висновки. Таким чином, добре організована самостійна робота студентів дозволяє не тільки ефективно проводити аудиторні заняття, привертати до обговорення питань якомога більше студентів, але і формувати у них стійкий інтерес до предмету, що вивчається, усвідомлювати цінність придбаних знань, виробляти прагнення і уміння самостійно їх здобувати. Самостійна робота формує таку рису особистості, як самостійність. Самостійність відіграє важливу роль в структурі особи сучасного педагога, який повинен володіти навичками самостійної роботи, як в учбовій, так і в науковій та професійній діяльності, постійно підвищувати свою професійну кваліфікацію, може брати на себе відповідальність, самостійно вирішувати проблеми, знаходити конструктивні рішення в кризових ситуаціях тощо.

Використані джерела

1. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді. Навч. посібник / В.Л. Волков – К.: Знання України, 2004. – 81 с.
2. Гарунов М.Г., Підкасистий П.І. Самостійна робота студентів. – М.: Знання, 1978.

Cherep V.G.

ORGANIZATION OF THE SELF EDUCATION IN THE PROCESS OF THE PREPARATION OF THE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AND LABOR IN THE LIBERAL ARTS PEDAGOGICAL COLLEGE

The article deals with the organization of the self education in the process of the preparation of the teachers of physical culture and labor in the liberal arts pedagogical college.

Key words: *self education, preparation of the teachers, the liberal arts pedagogical college.*

Стаття надійшла до редакції 03.09.2011

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті представлено аналіз життєвих навичок та навчальних стратегій у процесі формування здорового способу життя студентської молоді.

Ключові слова: життєві навички, навчальні стратегії, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми дослідження. Відповідно до визначення ВООЗ здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. Згідно з резолюцією Генеральної Асамблеї ООН здоров'я людини вважається єдиним критерієм доцільності та ефективності всіх без винятку видів діяльності. Важливість цієї проблеми підкреслена і основним Законом України – Конституцією, яка декларує життя і здоров'я людини як найвищу цінність в державі.

Таким чином, поняття здоров'я багатовекторне і містить медичний, біологічний, екологічний, філософський, соціальний, економічний аспекти.

В останні роки стан здоров'я населення України та демографічні показники значно погіршилися [1-4].

Як свідчать результати наукових досліджень, рівень розвитку й стану системи охорони здоров'я у суспільстві зумовлює, в середньому, лише близько 10% всього комплексу впливів на здоров'я. 90% припадає на умови зовнішнього середовища (близько 20%), на спадковість (близько 20%) і найбільша частка – на спосіб життя (50%).

У зв'язку з цим, набуває все більшої актуальності питання формування принципів здорового способу життя студентської молоді на засадах життєвих навичок.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За оцінкою медиків, практично здоровими закінчують школу лише 5-7% учнів. Останніми роками відбувається активний процес зменшення віку курців. Поступово зростає офіційно зареєстрований рівень споживання алкоголю. Ранній початок статевого життя підвищує ризик зараження інфекційними хворобами, може привести до незапланованої вагітності та безпліддя. Поширення наркоманії підвищує загрозу ураження ВІЛ-інфекцією та захворювання на СНІД. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих – молодь, відбувається зростання кількості ВІЛ-інфікованих підлітків [1-4].

Основні причини, які приводять до поширення шкідливих звичок є: просто зацікавленість, пропозиції друзів та бажання розслабитись.

Ці негативні тенденції істотно впливають на ефективність навчально-виховного процесу. Покращити становище можна через застосування такого підходу до формування здорового способу життя студентів, який би ґрунтувався на сучасному підході до збереження здоров'я, тобто враховував всі його аспекти. Важливо також, щоб він опирався на активізацію участі в даному процесі студентської молоді. Щоб лозунг "Здоровим бути модно, стильно і красиво" став девізом її життя.

Мета дослідження – з'ясування особливостей формування основних принципів здорового способу життя на основі життєвих навичок в ході вивчення предметів "Основи медичних знань", "Безпека життєдіяльності", "Біологія", "Екологія" тощо, занять фізичною культурою і спортом, санітарно-медичної підготовки.

Завдання дослідження:

- здійснити аналіз наукової літератури з означеної проблеми;
- визначити життєві навички, важливі для формування здорового способу життя студентської молоді.

Методи досліджень:

- вивчення і аналіз стану проблеми у науково-методичній літературі;
- аналіз життєвих навичок та навчальних стратегій у процесі формування здорового способу життя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основними цілями роботи з навчання здоровому способу життя у Прилуцькому гуманітарно-педагогічному коледжі ім. І.Я.Франка є:

- формування у студентської молоді позитивної мотивації щодо здорового способу життя та культури здоров'я;
- знайомство студентів з основами здорового способу життя;

- здійснення профілактичної роботи з негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя студентів, формування свого власного стилю здорового життя;
- формування творчої особистості здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації.

Виділяють такі складові здоров'я людини: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне, емоційне, фізичне й особисте. Всі аспекти здоров'я людини однаково важливі й розглядаються нами в ході практичної роботи у взаємозв'язку.

Процес виховання свідомого ставлення студентів до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя.

Навчання здоровому образу життя повинно бути системним і повинно сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей студентів.

Така робота передбачає:

- вивчення уявлень студентської молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда;
- формування свідомості і культури здорового способу життя;
- розробку методик навчання студентської молоді здоровому способу життя;
- запровадження соціальних програм культивування здорового способу життя і збереження здоров'я;
- розробку і запровадження моніторингу здорового способу життя.

Таким чином, складаються певні етапи у навчанні студентів здоровому способу життя.

У зв'язку з цим виладачі разом із студентами формують перед собою таку мету:

- прагнути створити умови для збереження і зміцнення психічного, фізичного і соціального здоров'я студентів;
- створити умови для його поліпшення, використовуючи традиції колективу коледжу і досвід українських і зарубіжних шкіл;
- прагнути того щоб кожен студент розвивав свої природні здібності, знайшов своє місце у житті.

Головною метою є формування у студентів свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей.

У цьому напрямку у коледжі проводяться такі оздоровчі заходи як Дні здоров'я, заходи присвячені туризму (походи, екскурсії, конкурси тощо). В ці дні проводяться спортивні змагання між групами студентів, готуються туристичні сніданки, проводяться конкурси і все це на свіжому повітрі. При проведенні тренінгів та бесід запрошуються лікарі різного профілю, відомі спортсмени для розмови із студентами.

Знання з охорони і зміцнення здоров'я, здорового способу життя студенти отримують в ході вивчення предметів "Основи медичних знань", "Безпека життєдіяльності", "Біологія", "Екологія", "Анатомія" тощо, занять фізичною культурою і спортом, санітарно-медичної підготовки. При цьому важливе значення мають життєві навички.

Життєві навички – це здатність до адаптивної й позитивної поведінки, що робить можливим для осіб ефективно справлятися з вимогами і викликами щоденного життя.

Життєві навички можуть бути націлені на дії: власні; щодо інших; з метою зміни навколишнього середовища, щоб воно сприяло здоровому способу життя.

Основні життєві навички з основ здоров'я, які студенти набувають під час навчання: вибір; прийняття рішення; вирішення проблеми; творче та критичне мислення; ефективне спілкування; самооцінка та почуття гідності; опір тиску; вибудовування міжособистісних відносин; додання емоцій та стресу; співчуття; відчуття себе громадянином; керування власним життям; ведення здорового та продуктивного способу життя.

Комунікативні навички та навички міжособистісного спілкування:

- Міжособистісні навички спілкування: вербальне/невербальне спілкування; активне слухання; вираз почуттів; надання зворотного зв'язку та його отримання.
- Навички ведення переговорів/навички відмови: переговори й управління конфліктом; навички відмови.
- Розвиток емпатії: здатність слухати, розуміти потреби й обставини інших та виражати розуміння.
- Співпраця і робота в команді: вираз поваги до внеску інших осіб та до відмінностей стилів поведінки; оцінка власних можливостей та внесок у роботу групи.
- Навички відстоювання інтересів: навички впливу та переконливості; навички встановлення контактів та мотивування.

Навички прийняття рішення та критичного мислення:

– Навички прийняття рішення/розв'язання проблем: навички збирання інформації; оцінка відносно себе та інших майбутніх наслідків сучасних дій для визначення альтернативних рішень проблем; навички аналізу впливу цінностей та ставлення до себе і до інших на мотивацію.

– Навички критичного мислення: аналіз впливу однолітків та засобів масової інформації; аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм, вірувань та чинників, що на них впливають; вміння знайти відповідну інформацію та джерела інформації.

Навички розв'язання проблем та самоорганізації:

– Навички управління почуттями: управління гнівом; вміння справлятися з горем та тривогою; вміння справлятися з втратою, поганим поведінням і травмою.

– Навички управління стресом: організація часу; позитивне мислення; методики релаксації.

– Навички підсилення впевненості у собі та здатності виконувати контрольні функції, брати на себе відповідальність, робити інакше або привносити зміну: розбудова самооцінки/впевненості в собі; формування навичок самосвідомості, включно з усвідомленням прав, впливів, цінностей, ставлень, сильних і слабких сторін; встановлення цілей; самооцінка/навички самоконтролю.

Навчальні стратегії при оволодінні принципами здорового способу життя:

Пряме навчання: систематизований огляд; вказівки викладача; лекція; використання ресурсів; порівняння і протиставлення; опитування; показ (демонстрація); повторення і закріплення.

Непряме навчання: вивчення окремої життєвої ситуації (випадку); доповнення; вирішення проблеми; обговорення; дискусії-роздуми.

Взаємодіюче навчання та навчання, ґрунтоване на досвіді: екскурсії; уявний образ; рольові ігри; ілюстрування; обстеження.

Самостійне навчання.

Висновки. Успішне засвоєння будь-яких знань можливо за умови дотримання таких основних принципів навчання, як науковість та доступність змісту освіти, актуалізація та розвиток позитивного потенціалу людини, спрямована на формування цілісної, гармонійної та творчої особистості. Це означає, що інформація має бути достовірною, науково обґрунтованою та правдивою і, водночас, доступною для розуміння й адекватного сприйняття студентами.

Використані джерела

1. Кроки до здоров'я (Профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин). Навчально-методичний посібник / Т.Є. Федорченко. – 2003.
2. Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема // Шлях освіти. – 2001. – №1.
3. Омельченко С. Погляд науковців на проблему здоров'я та здорового способу життя // Освіта Луганщини – 2006. – №1.
4. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків: За проектом "Діалог". Навчальний методичний посібник. – К., 2004.

Cherep V.

LIFE ABILITIES IN THE PROCESS OF THE FORMATION OF THE HEALTHY WAY OF LIFE OF THE STUDENTS

The article deals with the analyses of the life abilities and study strategies of the formation of the healthy way of life of the students.

Key words: *life abilities, study strategies, healthy way of life.*

Стаття надійшла до редакції 03.09.2011

УДК 796.037

Чепракова М.О.

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ПОЛІТЕХНІЧНОГО КОЛЕДЖУ

У статті висвітлюється мотиваційно-ціннісна складова фізичної культури студентів політехнічного коледжу. Досліджено процес формування потреби студентів у фізкультурно-спортивній діяльності на засадах формування мотивів, інтересів, цінностей здорового способу життя.

Ключові слова: Студенти, мотивація, фізична культура, фізкультурно-спортивний, здоров'я, здоровий спосіб життя.

Постанова проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність проблеми виховання особистої фізичної культури у студентів очевидна. Про це говорять і інтенсивні наукові пошуки в цьому напрямку [1, 2, 5]. Проте педагогічні наука і практика мають потребу в інтеграційно-методологічних і конкретно-концептуальних дослідженнях цієї проблеми. Мотиваційно-ціннісний компонент фізичної культури відображає позитивне емоційне відношення до неї, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, що організують і направляють вольові зусилля особи, пізнавальну і практичну діяльність по оволодінню цінностями фізичної культури, націленість на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення. Фізкультурно-спортивна діяльність, в яку включаються студенти, – один з ефективних механізмів злиття суспільного і особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Її специфічним ядром є відносини, що розвивають фізичну і духовну сферу особи, що збагачують її нормами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. При цьому відбувається перетворення соціального досвіду на позначки індивіда і перетворення її внутрішніх сил в зовнішній результат. Цілісний характер такої діяльності робить її могутнім засобом підвищення соціальної активності особи.

Фізична культура особи проявляє себе в трьох основних напрямках. По-перше, визначає здібність до саморозвитку, відображає спрямованість особи "на себе", що обумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого "самобудівництва", самовдосконалення. По-друге, фізична культура – основа самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, прояв творчості у використанні засобів фізичної культури, направлених на предмет і процес його професійної праці. По-третє, вона відображає творчість особи, направлену на відносини, що виникають в процесі фізкультурно-спортивної, суспільної і професійної діяльності, тобто "на інших". Чим багатше і ширше коло зв'язків особи в цій діяльності, тим багатше стає простір її суб'єктивних проявів[3].

Кругозір студента у сфері фізичної культури визначають знання. Їх можна розділити на теоретичні, методичні і практичні. Знання необхідні для самопізнання студента в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Перш за все, це відноситься до самосвідомості, тобто усвідомленню себе як особи, усвідомленню своїх інтересів, прагнень, переживань. Переживання різних емоцій, супроводжуючих самопізнання, формує відношення до себе і утворює самооцінку особи. Вона має дві сторони – змістовну (знання) і емоційну (відношення). Знання про себе співвідносяться із знаннями про інших і з ідеалом. У результаті виноситься думка, що у індивіда краще, а що гірше, ніж у інших, і як відповідати ідеалу. Таким чином, самооцінка – це результат порівняльного пізнання себе, а не просто констатація наявних можливостей. У зв'язку з самооцінкою виникають такі особові якості, як самоповага, гордовитість, честолюбство. Самооцінка має ряд функцій: порівняльне пізнання себе (чого я коштую); прогностична (що я можу); регулятивна (що я повинен робити, щоб не втратити самоповагу, мати душевний комфорт). Студент ставить перед собою певний рівень складності, тобто має певний рівень домагань, який повинен бути адекватним його реальним можливостям. Якщо рівень домагань занижений, то це може сковувати ініціативу і активність особи у фізичному вдосконаленні; завищений рівень може привести до розчарування в заняттях, втрати віри в свої сили.

Переконання визначають спрямованість оцінок і поглядів особи у сфері фізичної культури, спонукають її активність, стають принципами її поведінки. Вони відображають світогляд студента і додають його вчинкам особливу значущість і спрямованість.

Потреби у фізичній культурі – головна спонукальна, направляюча і регулююча сила поведінки особи. Вони мають широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях; у спілкуванні, контактах і проведенні вільного часу в колі друзів; у іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці; у самоствердженні, зміцненні позицій свого Я; у пізнанні; у естетичній насолоді; у поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, в комфорті і інше [1, 4].

Потреби тісно пов'язані з емоціями – переживаннями, відчуттями приємного і неприємного, задоволення або незадоволення.

Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями (радість, щастя), незадоволення – негативними (відчай, розчарування, печаль). Людина зазвичай вибирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити виниклу потребу і отримати позитивні емоції.

Система мотивів, що виникає на основі потреб, визначає спрямованість особи, стимулює і мобілізує її на прояв активності. Можна виділити наступні мотиви:

- * фізичне вдосконалення, пов'язане з прагненням прискорити темпи власного, розвитку, зайняти гідне місце в своєму оточенні, досягти визнання, пошани;
- * дружна солідарність, продиктована бажанням бути разом з друзями, спілкуватися, співробітничати з ними;
- * вимушений, пов'язаний з необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми;
- * суперництва, що характеризує прагнення виділитися, самостверджуватися у своєму середовищі, досягти авторитету, підняти свій престиж, бути першим, добути як можна більшого;
- * наслідування, пов'язане з прагненням бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурно-спортивній діяльності або володіє особливими якостями і достоїнствами, придбаними в результаті занять;
- * спортивний, такий, що визначає прагнення досягти яких-небудь значних результатів;
- * процесуальний, при якому увага зосереджена не на результаті діяльності, а на самому процесі занять;
- * ігровий, виступаючий засобом розваги, нервової розрядки, відпочинку;
- * комфортності, що визначає бажання займатися фізичними вправами в сприятливих умовах і ін.

[2, 6].

У спонуванні студентів до занять фізичною культурою і спортом важливі і інтереси. У структурі інтересу розрізняють емоційний, пізнавальний і поведінковий компоненти. Перший пов'язаний з тим, що людина по відношенню до об'єкту або діяльності завжди переживає які-небудь почуття. Його показниками можуть бути: задоволення, задоволеність, величина потреби, оцінка особистої значущості, задоволеність фізичним Я і ін. Другий компонент пов'язаний з усвідомленням властивостей об'єкту, розумінням його придатності для задоволення потреб, а також з пошуком і підбором засобів, необхідних для задоволення виниклої потреби. Його показниками можуть бути: переконаність в необхідності занять фізичною культурою і спортом, усвідомлення індивідуальної необхідності занять; певний рівень знань; прагнення до пізнання і інше. У поведінковому компоненті відбиваються мотиви і цілі діяльності, а також раціональні способи задоволення потреби. Залежно від активності поведінкового компоненту і інтереси можуть бути реалізованими і нереалізованими. Вільний вибір фізкультурно-спортивних занять свідчить про наявність у людини усвідомленого, активного інтересу.

Інтереси зазвичай виникають на основі тих мотивів і цілей фізкультурно-спортивної діяльності, які пов'язані:

- * із задоволенням процесом занять (динамічність, емоційність, новизна, різноманітність, спілкування і ін.);
- * з результатами занять (придбання нових знань, умінь і навичок, оволодіння різноманітними руховими діями, випробування себе, поліпшення результату і ін.);
- * з перспективою занять (фізична досконалість і гармонійний розвиток, виховання особових якостей, зміцнення здоров'я, підвищення спортивної кваліфікації і ін.).

Якщо ж людина не має певної мети у фізкультурно-спортивній діяльності, то вона не виявляє цікавості до неї.

Одним з основних завдань вищого навчального закладу в процесі навчання й виховання студентської молоді є формування потреби у фізкультурно-спортивній діяльності.

Мета даного дослідження – вивчити ставлення студентів до фізичної культури та до її окремих складових шляхом проведення анкетування та подальшої обробки даних.

Завданнями цього дослідження є:

- визначити фізкультурно-спортивну активність й мотивації до неї студентів;
- виявити ставлення до інших факторів здорового способу життя, не пов'язаних з фізкультурно-спортивною активністю.

Результати дослідження. Здоров'я людини не обмежується природною даністю: воно має не тільки об'єктивні, але й суб'єктивні передумови: воно формується, зміцнюється, і, на жаль, ще втрачається.

Дослідження було спрямоване на виявлення відношення студентів до фізичної культури. У дослідженні брали участь 110 студентів (56 дівчат та 54 юнака) ВП " Політехнічний коледж ЛНАУ".

У процесі дослідження використовували анкетне опитування й бесіди. У результаті дослідження було виявлено – основними мотивами необхідності наявності міцного здоров'я відзначають успішну кар'єру й досягнення високих спортивних результатів, власний спокій і повноцінний спосіб життя. Практично всі студенти систематично контролюють своє здоров'я, тому що це пов'язано із щорічними медичними оглядами. Однак подібні твердження, на мій погляд, досить суперечливі, тому що на цьому ж контингенті опитованих одночасно встановлено, що самостійно й постійно піклуються про своє здоров'я лише – 30 % студентів, виявляють таку турботу час від часу – 60 %, узагалі важко відповісти на це питання – 5%.

У результаті дослідження було виявлено, що регулярно відвідують спортивні секції хоча б 35 % юнаків і 20 % дівчат, 20% юнаків і 30 % дівчат займаються вдома.

При активно-позитивному відношенні яскраво виражені фізкультурно-спортивна зацікавленість і цілеспрямованість, глибока мотивація, ясність цілей, стійкість інтересів, регулярність занять, участь в змаганнях, активність і ініціативність в організації і проведенні фізкультурно-спортивних заходів.

Пасивно-негативне відношення пов'язане з прихованим негативізмом частини людей до фізичної культури і спорту, вони для таких осіб не мають ніякого значення. Активне негативне відношення виявляється у відкритій неприязні, відвертому опорі заняттям фізичними вправами, які для таких осіб не мають ніякої цінності.

Основна маса студентської молоді харчується неправильно. За даними опитування 15 % юнаків та 20% дівчат переїдають, регулярно вживають спиртні напої 15% (на свята – 38 %). Однак великий відсоток навіть і не замислюються про правильність свого харчування.

Фізкультурно-спортивна діяльність розвиває вольові якості: завзятість в досягненні мети, яке виявляється через терплячість і наполегливість, тобто прагнення досягти віддалену в часі мету, не дивлячись на виникаючі перешкоди і труднощі; холоднокровність, під яким розуміють сміливість, як здатність виконати завдання, не дивлячись на виникаюче відчуття боязні, страху; стриманість (витримка) як здатність пригнічувати імпульсні, мало обдумані, емоційні реакції; зібраність (зосередженість) як здатність концентрувати увагу на виконуваному завданні не дивлячись на виникаючі перешкоди.

В процесі фізичного виховання здійснюється дія не тільки на біологічну основу особи, але і на її біосоціальну цілісність. Тому неможливо судити про фізичну культуру особи, спираючись лише на розвиток її фізичних можливостей, без урахування її думок, відчуттів, ціннісних орієнтацій, спрямованості і ступеню розвиненості інтересів, потреб, переконань.

Висновки. Таким чином, фізична культура студента коледжу насамперед означає цілеспрямоване формування його свідомості та поведінки, відповідних вимогам здоров'я. Формування потреби в здоров'ї повинне сприяти її переміщенню на рівень потреб для реалізації єдиної мети – формування гармонічної особистості в системі поведінки. Одним зі шляхів досягнення цієї мети є мотивація студентів до занять фізичною культурою та спортом на заняттях і в процесі поза аудиторної роботи й дозвілля. При цьому особистісне ставлення до здоров'я сприяє формуванню цінностей здорового способу життя й індивідуальних мотивів до занять фізичною культурою та спортом через систему само розуміння й усвідомлення життєвих цілей.

У подальшій роботі над цією проблемою необхідно приділяти увагу методиці розробки програми цілеспрямованої мотивації студентів для підвищення зацікавленості в збереженні й зміцненні здоров'я; навчити студентів визначати правильний раціон харчування та розклад дня; провести ряд заходів, спрямованих на формування негативних установок щодо шкідливих звичок.

Використані джерела

1. Габриелян К.Г. Особенности обучения основам здоровье-сбережения в неспециализированном вузе / Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С. 43.
2. Выдрин В.М., Курамшин Ю.Ф., Николаев Ю.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры – магистральный путь формирования ее теории // Теория и практика физич. культуры. – 1996. – №5. – С. 59.
3. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физич. культуры. – 1996. – № 1. – С. 12–15.
4. Мазур Л.О., Мартин П. Філософія життя й ідеологія українського національного тіловиховання // Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В.Цюся. – К.: ІЗМН, 1977. – С.1997.
5. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физич. культуры. – 1997. – № 6. – С. 2.
6. Пономарев Н.И. Некоторые проблемы функционирования и развития теории физической культуры // Теория и практика физич. культуры. – 1996. – № 5. – С.55–58.

Cheprakova M.

MOTIVACYNE IS THE VALUED CONSTITUENT OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF THE POLYTECHNIC COLLEGE

This article casts a new light on the motivational-valuable component of physical culture in the college. We have investigated the process of forming the students' requirements in athletic and sport activity on principles of forming motives, interest and values of the healthy way of life.

Key words: *Students, motivation, physical culture, athletic-sporting, health, healthy method of life.*

Стаття надійшла до редакції 05.09.2011

УДК: 159.923:17.022.1

Чернігівська С.А., Шевяков О. В.

ТЕРМІНАЛЬНІ ЦІННОСТІ І УСВІДОМЛЕННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ СТУДЕНТАМИ, ЗВІЛЬНЕНИМИ ВІД "ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ"

Подані результати дослідження із студентами Національного гірничого університету, за методиками "Ціннісні орієнтації" та "Сенсожиттєві орієнтації" на першому етапі експерименту з перевірки інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти. Отримані дані, які мають наукову новизну, потрібні для подальшого вдосконалення вказаної інноваційної технології.

Ключові слова: ціннісні орієнтації, сенсожиттєві орієнтації, інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти.

Актуальність проблеми. Кількість студентів, які внаслідок захворювань звільнюються від практичних занять з "Фізичного виховання", в Україні постійно зростає. За нашими прикидками, нині це приблизно 30 000 юнаків та дівчат, які мають паспортний вік 17-20 років, але їхній біологічний вік є таким, який відповідає статусу людини середнього і навіть похилого віку. Очевидно, цей стан не тільки означає відхилення від встановлених медичних норм, він також примітний специфічними проявами у психічній сфері, що актуалізує потребу проведення нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Кількість студентів, зарахованих до спеціальних медичних груп, складає в Україні 20-25 %, в деяких ВНЗ досягає 40 % і прогнозується її збільшення до 50 %. На другому курсі кількість випадків захворювань підвищується на 23 %, а на четвертому курсі зростає до 43 %. Аналіз результатів державного тестування та функціонального стану студентів виявив, що високому рівню відповідають лише 1,8 % студентів, середньому – 7,7 %, низькому – 21,5 % і дуже низькому – 69,0 % [1, 6].

Дослідження свідчать, що з кожним роком показники біологічного віку студентів I курсу збільшуються. Так, якщо на початок 2003-2004 навчального року вони складали у дівчат 34,1 і юнаків 41,9 роки, то вже на початок 2009-2010 навчального року відповідно 40,7 і 51,9 років. В цілому, в абсолютних цифрах, кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, збільшилась із 120146 осіб у 2002 р. до 149439 осіб у 2009 р. За цей же час кількість осіб, які відвідують практичні заняття з фізичного виховання, зменшилась з 86,6 % від загальної кількості студентів в Україні, до 66,5 %. Тобто кількість студентів, звільнених від практичних занять, складала у 2009 р. 33,5 % і тенденція до зростання цього показника зберігається [4].

Щодо нозологій, студенти відзначаються наступною структурою захворювань. Із 175 студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, а це складає 27,6 % від загальної кількості, 40 % мають захворювання серцево-судинної системи, 24,0 % – порушення опорно-рухового апарату, 13,7 % – захворювання органів зору, 12,0 % – захворювання шлунково-кишкового тракту, 8,0 % – захворювання ендокринної системи, 7,3 % – захворювання дихальної системи і 3,43 % – захворювання нервової системи [3].

Мета дослідження полягає в тому, аби встановити особливості термінальних цінностей і розуміння сенсу життя у студентів, які за станом свого здоров'я звільнені від практичних занять з "Фізичного виховання".

Організація дослідження. Дослідження проводилось протягом 2010-2011 навчального року у Національному гірничому університеті. Обстежувані були об'єднані у контрольну та експериментальну групи. До складу контрольної увійшли студенти 2 та 3 курсів, які опановували "Фізичне виховання" за реферативною формою навчання. До складу експериментальної групи входили студенти I курсу, до яких застосовувалась попередньо розроблена нами інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти (НФО) [7]. В описуваній частині дослідження, присвяченій вивченню психічної сфери, використовувались методика "Ціннісні орієнтації" М. Рокіча та тест "Сенсожиттєві орієнтації" Д.О. Леонтьєва (СЖО).

Система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості і складає основу її відносин до оточуючого світу, до інших людей, до себе самого, складає основу її світогляду і ядро мотивації життєдіяльності, основу концепції життя і "філософії життя" взагалі. З двох блоків цінностей, а саме термінальних та інструментальних, ми зосередились на першому, з якого виділили ще шість, які на

наш погляд, повинні мати перевагу над іншими в організації життя людини, яка займає позицію будівничого власного здоров'я [5]. Адже заняття непрофесійною фізкультурною освітою, на чому ми зосередились, мають сприяти самовдосконаленню людини, яка прийшла до вишу із суттєвими відхиленнями у стані здоров'я, підвищенню її працездатності і, врешті-решт, можливості досягнення успіху у житті.

Натомість тест СЖО, дозволяє досліджувати цілі життя; процес життя або ж інтерес та емоційну насиченість життя; результативність життя, або ж вдоволеність самореалізацією; локус контролю-Я (Я – хазяїн власного життя); локус контролю-життя, або ж можливість управляти життям [2]. Використання тесту є однією з перших спроб залучити такий підхід до контексту вдосконалення процесу фізичного виховання у вітчизняній вищій школі.

Тож, з огляду, по-перше, на специфіку об'єкту дослідження (група студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з "Фізичного виховання"), а по-друге, на чи не вперше застосований до даної категорії обстежуваних тест СЖО, отримані дані претендують на наукову новизну.

Результати дослідження та їх обговорення. На початок і кінець навчального року в контрольній групі були зафіксовані такі дані (табл. 1-4). Головним чином нас цікавили результати, отримані в експериментальній групі, де передбачалось забезпечити, за рахунок використання інноваційної педагогічної технології, вплив на свідомість студентів, як потенційних будівничих власного здоров'я.

Таблиця 1

Блок термінальних цінностей студентів контрольної групи (2 і 3 курсів, дівчата) згідно методики М. Рокіча на початку 2010-2011 навчального року (N = 27 осіб)

Підсумкові результати	Активне діяльне життя	Здоров'я	Пізнання	Розвиток	Творчість	Впевненість у собі
Сума балів цінності	261	106	320	234	360	218
Рейтинг цінності серед досліджуваних 6-ти	4	1	5	3	6	2

Таблиця 2

Блок термінальних цінностей студентів контрольної групи (2 і 3 курсів, юнаки) згідно методики М. Рокіча на початку 2010-2011 навчального року (N = 18 осіб)

Підсумкові результати	Активне діяльне життя	Здоров'я	Пізнання	Розвиток	Творчість	Впевненість у собі
Сума балів цінності	134	90	183	141	242	138
Рейтинг цінності серед досліджуваних 6-ти	2	1	5	4	6	3

Таблиця 3

Блок термінальних цінностей студентів контрольної групи (2 і 3 курсів, дівчата) згідно методики М. Рокіча наприкінці 2010-2011 навчального року (N = 27 осіб)

Підсумкові результати	Активне діяльне життя	Здоров'я	Пізнання	Розвиток	Творчість	Впевненість у собі
Сума балів цінності	246	111	290	224	351	204
Рейтинг цінності серед досліджуваних 6-ти	4	1	5	3	6	2

Таблиця 4

Блок термінальних цінностей студентів контрольної групи (2 і 3 курсів, юнаки) згідно методики М. Рокіча наприкінці 2010-2011 навчального року (N = 18 осіб)

Підсумкові результати	Активне діяльне життя	Здоров'я	Пізнання	Розвиток	Творчість	Впевненість у собі
Сума балів цінності	143	94	179	127	223	166
Рейтинг цінності серед досліджуваних 6-ти	3	1	5	2	6	4

Застосовуючи інноваційну технологію ми намагались перевірити, чи можна за рахунок її впровадження більш-менш дієво впливати на актуалізацію цінності здоров'я у студентів, звільнених від "Фізичного виховання". Ця спроба була продиктована прагненням дати відповідь на запитання, чи потрібно для впливу на свідомість студентів застосовувати усю систему педагогічних впливів, передбачених нами, чи достатньо лише окремих, вибіркових дій викладачів. На початок навчального року в експериментальній групі студентів 1 курсу були зафіксовані такі дані (табл. 5 і 6).

Таблиця 5

Блок термінальних цінностей студентів експериментальної групи (1 курсу, дівчата) згідно методики М. Рокіча на початку 2010-2011 навчального року (N = 18 осіб)

Підсумкові результати	Активне діяльне життя	Здоров'я	Пізнання	Розвиток	Творчість	Впевненість у собі
Сума балів цінності	147	78	200	174	161	94
Рейтинг цінності серед досліджуваних 6-ти	3	1	6	5	4	2

Таблиця 6

Блок термінальних цінностей студентів експериментальної групи (1 курсу, юнаки) згідно методики М. Рокіча на початку 2010-2011 навчального року (N = 23 особи)

Підсумкові результати	Активне діяльне життя	Здоров'я	Пізнання	Розвиток	Творчість	Впевненість у собі
Сума балів цінності	192	164	270	199	315	149
Рейтинг цінності серед досліджуваних 6-ти	3	2	5	4	6	1

Наприкінці навчального року в експериментальній групі студентів 1 курсу були зафіксовані наступні дані (табл. 7 і 8). Порівняння даних, наведених у цих таблицях, з результатами досліджень, проведених на початку року, дає можливість відслідкувати зміни, отримані за рахунок застосування інноваційної педагогічної технології непрофесійної освіти студентів, які за станом свого здоров'я звільнені від практичних занять з "Фізичного виховання". Як ми переконались, у ході проведення педагогічного експерименту потрібно застосовувати цю інноваційну технологію у повному обсязі, адже її неповне використання забезпечить також часткові, непереконливі результати.

Таблиця 7

**Блок термінальних цінностей студентів експериментальної групи
(1 курсу, дівчата) згідно методики М. Рокіча
наприкінці 2010-2011 навчального року (N = 18 осіб)**

Підсумкові результати	Активне діяльне життя	Здоров'я	Пізнання	Розвиток	Творчість	Впевненість у собі
Сума балів цінності	144	49	197	173	156	92
Рейтинг цінності серед досліджуваних 6-ти	3	1	6	5	4	2

Таблиця 8

**Блок термінальних цінностей студентів експериментальної групи
(1 курсу, юнаки) згідно методики М. Рокіча
наприкінці 2010-2011 навчального року (N = 23 особи)**

Підсумкові результати	Активне діяльне життя	Здоров'я	Пізнання	Розвиток	Творчість	Впевненість у собі
Сума балів цінності	238	83	257	226	311	157
Рейтинг цінності серед досліджуваних 6-ти	4	1	5	3	6	2

Не лише описуване, але й наші дослідження за іншими тестами підтверджують наявну тенденцію, що із збільшенням курсу навчання у студентів, звільнених від практичних занять з "Фізичного виховання", об'єктивно актуалізується відчуття цінності здоров'я. Вона суттєво переважає як у дівчат, так і у юнаків. При цьому, наприкінці навчального року на перше місце її поставили 44,44 % дівчат і 50,00 % юнаків. Це означає, що значна частина з них вже мають важливу внутрішню готовність залучитись до практики будівництва власного здоров'я.

Однак, сама лише фіксація такої тенденції не може задовольнити дослідників, які зосереджені на розв'язанні проблеми покращення психофізичного стану студентів із вадами здоров'я. Адже у вищій школі України існує практика скорочення терміну викладання дисципліни "Фізичне виховання" (від усього терміну навчання у і, як це було за часів СРСР, – до двох років), а також практика суттєвого зменшення навчальних годин на цю дисципліну. Тож усвідомлення важливості докладання зусиль для покращення стану свого здоров'я приходить до хворих студентів вже тоді, коли викладачі кафедр фізичного виховання не в змозі їм допомогти, навіть через запровадження інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти.

Таким чином, у нашому дослідженні потрібно було встановити не лише те, яка частина студентів на початку першого року навчання усвідомила важливість власної турботи про своє здоров'я, але й передбачати у інноваційній технології непрофесійної фізкультурної освіти, що доопрацьовувалась, низку психолого-педагогічних заходів, які сприяють актуалізації цінності здоров'я. Адже лише та цінність, яка на даний час є домінуючою у влаштуванні життєдіяльності, стає для людини орієнтиром зони її найближчого розвитку.

На початок навчального року в експериментальній групі студентів 1 курсу були зафіксовані представлені вище дані. Серед виділених цінностей увагу привертає, перед за все, цінність "Здоров'я (фізичне та психічне)". Не можна сказати, що для більшості студентів-першокурсників, звільнених від "Фізичного виховання", ця цінність виступала по початок року домінуючою. Так, опитані юнаки цієї категорії на перше місце взагалі поставили цінність "Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від

внутрішніх протиріч, сумнівів)". І лише 7 студентів (дівчат та юнаків) – загалом 17,07 %, цінність здоров'я виділили як головну для них. Це дещо несподівані дані, адже помічений нами факт не усвідомлення особами, які мають стійкі патології, гострої потреби підвищення свого життєвого потенціалу веде до прогресування наявних у них захворювань, до зниження працездатності і тривалості життя. Після занять з НФО, які передбачали застосування інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти, на кінець 2010-2011 навчального року за методикою М. Рокіча були отримані представлені дані (табл. 7 і 8).

З даних, отриманих наприкінці 2010-2011 навчального року, видно що у системі цінностей студентів, які приймали участь у педагогічному експерименті, відбулись значні зміни. Так, у юнаків цінність "здоров'я (фізичне та психічне)" перейшла на першу позицію, у дівчат вона як була, так і залишилась на першому місці. При цьому у юнаків сума балів щодо цінності здоров'я покращилась з 164 до 83, у дівчат встановлене покращення цього показника з 78 до 49 балів. Загалом цінність здоров'я поставили на перше місце наприкінці навчального року 22 студенти, що складає 53,66 %. Відтак, можна підкреслити, що застосування у повному обсязі розробленої педагогічної технології в експериментальній роботі з першокурсниками суттєво вплинуло на вагу цінності здоров'я у групі термінальних цінностей, притаманних особі будівничого власного здоров'я.

Щодо досліджень за тестом СЖО, ми отримали в контрольній групі наступні дані (табл. 9 і 10).

Таблиця 9

**Результати дослідження тестування "Сенсожиттєві орієнтації"
за Д.О. Леонтєвим студентів контрольної групи (2 та 3 курсу, дівчата),
впродовж 2010-2011 навчального року (N = 27 осіб)**

Шкали	Цілі	Процес	Результат	ЛК-Я	ЛК-ж	ЗОЖ
В середньому за вибіркою на початок 2010-2011 н.р., $\bar{X} \pm s$	33,74 ±5,2	32,67 ±5,29	26,74 ±3,5	21,52 ±3,61	32,70 ±5,39	109,11 ±13,11
В середньому за вибіркою наприкінці 2010-2011 н.р., $\bar{X} \pm s$	32,15 ±5,83**	31,56 ±5,48*	26,78 ±3,61*	22,11 ±3,32*	33,07 ±5,39*	107,48 ±13,67*

Примітка. Значущість розбіжностей між середньо вибірковими даними на початок та наприкінці навчального року за t-критерієм Ст'юдента: * $p > 0,05$ (розбіжності недостовірні), ** $p < 0,05$ (розбіжності достовірні).

Таблиця 10

**Результати дослідження тестування "Сенсожиттєві орієнтації"
за Д.О. Леонтєвим студентів контрольної групи (2 та 3 курсу, юнаки),
впродовж 2010-2011 навчального року (N = 18 осіб)**

Шкали	Цілі	Процес	Результат	ЛК-Я	ЛК-ж	ЗОЖ
В середньому за вибіркою на початок 2010-2011 н.р., $\bar{X} \pm s$	32,78 ±5,74	31,5 ±5,2	27,17 ±3,74	22,56 ±2,65	29,28 ±5,57	105,56 ±14,32
В середньому за вибіркою наприкінці 2010-2011 н.р., $\bar{X} \pm s$	29,89 ±5,2**	28,72 ±5,1**	24,83 ±4,0**	20,78 ±3,46**	29,17 ±5,48*	99 ±14,69**

В експериментальній групі отримані дані були такими (табл. 11 і 12).

Таблиця 11

**Результати дослідження тестування "Сенсожиттєві орієнтації"
за Д. О. Леонтєвим студентів експериментальної групи (1 курс, дівчата), впродовж
2010-2011 навчального року (N = 18 осіб)**

Шкали	Цілі	Процес	Результат	ЛК-Я	ЛК-ж	ЗОЖ
В середньому за вибіркою на початок 2010-2011 н.р., $\bar{X} \pm s$	32,88 ±6,4	31,25 ±5,1	28,63 ±3,3	22,75 ±3,0	30,63 ±6,24	111,13 ±12,85
В середньому за вибіркою наприкінці 2010-2011 н.р., $\bar{X} \pm s$	32,25 ±3,57*	34,00 ±6,84**	26,5 ±4,72**	22,38 ±2,24*	32,38 ±6,3*	107,75 ±10,1**

Примітка. Значущість розбіжностей між середньо вибірковими даними на початок та наприкінці навчального року за t-критерієм Ст'юдента: * $p > 0,05$ (розбіжності недостовірні), ** $p < 0,05$ (розбіжності достовірні).

Таблиця 12

**Результати дослідження тестування "Сенсожиттєві орієнтації"
за Д. О. Леонтєвим студентів експериментальної групи (1 курс, юнаки),
впродовж 2010-2011 навчального року (N = 23 особи)**

Шкали	Цілі	Процес	Результат	ЛК-Я	ЛК-ж	ЗОЖ
В середньому за вибіркою на початок 2010-2011 н.р., $\bar{X} \pm s$	31,04 ±7,1	27,39 ±7,0	25,61 ±4,69	21,74 ±3,6	30,43 ±5,6	100,48 ±16,25
В середньому за вибіркою наприкінці 2010-2011 н.р., $\bar{X} \pm s$	29,17 ±7,7**	27,96 ±7,3*	24,04 ±5,1**	21,04 ±4,12*	29,39 ±6,6*	95,78 ±18,8**

Для порівняння вибірових середніх величин, що належать до двох сукупностей даних, і для вирішення питання чи різняться середні значення статистично достовірно одне від одного, нами використовувався t-критерій Ст'юдента. Була обрана вірогідність припустимої помилки, рівна 0,05, за якої забезпечується достовірність розрахунків 95 %, а припустима помилка не перевищує 5 %. В контрольній групі серед дівчат статистично достовірними є значення за шкалою "Цілі в житті", а серед юнаків окрім даної шкали, також шкали "Процесу життя", "Результативності життя або задоволеність самореалізацією", "Локус контролю – Я (Я – хазяїн життя)" та "Осмиленості життя". Наявність недостовірних розбіжностей за іншими шкалами у дівчат, свідчить про сталість їхніх сенсожиттєвих орієнтацій на протязі року. Нагадаємо, що ця група студентів займалась за реферативною формою навчання, а отже вплив на отримані значення знаходився поза межами педагогічної дії.

Серед дівчат експериментальної групи розбіжності між середньо-вибірковими даними на початок та наприкінці навчального року за t-критерієм Ст'юдента достовірні за шкалами "Процесу життя", "Результативності життя або задоволеність самореалізацією" та "Осмиленості життя" (табл. 11). У юнаків експериментальної групи спостерігаються достовірні розбіжності між середньо-вибірковими даними на початок та наприкінці навчального року за t-критерієм Ст'юдента за шкалами "Цілі в житті", "Результативності життя або задоволеність самореалізацією" та "Осмиленості життя"(табл. 12), що доводить валідність методики.

Висновки та перспектива подальших досліджень

1. Відзначимо, що поєднання двох методик дослідження ("Ціннісні орієнтації" М. Рокіча та тест "Сенсожиттєві орієнтації" Д.О. Леонтєва), не зустрічались відносно об'єкта дослідження, яким є психологічні особливості студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять з "Фізичного виховання". Отже, отримані дані є очевидно новими для робіт, присвячених проблемі вдосконалення процесу фізичного виховання цих студентів.

2. Провідне місце цінності "Здоров'я (фізичне та психічне)" у студентів контрольної групи, яку склали ті студенти, що навчаються на 2 та 3 курсі (на перше місце її поставили 44,44 % дівчат і 50,00 % юнаків), свідчить про об'єктивне збільшення "ваги" цієї цінності для людини, що дорослішає.

3. Стан студентів експериментальної групи, при використанні інноваційної технології НФО, відображає вплив цієї впроваджуваної технології. Ті 19,35 %, які на початку навчального року поставили

цінність здоров'я на перше місце, – це об'єктивно встановлена частина вчорашніх школярів, які не дивляться у майбутнє очима "романтиків". Задача застосування інноваційної технології полягала у тому, аби привернути увагу й інших до теми здоров'я.

4. Відповідно до даних, отриманих наприкінці навчального року, в експериментальній групі збільшився відсоток студентів (загалом дівчата та юнаки – до 53,66 %), які поставили цінність здоров'я на перше місце. Такі дані можна на достатніх підставах пов'язати із застосуванням інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти студентів з послабленим здоров'ям.

5. Наявність недостовірних розбіжностей у дівчат контрольної групи за тестом СЖО свідчить про те, що використання реферативної форми навчання не забезпечує зміни структури їхніх сенсожиттєвих орієнтацій, а отже характеристики сенсожиттєвих орієнтацій у цьому випадку знаходяться поза межами вказаної педагогічної дії.

6. Серед дівчат експериментальної групи розбіжності між середньо-вибірковими даними на початок та наприкінці навчального року за t-критерієм Ст'юдента достовірні за шкалами "Процесу життя", "Результативності життя або задоволеність самореалізацією" та "Осмишеності життя". У юнаків експериментальної групи спостерігаються достовірні розбіжності між середньо-вибірковими даними на початку та наприкінці навчального року за t-критерієм Ст'юдента за шкалами "Цілі в житті", "Результативності життя або задоволеність самореалізацією" та "Осмишеності життя", що доводять валідність методики СЖО.

Використані джерела

1. Канішевський С. М. Інтеграційні моделі організації навчальних і поза навчальних форм занять по фізичному вихованню студентів / СМ. Канішевський, Р.Т. Раєвський, А.Г. Рибковський, М.А. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2008. – № 1. – С. 107-113.
2. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). – 2-е изд. / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 2006. – 18 с.
3. Організація процесу фізичного виховання студентів медиків I року навчання на підставі результатів медичного огляду / О.Г. Лукавенко, А.Г. Істомін, С.В. Лапко [та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2010. – № 2. – С. 276-282.
4. Присяжнюк С.І. Педагогічний контроль в процесі фізичного виховання студенток спеціальної медичної групи / С. І. Присяжнюк // Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студенческой молодежи (в традициях научно-педагогической школы ОНПУ). По материалам Международного симпозиума, 16-17 сентября 2010. – Одесса : Наука и техника, 2010. – С. 424-427.
5. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : Навч. посібник / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський / Заг. ред. і передм. А.Г. Чічкова. – Дніпропетровськ : НГУ, 2004. – 230 с.
6. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні / М. Зубалій, В. Мудрік, В. Кубасов [та ін.] // Спортивний вісник Придніпров'я. Наук.-теоретичний журнал. – 2007. – № 1. – С. 8-10.
7. Чернігівська С.А. Особливості педагогічної технології формування студентів як будівничих власного здоров'я / С. А. Чернігівська // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. – Донецьк, 2/2010. – С. 202-209.

Chernigivs`ka S., Shevyakov O.

TERMINAL VALUES AND AWARENESS OF STUDENTS`S LIFE MEANING, LIBERATED FROM "PHYSICAL TRAINING"

Submitted the results of a study conducted with students of the National Mining University, according to the methods "value orientations" and "vitaly meaningful orientation" in the first phase of the experiment to test the innovative technology of non-professional athletic education. The data obtained will be used to refine technologies.

Key words: *value orientations and vitaly meaningful orientation, technology non-professional athletic education.*

Стаття надійшла до редакції 15.09.2011

УДК: 159.923:17.022.1

Чернігівська С. А. Шевяков О. В.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ ВІД ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З "ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ"

Подані результати досліджень студентів за методикою "Тест нервово-психічна адаптація" (І. М. Гурвич, 1992), методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Васермана (модифікація В. В. Бойко), методикою диференціальної діагностики депресивних станів Зунге (адаптація Т. І. Балашової), рівня тривожності (за В. Г. Норакідзе).

Ключові слова: здоров'я, інноваційна технологія, психічні процеси.

Постановка проблеми, її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, *психічне здоров'я* (його ще називають *ментальне здоров'я*) – це стан благополуччя, за якого людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратись зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також вносити свій внесок у життя суспільства. Тож очевидно, що вивчення психічного здоров'я студентів, звільнених від "Фізичного виховання", є актуальним науковим і практичним завданням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Звертаючи увагу на захворюваність студентства, треба наголосити, що викладачі кафедр фізичного виховання мають справу не лише з психосоматичними, але й із соматопсихічними захворюваннями, тобто складним переплетінням психічних і соматичних відхилень, які викликаються або випереджаються змінами у функціонуванні психіки, або ж тілесності схильної до захворювань людини. Відтак, автори розкривають особливості структури захворювань студентів [6, с.10], напрацьовуються особистісно-орієнтовані технології у фізичному вихованні студентів вищої школи в умовах кредитно-модульної і рейтингової системи організації навчання [2], як технології спрямовані "на створення особистої філософії того, хто навчається і того, хто навчає" [1, с.338]. Розробляються, так звані, здоров'язбережувальні технології [3, 5].

Серед таких нових розробок особливе місце займає концепція і педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти (НФО), котра сприяє формуванню студентів як будівничих власного здоров'я [4, 7], але вона була створена для студентів основної групи. З поміж інших ця технологія відзначається високим ступенем завершеності, за суттю своєю вона у повній мірі відповідає структурі інноваційних технологій [4].

З огляду на спрямованість нашого дослідження, зупинимось на розкритті особливостей психічних станів студентів, звільнених від "Фізичного виховання", які ми встановили у ході експериментальної перевірки спеціально створеної нами саме для даної категорії студентів інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти.

Мета дослідження – зафіксувати особливості динаміки психічного стану студентів, звільнених від практичних занять з "Фізичного виховання", у ході використання у навчальному процесі інноваційної технології їхньої НФО та розгортання ними власних самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось у 2010-2011 навчальному році у Національному гірничому університеті (м. Дніпропетровськ). Обстежувані були об'єднані у контрольну та експериментальну групи. До складу контрольної увійшли студенти 2 та 3 курсів, які опанували "Фізичне виховання" за реферативною формою. До складу експериментальної групи входили студенти 1 курсу, до яких застосовувалась розроблена нами інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти (НФО) студентів з послабленим здоров'ям.

Для проведення рівневої оцінки психічного стану студентів експериментальної групи (дівчата – 18 осіб, юнаки – 23 особи), звільнених від практичних занять з "Фізичного виховання", протягом 2010-2011 н. р. нами використовувались вказані нижче психологічні методики, які мали вигляд опитувальників, при цьому були отримані представлені далі результати.

Це розроблений у Психоневрологічному науково-дослідницькому інституті ім. В. М. Бехтерева "Тест нервово-психічної адаптації" (І. М. Гурвич, 1992). Тест спрямований на виявлення у досліджуваних однієї з п'яти груп психічного здоров'я (Б. С. Фролов, 1982): I група – здорові; II група – практично здорові зі сприятливими прогностичними ознаками; III група – практично здорові з

несприятливими прогностичними ознаками (перед патологічний стан); IV група – легка патологія; V група – явна патологія.

В експериментальній групі ми зафіксували позитивну динаміку змін психічних процесів, яка характеризується підвищенням наприкінці навчального року в порівнянні з початком року відсотку осіб, що відносяться до I та II груп здоров'я, відповідно з 25,0% до 75,0% у дівчат, а в юнаків – з 56,53% до 82,62%. Одночасно зменшилась кількість студентів в III, IV та V групах здоров'я з 75,0% до 25,0% у дівчат і з 43,47% до 17,38% у юнаків. Відтак, наприкінці навчального року ми бачимо позитивну динаміку психічних процесів у частині нервово-психічної адаптації особи. Однак не слід забувати про відсоток студентів, а саме 42,38% юнаків і дівчат, що належать до груп практично здорових з несприятливими прогностичними ознаками (передпатологічний стан), а також з легкою патологією, отже показники нервово-психічної адаптації цих студентів усе ще є тривожними.

За допомогою *методики діагностики рівня соціальної фрустрованості Л. І. Васермана (модифікація В. В. Бойко)* у досліджуваних фіксувалась ступінь невдоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Висновки про рівні соціальної фрустрованості виводились з урахуванням середнього балу по кожному пункту. Отже, чим більшим є бал, тим вищим є й рівень соціальної фрустрованості. Виділяють наступні рівні: 3,5 – 4 бали – дуже високий рівень фрустрованості; 3,0 – 3,4 – підвищений рівень фрустрованості; 2,5 – 2,9 – помірний рівень фрустрованості; 2,0 – 2,4 – невизначений рівень фрустрованості; 1,5 – 1,9 – знижений рівень фрустрованості; 0,6 – 1,4 – дуже низький рівень фрустрованості; 0,0 – 0,5 – відсутність (майже відсутність) рівня фрустрованості.

Наприкінці навчального року у дівчат 62,5% – відповідали дуже низькому рівню фрустрованості та у 37,5% це відсутність чи майже відсутність рівня фрустрованості (тобто, рівень фрустрованості, який визначається як низький зріс на 12,5%). Серед юнаків найбільший відсоток – 52,17% це дуже низький рівень фрустрованості, потім 26,09% (з 8,7% на початку року) – відсутність (майже відсутність) рівня фрустрованості, 13,04% – невизначений рівень фрустрованості та найменше 8,7% – знижений рівень фрустрованості. Проаналізувавши наведені дані можна зробити висновок, що рівень соціальної фрустрованості студентів I курсу, звільнених від практичних занять з "Фізичного виховання", як дівчат так і юнаків на початку і наприкінці навчального року знаходиться у межах від невизначеного рівня фрустрованості до відсутності (або майже відсутності) рівня фрустрованості.

За наступною *методикою диференціальної діагностики депресивних станів Зунге (адаптація Т. І. Балашової)* визначалися депресивні стани та стани, близькі до депресії. Рівень депресії оцінювався за кількістю балів, які набрав досліджуваний під час тестування. Виділяють такі рівні депресії: не більше 49 балів – діагностується стан без депресії; 50-59 – робиться висновок про легку депресію ситуативного або невротичного генезу; 60-69 – діагностується субдепресивний стан або маскована депресія; 70 балів і більше – діагностується істинний депресивний стан.

Наприкінці 2010-2011 навчального року серед дівчат психічний стан без депресії залишався на рівні 100,0%. У юнаків на 21,74% збільшилась кількість осіб, у яких діагностується стан легкої депресії ситуативного або невротичного генезу і складає 30,44%. На 4,36% збільшилась кількість студентів з маскованою депресією і відповідно склала 8,7%. У 60,86% студентів (в порівнянні з 86,96% на початку року) – стан без депресії. Отже наприкінці навчального року у юнаків спостерігається розвиток легких депресивних станів ситуативного або невротичного генезу та субдепресивних станів. Такий психічний стан у їхній життєдіяльності можна пов'язати з тривалим психоемоційним напруженням під час сесій, невдоволенням від отриманих результатів, напруженими стосунками з суб'єктами навчального процесу та можливими невдачами в особистому житті.

Визначення рівня тривожності проводилось за опитувальником, модифікованим В. Г. Норакідзе. За сумою отриманих балів визначався рівень тривожності. При цьому розрізняються наступні рівні тривожності: 40 – 50 – дуже високий рівень тривожності; 25 – 39 – високий рівень тривожності; 15 – 24 – середній (з тенденцією до високого) рівень; 5 – 14 – середній (з тенденцією до низького) рівень; 0 – 4 – низький рівень тривожності.

Наприкінці року загалом у 37,5% дівчат залишається середній з тенденцією до високого і високий рівень тривожності (у порівнянні з початком року – 75,0%), а середній з тенденцією до низького спостерігається у 62,5%. Серед юнаків: високий рівень тривожності – 13,04% (замість 17,39%), середній з тенденцією до високого – 21,74% (замість 47,83%). Тож відбулось зменшення відсотку осіб, які належать до груп з високим та середнім рівнем з тенденцією до високого рівня тривожності з 65,22% до 34,78% та підвищення відсотку осіб з середнім і тенденцією до низького рівня – 65,22%. Оцінюючи отримані результати зауважимо, що у дівчат та юнаків на початку року спостерігається високий та середній з тенденцією до високого рівень тривожності (у юнаків – 65,22%, у дівчат – 75,0%).

Такі високі цифри можна пов'язати зі своєрідною стресовою ситуацією, в якій опиняється першокурсник. Це початок самостійного, у більшості випадків окремо від батьків, життя, новий студентський колектив та відносини у ньому, нові взаємовідносини з викладачами та ін. Отже це

адаптаційний період колишнього школяра, а тепер студента у новому для нього соціумі, який не завжди проходить гладко і легко. Наприкінці року дані показники знижуються як у дівчат, так і у юнаків.

Серед дівчат та юнаків експериментальної групи розбіжності між середньо-вибірковими даними на початок та наприкінці навчального року за t-критерієм Ст'юдента достовірні за методиками визначення рівня нервово-психічної адаптації $t = 5,92$; $p < 0,05$ та рівня тривожності $t = 5,74$; $p < 0,05$ у дівчат та відповідно $t = 5,50$; $p < 0,05$ і $t = 3,57$; $p < 0,05$ (табл.1 і 2).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика психічної сфери студентів експериментальної групи (дівчата), звільнених від практичних занять з "Фізичного виховання" протягом 2010-2011 н. р. (n=18)

Показники	Рівень НПА	Рівень соц. фрустрованості	Рівень депресії	Рівень тривожності
В середньому за вибіркою на початок 2010-2011 н. р., $\bar{X} \pm s$	25,875±11,813	0,7±0,473	31,13±4,257	20,75±5,18
В середньому за вибіркою наприкінці 2010-2011 н. р., $\bar{X} \pm s$	16,38±11,11**	0,6813±0,409*	31,87±4,26*	14±6,95**

Примітка: * – Емпіричні значення розбіжностей за t-критерієм Ст'юдента недостовірні, ** – достовірні

Таблиця 2

Порівняльна характеристика статистичних даних дослідження психічної сфери студентів експериментальної групи (юнаки), звільнених від практичних занять з "Фізичного виховання", протягом 2010-2011 н. р. (n=23)

Показники	Рівень НПА	Рівень соц. фрустрованості	Рівень депресії	Рівень тривожності
В середньому за вибіркою на початок 2010-2011 н. р., $\bar{X} \pm s$	21,9565±17,049	0,9717±0,430	37,5217±9,643	18,4783±7,403
В середньому за вибіркою наприкінці 2010-2011 н. р., $\bar{X} \pm s$	15,57±9,85**	1,0239±0,563*	47,69±7,12*	15,74±7,68**

Для визначення міри зв'язку досліджуваних явищ за вищезгаданими психологічними методиками, ми використовували коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який змінюється в межах від -1 до +1. Показники, ближчі до +1 говорять про те, що при збільшенні значення однієї змінної збільшується значення й другої змінної. Показники, ближчі до -1 свідчать про зворотній зв'язок. Тобто при збільшенні значення однієї змінної, значення другої змінної зменшуються. Була обрана вірогідність припустимої помилки $p \leq 0,05$, що не перевищує 5,0%, достовірність отриманих результатів дослідження знаходиться на рівні 95,0%.

В експериментальній групі визначення кореляційного зв'язку проводилось між показниками за наведеними психологічними методиками на початку і наприкінці навчального року. Отримані дані наведені в таблиці 3.

Як видно з таблиці, отримані значення коефіцієнту кореляції на початку і наприкінці навчального року набагато перевищують $r_{\text{критичне}} = 0,355$, отже отримані дані достовірні на рівні $p \leq 0,05$ (95,0 %). Окрім останньої позиції, де отримане $r = 0,141$ на початку року та $r = 0,178$ наприкінці менше $r_{\text{крит}} = 0,355$, відповідно дані не достовірні. При визначенні коефіцієнту кореляції за результатами наведених даних отримано $r = 0,718$, яке близьке до +1, тобто можна припустити, що зміна одного показника (НПА) прямо і достовірно впливає на рівень тривожності. Отже поміж досліджуваними нами психічних станів (рівнів нервово-психічної адаптації, депресії, тривожності, соціальної фрустрованості) є приклад тісного значимого взаємозв'язку та впливу одне на одного. При цьому рівні r, вищі за 0,7, свідчать про високий взаємозв'язок, а менше 0,2 – про низький.

Кореляційна залежність між показниками психологічного стану студентів експериментальної групи на початку і наприкінці 2010-2011 навчального року при $r_{\text{критичне}} = 0,355$ (n=41)

Рівні психічних станів	На початку 2010-2011 н. р.	Наприкінці 2010-2011 н. р.
НПА – депресія	$r = 0,418; p \leq 0,05$	$r = 0,477; p \leq 0,05$
НПА – тривожність	$r = 0,661; p \leq 0,05$	$r = 0,718; p \leq 0,05$
НПА – соц. фрустрованість	$r = 0,402; p \leq 0,05$	$r = 0,496; p \leq 0,05$
Депресія – тривожність	$r = 0,430; p \leq 0,05$	$r = 0,373; p \leq 0,05$
Депресія – соц. фрустрован.	$r = 0,521; p \leq 0,05$	$r = 0,357; p \leq 0,05$
Соц. фрустров. – тривожність	$r = 0,141; p \geq 0,05$	$r = 0,178; p \geq 0,05$

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Як результат використання інноваційної педагогічної технології НФО, ми спостерігаємо позитивну динаміку змін психічних станів у частині нервово-психічної адаптації особи, яка характеризується підвищенням наприкінці навчального року відсотку осіб, що відносяться до I та II груп здоров'я, відповідно з 25,0% до 75,0% у дівчат, та в юнаків – з 56,53% до 82,62%. Відповідно зменшилась кількість студентів в III, IV та V групах здоров'я з 75,0% до 25,0% у дівчат і з 43,47% до 17,38% у юнаків. Отже, наприкінці навчального року помітна позитивна динаміка вказаних психічних станів.

2. За допомогою методики діагностики рівня соціальної фрустрованості у досліджуваних в експериментальній групі фіксувалась ступінь невдоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Наприкінці навчального року у дівчат 62,5% – відповідали дуже низькому рівню фрустрованості та 37,5% – відсутність (майже відсутність) рівня фрустрованості. Тобто, рівень фрустрованості, який визначається як низький зріс на 12,5%. Серед юнаків найбільший відсоток – 52,17% складає дуже низький рівень фрустрованості, потім 26,09% (з 8,7% на початку року) – відсутність (майже відсутність) рівня фрустрованості, 13,04% – невизначений рівень фрустрованості та найменше 8,7% – знижений рівень фрустрованості.

3. Наприкінці 2010-2011 навчального року серед цих дівчат психічний стан без депресії залишається на рівні 100,0%. У юнаків на 21,74% збільшилась кількість осіб, у яких діагностується стан легкої депресії ситуативного або невротичного генезу і складає 30,44%. На 4,36% збільшилось число студентів з маскованою депресією і відповідно склало 8,7%. У 60,86% студентів (86,96% на початку року) – стан без депресії. Отже наприкінці року у юнаків спостерігається розвиток легких депресивних станів ситуативного або невротичного генезу та субдепресивних станів.

4. На початку року у 37,5% дівчат експериментальної групи відмічається середній з тенденцією до високого та 37,5% – високий рівень тривожності, 25,0% – середній з тенденцією до низького. Серед юнаків 47,83% мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого, 17,39% – високий рівень тривожності, а 34,78% середній з тенденцією до низького рівня тривожності. Наприкінці року загалом у 37,5% дівчат залишається середній з тенденцією до високого і високий рівень тривожності (в порівнянні з початком року – 75,0%), а середній з тенденцією до низького спостерігається у 62,5%. Серед юнаків: високий рівень тривожності – 13,04% (замість 17,39%), середній з тенденцією до високого – 21,74% (замість 47,83%). Тож відбувається зменшення відсотку осіб, які належать до груп з високим та з середнім рівнем з тенденцією до високого рівня тривожності з 65,22% до 34,78% та підвищення відсотку осіб з середнім з тенденцією до низького рівня – 65,22%.

5. Відтак, отримані наприкінці року значення показників за вказаними вище методиками завжди будуть коливатися на межі більш-менш високих рівнів, що пов'язане зі стійкою психоемоційною напругою під час навчання, в екстремальний для студентів сесійний період та їхньою нездатністю використовувати засоби оздоровлення для скорішого підвищення адаптаційних можливостей. Змінювати такий стан може запропонована нами інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, яка сприяє становленню особи будівничого власного здоров'я.

6. Отримані під час експерименту значення коефіцієнту кореляції на початку і наприкінці навчального року набагато перевищують $r_{\text{критичне}} = 0,355$, отже отримані дані достовірні на рівні $p \leq 0,05$ (95,0%). Окрім останньої позиції, де отримане $r = 0,141$ на початку року та $r = 0,178$ наприкінці менше $r_{\text{крит}} = 0,355$, відповідно дані не достовірні. При визначенні коефіцієнту кореляції за результатами

наведених даних отримано значення, яке близьке до +1, тобто можна припустити, що зміна одного показника достовірно впливає на рівень інших показників. Отже поміж досліджуваними нами психічних станів (рівнів нервово-психічної адаптації, депресії, тривожності, соціальної фрустрованості) є тісний значимий взаємозв'язок та вплив одне на одного.

Використані джерела

1. Дзюба З. Г. Особистісно-орієнтовані системи і технології у фізичному вихованні студентів вищої школи / З. Г. Дзюба, Л. К. Кожевникова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 44. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2007. – С. 335-338.
2. Островский А. В. Технология личностно-ориентированного физического воспитания студентов высших учебных заведений : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / А. В. Островский. – М., 2007. – 24 с.
3. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язберезувальних технологій в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2010. – № 21. – С. 455-465.
4. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – М., 1991. – 416 с.
5. Репіна О. Г. Використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні як умова розвитку особистості: саногенний підхід / О. Г. Репіна // // Науковий часопис. Сер. 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)". – Вип. 11. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 256-260.
6. Романченко С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / С. А. Романченко. – СПб., 2006. – 20 с.
7. Чернігівська С. А. Особливості педагогічної технології формування студентів як будівничих власного здоров'я / С. А. Чернігівська // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. – 2010. – № 2. – С. 202-209.

Chernigivs'ka S., Shevyakov O.

FEATURES MENTAL STATE OF STUDENTS EXEMPTED FROM WORKSHOPS TO "PHYSICAL TRAINING"

Presented research data on how students' test-ner of mental adaptation" (I. Gurvich, 1992), the method of diagnosis the level of social frustration L. Wasserman (V.V. Boiko modification), the method of differential diagnosis of depression Zung and determining the level of anxiety on the questionnaire V.G. Norakidze.

Key words: health, innovation technology, mental processes.

Стаття надійшла до редакції 14.08.2011

МОДЕЛЬ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ В БАСКЕТБОЛІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядається проблема управління процесом навчання руховим діям техніки гри в баскетбол, як складова фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Ключові слова: баскетбол, модель, процес навчання, рухова дія.

Постановка проблеми. Нові підходи до забезпечення фахової підготовки майбутнього викладача фізичної культури відображають необхідність якісного зростання рівня знань професійних і особистісних якостей студента і вимагають перегляду пріоритетів в процесі їх навчання.

Одним з найактуальніших питань фахової підготовки студентів факультетів фізичного виховання є пошук шляхів підвищення ефективності процесу навчання руховим діям. Оскільки спортивні ігри і баскетбол зокрема є одним з пріоритетних напрямків шкільної програми, то проблема фахової підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання саме в цій галузі стоїть дуже гостро. Для удосконалення процесу навчання елементам техніки гри в баскетбол необхідна чітка система, яка б визначала зміст заняття використовувала найсучасніші засоби, методи і форми навчання, та надавала можливість регулювати послідовність виконання складнокоординаційних рухових дій.

Аналіз останніх досліджень публікації. Сучасні вітчизняні науковці А.Р. Агафонова (2009), І.О. Баврюкова (2008), О.В. Тимошенко (2009) та інші вважають, що процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання: "Відображає цілеспрямований педагогічний процес, результатом якого є сформованість професійної готовності у студентів до здійснення фахової діяльності в навчальних закладах різного типу". "Складна динамічна педагогічна система ефективність функціонування якої залежить від багатьох взаємопов'язаних чинників, що проявляється у загальних закономірностях педагогічного процесу і його управлінні" [3].

Мета роботи розробити модель управління процесом навчання руховим діям студентів факультету фізичного виховання при вивченні елементів техніки гри в баскетбол.

Виходячи з мети, поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Вивчити стан сучасної теорії і практики навчання технічним прийомам гри в баскетбол.
2. Проаналізувати компоненти, що впливають на успішність навчання руховим діям студентів.
3. Визначити роль викладача та взаємозв'язок між учасниками навчально-виховного процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження

Сучасні підходи до науково-педагогічних досліджень підкреслюють ефективність застосування моделей для вивчення особливостей процесу навчання. Конструювання педагогічних моделей покращує сприйняття об'єкту, що вивчається та дозволяє упорядкувати інформацію та простежити взаємодію між усіма компонентами навчально-виховного процесу.

Систематизація даних про загальну структуру процесу навчання руховим діям та основні етапи формування руховим навичкам дозволили побудувати модель управління процесом навчання студентів елементам техніки гри в баскетбол (рис.1).

Так, на студента у процесі навчання здійснюють вплив об'єктивні компоненти: медико-біологічний, психофізичний та мотиваційний. Вони існують не залежно один від одного та складаються з окремих факторів, які опосередковано, шляхом прямої дії на об'єкт, сприяють активному засвоєнню навчального матеріалу, або ускладнюють процес протікання навчального процесу.

Медико-біологічні компоненти сформовані біологічними потребами студентами та включають наступні показники: стан здоров'я, показники функціональних можливостей організму.

Стан здоров'я визначається за медичним висновком, та залежить від рівня функціонування органів і систем організму, ступеня стійкості до несприятливих дій різного рівня навантаження. До показників функціональних можливостей організму належать характеристики дихальної, серцево-судинної та м'язової системи.

Психофізичні компоненти включають у себе поняття фізичного розвитку та загальної фізичної підготовленості студента, наявність попереднього рухового досвіду та індивідуальних особливостей розвитку психіки: уваги, пам'яті, мислення, сприйняття та морально-вольових якостей [2].

Фізичний розвиток характеризується насамперед антропометричними показниками: довжиною тіла(зростом) та масою тіла.

Загальна фізична підготовленість передбачає розвиток рухових якостей, що забезпечує успіх при виконанні фізичних вправ та оволодіння елементами техніки гри в баскетбол(пересування, передача та ловіння м'яча, ведення та кидки м'яча з різних відстаней). Достатній рівень розвитку витривалості, швидкості, сили, гнучкості та координаційних здібностей служить передумовою для успішного засвоєння рухових дій.

Наявність у студентів певного рухового досвіду є одним з базових показників в процесі навчання елементам техніки гри в баскетбол. Руховий досвід безпосередньо залежить від рухової активності і мотивації до навчання, арсенал рухових умінь та навичок є базою для успішного засвоєння нових рухів, прискорюють сприйняття та полегшують процес навчання.

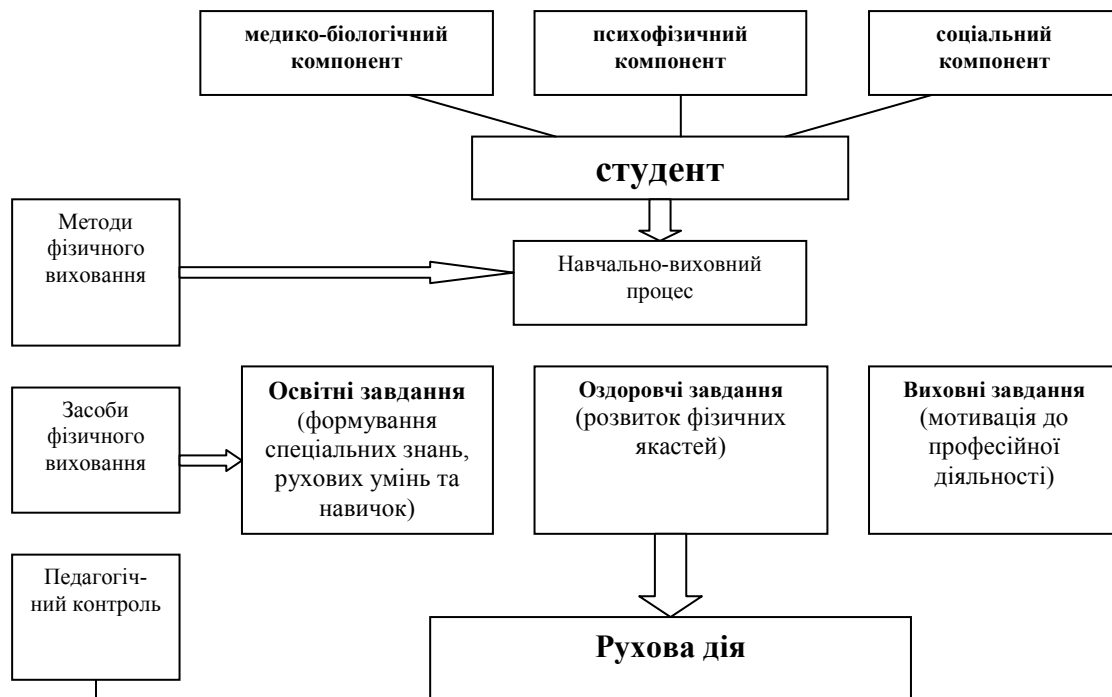


Рис. 1. Модель управління процесом навчання студентів руховим діям

Від індивідуальних особливостей психіки великою мірою залежить успішність навчального процесу. При опануванні елементів техніки гри в баскетбол студент повинен навчитися регулювати свої дії на основі зорових, м'язово-рухових, дотикових і вестибулярних відчуттів та сприйнятів. У нього розвивається рухова пам'ять, мислення, увага, воля та здібність до саморегуляції психічних процесів.

Соціальні компоненти сформовані особливостями життя студента: матеріальними умовами, умовами проживання. А також мотивацією студента до процесу навчання, яка забезпечує його свідому й активну участь у оволодінні фаховими знаннями, вміннями та навичками для застосування їх у подальшій професійній діяльності [1].

Таким чином медико-біологічні, психофізичні та соціальні компоненти здійснюють значний вплив на студента в процесі оволодіння ним руховими діями, зумовлюючи ступінь свідомої та активної участі та психологічну готовність до засвоєння навчального матеріалу.

Фахова підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання включає в себе реалізацію освітніх, виховних та оздоровчих завдань. Освітні завдання полягають у формуванні у студента спеціальних знань, рухових умінь та навичок. Засвоєння техніки рухових дій в баскетболі. Як і в інших спортивних іграх, відбувається у два етапи: створення уяви про технічний елемент та початкове його розучування. Значну роль на початковому етапі навчання відіграє попередній руховий досвід (рівень засвоєння технічних елементів баскетболу згідно вимог шкільної програми). На першому етапі навчання відбувається осмислення рухового завдання та установка на оволодіння ним, на другому етапі – безпосередньо оволодіння елементом техніки з метою формування рухового умінь та навички [3].

Оздоровчі завдання включають в себе розвиток загальної фізичної підготовленості та спеціальних рухових якостей студента. Виховні завдання в процесі фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури полягають у формуванні професійної компетентності: оволодінні стійкими, інтегрованими, системними знаннями з дисциплін професійної направленості та умінні застосовувати їх, як в майбутній діяльності так і для розвитку та самовдосконалення особистості.

Вирішальне значення має управління навчально-виховним процесом. Роль викладача полягає в оптимальному застосуванні методів і засобів навчання та форм педагогічного контролю за рівнем засвоєння, як практичного матеріалу з техніко-тактичної підготовленості студентів, так і теоретичного курсу з дисципліни спортивні ігри та методика їх викладання [4].

Процес навчання руховим діям в баскетболі умовно поділяється на два етапи, які визначають рівень майбутньої технічної підготовленості. Оволодіння елементами техніки гри в баскетбол визначає перший (початковий) рівень формування рухових умінь та навичок. Чим вищий рівень оволодіння початковими руховими діями тим вищий буде рівень засвоєння більш складних тактичних дій гри баскетбол [2].

Оптимальність у виборі засобів і методів навчання руховим діям формується на основі попереднього рухового досвіду та індивідуальними особливостями фізичного та психічного розвитку студента. При цьому використання сучасних комунікаційних технологій у навчальному процесі підвищує його ефективність, перевага надається наочним методам (показу, демонстрації) тому, що у

юнаків та дівчат 16-17 років переважає образне мислення. Під час вивчення технічних дій в баскетболі засвоюється цілісний метод навчання із використанням підвідних вправ.

За даними В.Г. Ареф'єва [1], на етапі створення уяви про рухову дію, що вивчається доцільна така послідовність: розповісти про неї, коротко пояснити способи і варіанти виконання, при цьому супроводжуючи пояснення або завершуючи його повторним показом виконання того чи іншого прийому у повільному темпі, а також надати студентам спробувати практично виконати дію в цілому або її полегшений варіант. Найкращими засобами на цьому етапі може бути безпосередньо показ рухової дії викладачем та застосування сучасних мультимедійних засобів навчання, які забезпечують яскраву наочність, можливість уповільненої та поелементної демонстрації рухової дії з акцентуванням уваги на помилках, які виникають при виконанні.

На другому етапі навчання руховим діям в баскетболі основним засобами є підготовчі та підвідні вправи, за допомогою яких відбувається безпосереднє оволодіння технікою рухової дії. На цьому етапі має місце попередження виникаючих помилок та викривлень у техніці рухової дії. Поелементне вивчення техніки рухової дії закінчується самостійним виконанням вправи в цілому із полегшенням умов виконання при необхідності, поступово зводячи до звичайних умов та ускладнених або змагальних. При забезпеченні ефективності засвоєння кожного навчального навчання слід обирати оптимальний темп виконання, вводити елементи гри та змагань, зосереджувати увагу на найбільш складних фазах виконання технічних прийомів, демонструвати різні варіанти рухової дії, усувати негативне відношення до вправ що вивчаються (за причин невпевненості, страху).

Вивчення технічних прийомів повинно відбуватися з використанням спеціально розроблених вправ об'єднаних у методику яка:

- відповідає етапу навчання і підпорядковується основним принципам дидактики;
- враховує індивідуальні особливості студента;
- включає комплекс спеціальних вправ підготовчого та підвідного характеру;
- супроводжується комплексом програми яка забезпечує наочність при засвоєнні навчального матеріалу та сприяє виправленню виникаючих помилок.

Важливим моментом у навчанні елементів техніки гри в баскетбол, що підвищує його ефективність, є можливість здійснення прогнозування рівня навчальних досягнень. Так вивчення та аналіз окремих компонентів, що діють на студента в процесі навчання, дозволяє викладачеві отримати кінцевий результат за допомогою складання тестово-практичних нормативів зі сформованості рухового уміння та перевірки рівня засвоєння теоретичного матеріалу.

Висновки. Особливостями педагогічної моделі процесом навчання елементів техніки гри в баскетбол, студентів факультету фізичного виховання є:

- педагогічна система компонентів ефективного управління процесом формування рухових умінь та навичок;
- системно-блочне поєднання складових навчально-виховного процесу;
- чітко визначені функції викладача, як суб'єкта управління процесом засвоєння рухових умінь;
- завершеність навчально-виховного процесу, що забезпечується наявністю прямих та зворотних зв'язків між його учасниками.

Модель процесу навчання студентів елементів техніки гри в баскетбол розкриває суть досліджуваного явища. Дає характеристику його учасникам та створює уяву про основні компоненти навчально-виховного процесу.

Перспективи подальших досліджень. В перспективі планується розробка експериментальної методики навчання руховим навичкам техніки гри в баскетбол з використанням біомеханічних методів дослідження.

Використані джерела

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів II-IV акредитації / В.Г.Ареф'єв, Г.А.Єдинак / 3-є вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. – 248 с.
2. Безкоровайна Л.В. Впровадження технологій навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту як педагогічна проблема / Л.В.Безкоровайна // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання та спорту. – 2007. – № 6. – С. 17-20
3. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин. – К.: ін Юре, 2003. – С. 45.
4. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: Автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / О.В.Тимошенко, Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 2009. – 31 с.

Chusta A.

THE MODEL OF THE LEARNING PROCESS MOVEMENTS IN BASKETBALL PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

In the article the problem of learning management technology motor actions play basketball professionally in preparing future teachers of physical culture.

Key words: basketball, model, process learning, motor action.

Стаття надійшла до редакції 12.09.2011.

УДК 37.016:796.012.61

Шарий Д.В.

КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТІ ДО ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ СИЛОВИХ ПАРАМЕТРІВ РУХІВ УЧНІВ

У статті розглядається проблема диференційованого контролю розвитку координаційних здібностей дітей шкільного віку, а саме розвитку здібності до диференціації силових параметрів рухів. Запропоновано нові технології контролю розвитку здібності до диференціації силових параметрів рухів та нормативи оцінки її за 12-бальною сигмовидною шкалою.

Ключові слова: диференційований контроль, координаційні здібності.

Постановка проблеми. Питання управління руховими діями в спорті є предметом теоретичних і практичних інтересів для багатьох педагогів і тренерів.

До недавнього часу в процесі підготовки спортсменів досліджувався, в основному, лише руховий склад спортивної вправи, проте сучасні фахівці в технічній підготовці все більше надають уваги таким характеристикам як "чуттєва основа" руху, його усвідомленість.

Вдосконалення спортивної техніки і, особливо, у видах спорту з складною руховою структурою, безпосередньо пов'язано з процесом розвитку таких рухових здібностей спортсменів, які дозволять управляти рухами. Управління рухами, яке характеризується здібностями та вміннями спортсменів тонко диференціювати рухи за просторовими, часовими і силовими компонентами як в процесі їх теоретичного розбору, так і при безпосередньому практичному освоєнні і виконанні є результатом наявності розвинутих специфічних координаційних здібностей (КЗ) [3].

Здібність до диференціювання різних компонентів руху є основою якісного виконання вправи в багатьох видах спорту. Просторові, часові і силові характеристики мають високу інформативність і, отже, спираючись на них можна оцінювати і корегувати рухи, здійснювати прогнозування технічного вдосконалення і управляти руховими діями в процесі їх виконання.

В деяких дослідженнях наголошується, що без чіткого диференціювання рухів процес управління руховими діями ускладнюється, набуває стихійного характеру і ефективність технічного вдосконалення знижується [6].

Процес управління рухами включає як одну з головних умов аналіз інформації про основні ознаки рухового акту. Час і простір невід'ємні один від одного, і не існує аналізу простору окремо від часу і навпаки, крім того, рух неможливий без дії сили. Таким чином, виконання будь-якого рухового акту пов'язано з аналізом складного інтеграла, що включає три основні характеристики руху: простір, час і сила.

Проблема оцінки параметрів рухів, їх взаємозв'язку, поза сумнівом, грає велику роль в підготовці спортсменів вимагає детального вивчення і, безумовно, носить актуальний характер.

Аналіз досліджень і публікацій. Наукові дослідження свідчать про те, що здатність оцінювати рухи в часі, просторі і за ступенем м'язового напруження значно покращує рухову функцію і розширює рухові можливості спортсменів [1, 2, 4, 7, 8].

Вивчаючи спортивну техніку потрібно усвідомлювати, як протікає рух в просторі, в часі і з якими зусиллями. Чим раніше спортсмени усвідомлять різні характеристики руху, тим швидше оволодіють правильними діями, зможуть свідомо ними управляти. Для цього педагогу необхідно знати здібності спортсменів до оцінки основних параметрів руху і взаємозв'язку цих параметрів.

Точність в диференціації зусиль змінюється під впливом індивідуальних особливостей рухового аналізатора, що має істотне значення при визначенні рухових здібностей дітей, яких приймають в ДЮСШ.

Очевидно, що диференційований контроль КЗ бажано проводити, він дає можливість визначити індивідуальні відмінності і виявити здібності більш точно виконувати складно-координаційні рухи. Б.Б. Косов [2] висунув гіпотезу про існування трьох основних рівнів координації рухів: сенсомоторного, соціомоторного і психомоторного. Сенсомоторний рівень пов'язаний перш за все з мимовільною формою утворення рухів. При цьому до сенсомоторної координації можна віднести і рухи однієї частини тіла (руки, ноги), оскільки ця частина включає різні ланки (відповідно – ряд ступенів свободи) і м'язові групи. Наступні два рівні характеризуються переважним довольним способом формування рухів, з можливістю усвідомлення і виділення їх елементів, їх поєднанням в сприйнятті. На соціомоторному рівні до координації вищезгаданого рівня додаються соціальні форми розподілу рухів і рухових дій (розподіл ролей і функцій в процесі змагальної діяльності, ігрової тощо).

Психомоторні здібності – здібність до саморегуляції і самоконтролю рухової активності. До них відносяться вміння тонко розрізняти рухи по параметрах простору (амплітуді, напрямку, траєкторії руху), зусиль, часу (темпу, ритму тощо), вміння чітко і адекватно сприймати в запам'ятовувати власні

рухові дії, створювати нові рухи на основі рухової уяви, аналізувати і планувати оволодіння новими руховими діями, контролювати свої рухи і коректувати їх у відповідності з умовами їх виконання.

Оволодіння спортсменами досконалою технікою рухів на пряму залежить від розвитку психомоторних здібностей. Там, де неможливо в спорті компенсувати недоліки психомоторного розвитку, потрібно вміти раніше діагностувати такі здібності для своєчасного відбору. Проте така діагностика потрібна і в області масової фізкультури, оскільки вона може виконувати також таку необхідну функцію, як контроль психомоторного розвитку і чим раніше в шкільній фізкультурі почнеться систематичний психомоторний розвиток, тим більше шансів не упустити сенситивний період цього розвитку в житті людини [2].

А.В. Запорожець вважає досягнення рівня розвинутої довільності головним чинником психомоторного розвитку.

Довільність руху – це перш за все, цілеспрямований рух.

Довільність управління власними рухами є певною мірою, що забезпечує всі аспекти психомоторного розвитку дітей, у тому числі, чутливість по основних параметрах рухів і видах сенсорної чутливості, рухову пам'ять тощо. Від розвитку чутливості залежить "тонкість" або "грубість" самоконтролю в процесі управління рухами [5].

Є.П. Ільїн також вважав, що КЗ проявляються в регуляції рухового акту відповідно до часових і просторових параметрів тих об'єктів, з якими людина взаємодіє в процесі діяльності. Тому точність рухових актів, по яких судять про розвиток КЗ, визначається точністю оцінки відстані або швидкості руху спортивного снаряда тощо. У зв'язку з цим влучність як прояв КЗ відображає поєднання окоміру і здатності дозувати зусилля і амплітуду руху, спритність – поєднання просторової точності рухів з його своєчасністю.

Слід також підкреслити, що координація як відповідність рухів характеризується точністю відмірювання, диференціювання і відтворення різних параметрів рухів, причому між цими функціями немає відповідності. Це значить, що можна добре диференціювати амплітуду рухів, але відносно погано її відтворювати, тобто повторювати заданий параметр.

Рухові координації на довільному рівні їх формування можна діагностувати з урахуванням умінь координувати роздільні рухи (різними частинами тіла) в часі, просторі, по зусиллях. Показник досконалості координації – точність виконання компонентів складного руху по основних параметрах рухів [1].

Розвиток КЗ тісно пов'язаний з вдосконаленням відчуттів простору, часу, зусиль, що формують відчуття води, льоду, м'яча – складових умінь спортсмена ефективно управляти своїми рухами

Регуляція між'язовою координації, що виражається у формуванні оптимальної взаємодії м'язів, що забезпечують виконання основних рухів – важливий показник спортивної майстерності, що забезпечує ефективне виконання рухів, підвищує економічність роботи. Не всі навіть дорослі спортсмени високого класу уміють в належній мірі забезпечувати оптимальну координацію активності м'язів. Часто прагнення показати найвищий спортивний результат, відрізнитися при виконанні тренувальних завдань приводять до неефективного напруження м'язів обличчя, шиї, м'язів-антагоністів, що знижує швидкісно-силові прояви, витривалість, спортивні результати.

Ефективне диференціювання м'язових зусиль приводить до найдоцільнішого виконання тієї або іншої рухової дії, і зрештою дозволяє оволодіти складним мистецтвом самоконтролю за характером і ефективністю рухових дій, засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання руху, досягти економічного витрачання енергії, оптимального режиму роботи м'язового апарату [4].

Успішне управління руховими діями неможливе без педагогічного контролю такого розвитку за допомогою діагностичних засобів. Нами була розроблена методика диференційованого контролю розвитку КЗ дітей шкільного віку.

Завдання роботи

1. З'ясувати ступінь висвітлення питання в літературних джерелах;
2. Запропонувати авторську методику диференційованого контролю розвитку КЗ дітей шкільного віку, а саме розвитку здібності до диференціації силових параметрів рухів;
3. Визначити нормативи оцінки розвитку здібності до диференціації силових параметрів за 12-бальною сигмовидною шкалою учнів 15 – 17 років.

Методика дослідження. В дослідженнях приймало участь 300 осіб у віці 15, 16 і 17 років (по 50 хлопців і дівчат кожного віку). Це були діти загальноосвітніх шкіл північного регіону України, здорові, ті що систематично не займалися спортом.

В якості критерію оцінювання результатів виконання тесту ми використали 12-бальну сигмовидну шкалу, яка відповідає сучасним вимогам до оцінювання навчального процесу, рекомендованою Болонською системою.

Результати дослідження та їх обговорення. Обладнання: кистьовий (ручний) динамометр. Для проведення обстеження необхідно мати два види динамометрів: один зі шкалою до 90 кг (для обстеження юнаків), інший – до 35 кг (для обстеження дівчат).

Дітям пропонувалося пройти тестування за наступною методикою:

1. Учень стоїть в стійці ноги на ширині плечей, рука з динамометром точно убик;

2. По команді учень з максимальним зусиллям плавно без ривка і не опускаючи руки стискає кистю динамометр;

3. Вимірювання проводиться чотири рази, для "ведучої" руки, без оголошення проміжного результату і візуального сприйняття шкали динамометра, а саме:

- визначення максимальної кистьової динамометрії;
- визначення відтворення 25%, 50%, 75% від максимальних силових здібностей.

Результати виконання комплексного тесту учнями наведено в табл. 1 і 2.

Аналізуючи результати, відмітимо краще виконання комплексного тесту хлопцями, ніж дівчатами. З віком у юнаків результати покращуються, у дівчат – різняться.

Таблиця 1

Нормативи оцінки розвитку здібності до диференціації силових параметрів рухів розрахованих за 12-бальною сигмовидною шкалою, у хлопців віком 15 – 17 років, кг

Вік (років) / % (сили)	Оцінка, бали												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Рівень розвитку здібності до диференціації силових параметрів рухів												
	низький			нижче середнього			середній			вище за середній			Високий
Хлопці													
15/100%	>13,1	13,2-16,8	16,9-20,5	20,6-24,2	24,3-27,9	28,0-31,5	31,6-35,3	35,4-39,0	39,1-42,7	42,8-46,4	46,5-50,1	>50,2	
15/75%	>9,1	9,2-12,7	12,8-16,3	16,4-19,9	20,0-23,5	23,6-27,0	27,1-30,7	30,8-34,3	34,4-37,9	38,0-41,5	41,6-45,1	>45,2	
15/50%	>3,7	3,8-7,5	7,6-11,3	11,4-15,1	15,2-18,9	19,0-22,6	22,7-26,5	26,6-30,3	30,4-34,1	34,2-37,9	38,0-41,7	>41,8	
15/25%	0	0,1-2,7	2,8-6,4	6,5-10,1	10,2-13,8	13,9-17,4	17,5-21,2	21,3-24,9	25,0-28,6	28,7-32,3	32,4-36,0	>36,1	
16/100%	>20,2	20,3-23,5	23,6-26,8	26,9-30,1	30,2-33,4	33,5-36,6	36,7-40,0	40,1-43,3	43,4-46,6	46,7-49,9	50,0-53,2	>53,3	
16/75%	>15,3	15,4-18,1	18,2-20,9	21,0-23,7	23,8-26,5	26,6-29,2	29,3-32,1	32,2-34,9	35,0-37,7	37,8-40,5	40,6-43,3	>43,4	
16/50%	>10,3	10,4-12,8	12,9-15,3	15,4-17,8	17,9-20,3	20,4-22,7	22,8-25,3	25,4-27,8	27,9-30,3	30,4-32,8	32,9-35,3	>35,4	
16/25%	>3,1	3,2-5,7	5,8-8,3	8,4-10,9	11,0-13,5	13,6-16,0	16,1-18,7	18,8-21,3	21,4-23,9	24,0-26,5	26,6-29,1	>29,2	
17/100%	>22,7	22,8-25,8	25,9-28,9	29,0-32,1	32,2-35,2	35,3-38,2	38,3-41,4	41,5-44,5	44,6-47,6	47,7-50,7	50,8-53,8	>53,9	
17/75%	>17,4	17,5-20,1	20,2-22,8	22,9-25,5	25,6-28,2	28,3-30,8	30,9-33,6	33,7-36,3	36,4-39,0	39,1-41,7	41,8-44,4	>44,5	
17/50%	>14,0	14,1-16,5	16,6-19,0	19,1-21,5	21,6-24,0	24,1-26,4	26,5-29,0	29,1-31,6	31,7-34,1	34,2-36,6	36,7-39,1	>39,2	
17/25%	>4,4	4,5-7,2	7,3-10,0	10,1-12,8	12,9-15,6	15,7-18,3	18,4-21,2	21,3-24,0	24,1-26,8	26,9-29,6	29,7-32,4	>32,5	

Висновки. 1. Запропоновано методику контролю розвитку здібності до диференціації силових параметрів рухів учнів 15 – 17 років;

Розраховані нормативи оцінки розвитку здібності до диференціації силових параметрів за 12-бальною сигмовидною шкалою учнів 15 – 17 років.

Перспективи подальших досліджень

1. Запропонувати методику контролю розвитку здібності до диференціації динамічних і просторових параметрів рухів дітей шкільного віку;

2. Розробити нормативи оцінки розвитку здібності до диференціації у дітей шкільного віку щодо запропонованих параметрів.

Нормативи оцінки розвитку здібності до диференціації силових параметрів рухів розрахованих за 12-бальною сигмовидною шкалою, у дівчат віком 15 – 17 років, кг

Вік (років) / % (сили)	Оцінка, бали											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Рівень розвитку здібності до диференціації силових параметрів рухів											
	низький			нижче середнього			середній		вище за середній		Високий	
Дівчата												
15/100%	>7,1	7,2-9,6	9,7-12,1	12,2-14,6	14,7-17,1	17,2-19,5	19,6-22,1	22,2-24,6	24,7-27,1	27,2-29,6	29,7-32,1	>32,2
15/75%	>5,0	5,1-7,1	7,2-9,2	9,3-11,3	11,4-13,4	13,5-15,5	15,6-17,7	17,8-19,8	19,9-21,9	22,0-24,0	24,1-26,1	>26,2
15/50%	>2,0	2,1-4,4	4,5-6,8	6,9-9,2	9,3-11,6	11,7-13,9	14,0-16,4	16,5-18,8	18,9-21,2	21,3-23,6	23,7-26,0	>26,1
15/25%	0	0,1-1,9	2,0-4,3	4,4-6,7	6,8-9,1	9,2-11,4	11,5-13,9	14,0-16,3	16,4-18,7	18,8-21,1	21,2-23,5	>23,6
16/100%	>12,6	12,7-14,3	14,4-16,0	16,1-17,7	17,8-19,4	19,5-21,0	21,1-22,8	22,9-24,5	24,6-26,2	26,3-27,9	28,0-29,6	>29,7
16/75%	>8,4	8,5-10,2	10,3-12,0	12,1-13,8	13,9-15,6	15,7-17,3	17,4-19,2	19,3-21,0	21,1-22,8	22,9-24,6	24,7-26,4	>26,5
16/50%	>4,6	4,7-6,5	6,6-8,4	8,5-10,3	10,4-12,2	12,3-14,0	14,1-16,0	16,1-17,9	18,0-19,8	19,9-21,7	21,8-23,6	>23,7
16/25%	>2,4	2,5-4,1	4,2-5,8	5,9-7,5	7,6-9,2	9,3-10,8	10,9-12,6	12,7-14,3	14,4-16,0	16,1-17,7	17,8-19,4	>19,5
17/100%	>10,6	10,7-12,6	12,7-14,6	14,7-16,6	16,7-18,6	18,7-20,5	20,6-22,6	22,7-24,6	24,7-26,6	26,7-28,6	28,7-30,6	>30,7
17/75%	>8,3	8,4-10,2	10,3-12,1	12,2-14,0	14,1-15,9	16,0-17,7	17,8-19,7	19,8-21,6	21,7-23,5	23,6-25,4	25,5-27,3	>27,4
17/50%	>3,7	3,8-5,9	6,0-8,1	8,2-10,3	10,4-12,5	12,6-14,6	14,7-16,9	17,0-19,1	19,2-21,3	21,4-23,5	23,6-25,7	>25,8
17/25%	>0,9	1,0-3,0	3,1-5,1	5,2-7,2	7,3-9,3	9,4-11,3	11,4-13,5	13,6-15,6	15,7-17,7	17,8-19,8	19,9-21,9	>22,0

Використані джерела

1. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
2. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников / Б.Б. Коссов // Метод. рекомендации – М.: 1989. – 109 с.
3. Обухов, Н.З., Фарфель, В.С. Точность воспроизведения суставного угла при различном напряжении мышц у человека / Н.З. Обухов, В.С. Фарфель // Высшая нервная деятельность. – М.: – 1966. – т. XVI, вып. 5, С. 37-51.
4. Паукова М.В. О способностях юных гимнасток оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий / М.В. Паукова // Теория и практика физической культуры. – М.: – 1970. – № 11. – С. 42-44.
5. Психология и педагогика игры дошкольника / под ред. А.В. Запорожца, А.П. Усовой. – М.: Наука, 1966. – 360 с.
6. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание / А.Г. Спиркин. – М.: Полит. Литерат., 1972. – 315 с.
7. Чебураев В.С., Минаева Н.А., Чернышенко Ю.К. Методы комплексного контроля и модельные характеристики подготовленности юных гимнасток 7-10 лет / В.С. Чебураев, Н.А. Минаева, Ю.К. Чернышенко // Метод. рекомендации – М.: 1984. – С. 16-19.
8. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

Shary D.

CONTROL OF DIFFERENTIATION ABILITY TO FORCE PARAMETERS OF MOVEMENT STUDENTS

It is a review of differentiated control's problem of development researching of school-years old children's coordinating capabilities in the article, and development capability for differentiation of power operation factors of movements. It is offer the author's new technologies of development's control capability to differentment of power operation factors of movements and assessment's guidelines for 12-point's sigmoid scail.

Key words: *differentiated control, coordinating capabilities.*

Надійшла до редакції 22.09.2011

УДК 798.44

Шелухова І.В.

БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОХОДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКИ ПЕРЕШКОД ВЕРШНИКОМ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

У статті теоретично обґрунтовано механізм проходження зв'язки перешкод вершником високої кваліфікації. Охарактеризовано особливості взаємодії коня та вершника в момент підходу до перешкоди, руху між перешкодами, а також після завершення проходження зв'язки. Визначено основні аспекти оптимальної техніки подолання перешкод при згладженій траєкторії.

Ключові слова: подолання перешкод, повід, стрибок, траєкторія, темп.

Постановка проблеми. Як відомо, час проходження дистанції та відсутність штрафних очок в конкурі та інших стрибкових дисциплінах кінного спорту, є в числі вирішальних факторів результативності змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації [1, 4]. Одним із шляхів вирішення проблеми зменшення часу виконання вправи для економії часу є згладження траєкторії руху коня з вершником по дистанції та збільшення швидкості проходження, що характерно для висококваліфікованих спортсменів [7].

Необхідно охарактеризувати та конкретизувати основні аспекти проходження відрізу маршруту для можливості використання спортсменами масових спортивних розрядів.

Мета роботи – охарактеризувати основні технічні та біомеханічні аспекти техніки подолання перешкод вершником високої кваліфікації під час проходження зв'язки перешкод з використанням скороченої траєкторії.

Відповідно до мети роботи сформовані основні **завдання дослідження**:

1. Охарактеризувати біомеханічну взаємодію системи "вершник-кінь" під час проходження зв'язки перешкод.

2. Виявити основні аспекти техніки подолання перешкод, з урахуванням якості виконання змагальної вправи.

3. Визначити біомеханічні особливості процесу проходження зв'язки перешкод.

Під час проведення дослідження використовувалися такі **методи дослідження**:

- аналіз літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- аналіз фото- та відеоматеріалів.

Дослідження та педагогічне спостереження проводилось на базі ДЮСШ "Буревісник". Участь у дослідженні брали 10 спортсменів цієї ДЮСШ рівня КМС. Аналіз фото- та відеоматеріалів проводився на основі телетрансляції змагань "Кубок мера" в м. Москва на базі КСК "Битца".

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Обґрунтовано особливості техніки подолання перешкод [1, 3, 7], з'ясовано ключову фазу подолання перешкод [4], яка найбільш суттєво впливає на якість техніки виконання змагальної вправи (стрибка) [3]. Охарактеризовано технічні помилки при подоланні перешкод [1]. Визначено основні ключові кутові параметри [2, 9], які характеризують міру оптимальності техніки подолання перешкод [3, 5]. Розроблено оптимальну графічну модель кутових характеристик біоланок спортсмена на основі кінограм [3]. Недостатньо дослідженим залишається питання якості проходження окремих відрізків паркуру [7].

Результати та обговорення. На думку групи авторів (В.В. Нероденка, В. Штейнкрауса, Д.М. Діллон), одним з найбільш вагомих якісних чинників у подоланні перешкод є оптимальне подолання перешкод. Нами охарактеризовано проходження зв'язки перешкод вершником високої кваліфікації [11]. Для економії часу вершник змушений використовувати згладжену траєкторію руху та більшу швидкість руху. Виявлено, що це спостерігається практично під час кожних змагань з подолання перешкод. Рухаючись галопом з лівої ноги, вершник закінчив рух по круговій частині траєкторії. За 2 темпа до відштовхування кінь випрямлений і спрямований на середину перешкоди. Вершник наближається до оксера не перпендикулярно, а під кутом приблизно 75 градусів. До ширини перешкоди це додає 5 – 6 см, але значно полегшує траєкторію подальшого руху. Спрощення досягається за рахунок більш плавної дуги проходження зв'язки (пунктирна лінія) (рис. 1).

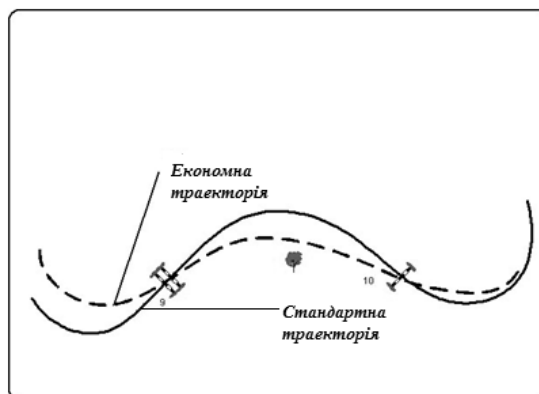


Рис. 1. Траєкторія проходження зв'язки перешкод

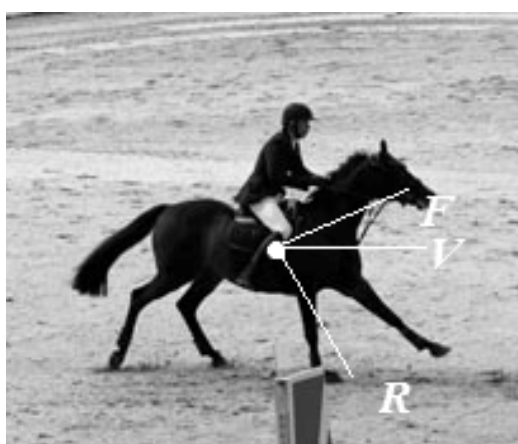


Рис. 2. Підхід до перешкоди

Більш детально охарактеризувати подолання оксера можна розділивши стрибок на фази (табл. 1)

Таблиця 1

Біомеханічна характеристика подолання оксера

Фаза виконання стрибка	Характеристика фази стрибка	Організаційно-методичні вказівки
підхід	Тільки що торкнулася землі ведуча ліва передня нога коня, діагональ ліва задня – права передня відриваються від ґрунту. Спортсмен сидить щільно в сідлі, погляд спрямований у напрямку руху, корпус злегка нахилений вперед (кут 58,7 градусів), плечі не напружені, руки зігнуті в ліктьовому суглобі під кутом 90 градусів, передпліччя з поводом утворює пряму лінію. Внутрішня частина стегна притиснута до сідла, нога від коліна спрямована вниз і трохи назад, п'ятка опущена, стремено лежить на широкій частині ступні. У цілому посадка практично ідеальна. Контакт з ротом коня досить щільний, щоб виключити втрату контакту, і в той же час досить легкий, тобто не спричиняє контактено-більових відчуттів.	Вершник не повинен надмірно впливати на коня всіма засобами керування (рис. 2), оскільки можлива втрата конем концентрації при підході до перешкоди

Фаза виконання стрибка	Характеристика фази стрибка	Організаційно-методичні вказівки
Групування	Останній темп перед відштовхуванням. Голова коня витягнута вперед, посилюється ступінь згинання задніх ніг в скаковому суглобі, при цьому швидкість руху "V" зменшується лише під час групування (0,25 с). Чим нижче буде корпус коня у момент контакту передніх ніг з землею, тим вищою буде спрямована виникаюча підйомна сила "F". Вертикальна складова, що відповідає за висоту підйому центру мас, збільшується, а горизонтальна зменшується Корпус вершника трохи опустився в сідло, уточнюючи положення загального центру мас пари перед поштовхом передніми ногами. Слідуючи за рухом голови коня, передпліччя подано вперед.	Корпус вершника піднявся над сідлом і трохи нахилений вперед від вертикалі (рис. 2) Для збереження балансу[4, 2.] в цьому положенні гомілка від коліна відійшла назад, практично до задньої частини сідла
Стрибок (1фаза польоту)	Відштовхнувшись передніми ногами, кінь отримав значне вертикальне прискорення. Проте, в силу дії законів механіки, разом з ним з'явився досить великий перекидаючий момент, що повертає коня в даному випадку проти годинникової стрілки [6]. Для його усунення та перетворення на додаткову підйомну силу, кінь виносить задні ноги далеко вперед і потужним розгинанням кульшового суглоба спрямовує всю масу пари по єдиної вірній параболічній траєкторії стрибка	Вершник повинен утримувати своє положення для збереження рівноваги, при цьому ЗЦМ знаходиться в одній проекції (рис. 3)
Стрибок (2 фаза польоту)	Кінь намагається максимально знизити положення частин тулуба, що вже пройшли над перешкодою. Опускаються передні ноги, ні вершник, ні голова і шия коня не поспішають підніматися Одночасно прогинається спина коня, ще трохи піднімаючи задні ноги,	Як і раніше зберігається принцип лінійності для ефективного завершення стрибка і продовження руху в контакт із конем.
Приземлення	Путові суглоби торкаються землі.. Раніше кінь не міг цього зробити через ризик зачепити перешкоду, а пізніше не можна через неминучу втрату рівноваги. Пом'якшує удар передніх ніг об землю вершник, який, як би продовжуючи рух, залишається досить далеко попереду. Це єдиний момент, коли повід звільнений повністю, дозволяючи коню відновити рівновагу найбезпечнішим способом. Наголос в коліно значний, але оскільки змінюється не швидкість руху, а її напрямок, то надзвичайно, великих зусиль від вершника не потрібно.	Положення корпусу вершника не повинно порушувати рівновагу, при цьому його ЗЦМ знаходиться позаду ЗЦМ коня



Рис. 3. Розташування ЗЦМ коня та вершника під час першої фази стрибка



Рис. 4. Фаза приземлення

Перехід відбувається протягом наступного після приземлення темпу. Вершник у цей час повертається в сідло, одночасно підвищуючи ступінь збору коня. Посадка майже повністю відновлена і хоча спортсмен ще не повністю випрямив корпус, він вже почав рух по дузі направо.

Після приземлення відбувається повне відновлення контакту з конем, положення коня у сагітальній площині повинно бути рівним, тобто задня частина тулубу коня не повинна виходити за межі "умовної лінії".

Кінь знаходиться по відношенню до перешкоди під кутом приблизно 30 градусів від перпендикуляра (рис. 5).



Рис.5. Стрибок через прямовисну перешкоду (чухонець)

Під час кульмінаційної частини приземлення ЗЦМ вершника незначною мірою вийшли з вертикальної площини, але це не вплинуло на виконання стрибка. Біомеханічна характеристика подолання чухонця буде наступною (табл.2).

Таблиця 2

Біомеханічна характеристика подолання чухонця

Фаза стрибка	Характеристика фази стрибка	Організаційно-методичні вказівки
Підхід	Під час наближення до перешкоди ЗЦМ коня та вершника знаходяться практично в одній вертикальній проекції.	Вершник не повинен надмірно впливати на коня всіма засобами керування (рис. 2), оскільки можлива втрата конем концентрації при підході до перешкоди
Групування	Корпус вершника нахилений вперед від вертикалі Закінчується остання опорна фаза галопу і починається перша стрибова фаза. Траєкторія польоту в подальшому залежить від кута, під яким виконується стрибок.	Для збереження балансу [4, 2.] в цьому положенні гомілка від коліна відійшла назад, практично до задньої частини сідла.
Стрибок (1 фаза польоту)	Передні ноги виносяться вперед не так далеко, як при подоланні оксера. В іншому динамічна схема стрибка повністю збігається так як ЗЦМ коня та вершника продовжують знаходитись в одній вертикальній площині.. Подальший рух буде наліво, голова вершника знаходиться зліва від шиї коня.	Вершник повинен утримувати своє положення для збереження рівноваги [5]

Фаза стрибка	Характеристика фази стрибка	Організаційно-методичні вказівки
Стрибок (2 фаза польоту)	Після фази підвісання на землю ставиться не права задня нога, як при звичайному темпі галопу, а обидві задні ноги майже одночасно. Так як торкання землі передніми ногами відбувається досить далеко від перешкоди, для успішного подолання траєкторія стрибка повинна тому не є потрібною велика вертикальна складова підйомної сили "F".	Вершник повинен утримувати своє положення для збереження рівноваги
Приземлення	Під час кульмінаційної частини приземлення ЗЦМ вершника незначною мірою вийшли з вертикальної площини, але це не вплинуло на виконання стрибка	Зберігається принцип лінійності для ефективного завершення стрибка ЗЦМ вершника знаходиться віддалено за ЗЦМ коня, але в одній проекції

Загальна динаміка кутів біолонок вершника буде виглядати наступним чином (табл. 3).

Таблиця 3

Зміна кутів біолонок вершника під час подолання оксера та чухонця

№ з/п	Фаза виконання спортивної вправи, стрибка	Кутові показники біолонок вершника, градуси			
		плече	лікоть	стегно	коліно
1	Підхід до перешкоди	85,9±2	79,5±2	57,8±2	138±2,5
2	Групування	91±3	115±2	74,4±2	118,6±3
3	Стрибок (1 фаза польоту)	88,9±2	126,5±2	95,1±2	98,2±2
4	Стрибок (2 фаза польоту)	89,6±2	130,5±3	51,2±3	102,8±3
5	Приземлення	120,4±2	106,8±2	58±3	106,5±2
6	Відхід від перешкоди	113,5±2	97,4±2	96,1±2	129,7±3

Вище наведені показники являються середніми, відповідно до антропометричних даних спортсменів-вершників, що приймали участь у дослідженні.

Загальну характеристику взаємовідношення ЗЦМ коня та вершника продемонстрована нижче (табл. 4).

Таблиця 4

Взаєморозташування ЗЦМ коня та вершника при подоланні перешкод

№ з/п	Фаза виконання стрибка	Взаєморозташування ЗЦМ коня та вершника (чухонець)	Взаєморозташування ЗЦМ коня та вершника (оксер)
1	Підхід до перешкоди	В одній проекції	В одній проекції
2	Групування	ЗЦМ вершника знаходиться одразу за ЗЦМ коня	ЗЦМ вершника знаходиться одразу за ЗЦМ коня
3	Стрибок (1 фаза польоту)	В одній проекції	В одній проекції
4	Стрибок (2 фаза польоту)	ЗЦМ вершника знаходиться максимально наближено до ЗЦМ коня	ЗЦМ вершника знаходиться максимально наближено до ЗЦМ коня
5	Приземлення	ЗЦМ вершника знаходиться віддалено за ЗЦМ коня, але в одній проекції	ЗЦМ вершника знаходиться віддалено за ЗЦМ коня, але в одній проекції
6	Відхід від перешкоди	В одній проекції	В одній проекції

Перспектива подальших досліджень. Для забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу, зазначені вище особливості подолання перешкод планується використати на практиці за участю членів збірної команди України, а також впровадити у план підготовки спортсменів-вершників у стрибкових дисциплінах кінного спорту.

Висновки

Охарактеризовано біомеханічну взаємодію системи "вершник-кінь" під час проходження зв'язки перешкод економною траєкторією вершником високої кваліфікації; коли вершник наближається до оксера не перпендикулярно, а під кутом приблизно 75 градусів до відштовхування, кінь випрямлений і спрямований на середину перешкоди; до ширини перешкоди це додає 5 – 6 см, але значно полегшує траєкторію подальшого руху.

Конкретизовано основні аспекти техніки подолання перешкод, як темп збереження імпульсу, рівноваги, з констатацією якості виконання змагальної вправи; згинання задніх ніг в скаковому суглобі, при цьому швидкість руху зменшується лише під час групування (0,25 с); кінь як би притискається до землі, щоб зробити максимально ефективний поштовх передніми ногами.

Визначено, що процес ефективного проходження зв'язки перешкод з точки зору біомеханіки відбувається за рахунок згладження траєкторії руху та збільшення швидкості, а також від ефективності застосування вершником взаємодії засобів керування.

Використані джерела

1. Диллон Д. М. Конный спорт. Техника и стиль прыжка / Джейн. Маршалл Диллон // М.: Аквариум ЛТД, 2002. – 160 с.
2. Нероденко В. В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте / В. В. Нероденко // К., 2009. – 208 с.
3. Шелухова І. В. Кутові параметри вершника при подоланні перешкод у кінному спорті / І.В. Шелухова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2011. – Вип 15, т. 1. – С. 373-379.
4. Шелухова І. В. Удосконалення системи підготовки спортсменів-вершників з урахуванням профілактики травматизму. / І. В. Шелухова, // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 364-369.
5. Шелухова І. В., Виноградський Б. А. Біомеханічна взаємодія коня та вершника під час проходження дистанції паркуру в конкурі. / І.В. Шелухова, Б.А. Виноградський // Вісник Чернігівського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Ч., 2010. – Вип. 81, С. 698-693.
6. Blignaut K. Equine Biomechanics for Riders – The Key to Balanced Riding. / K. Blignaut, J. N. Bamninzev [und all.] // Robert Hale Publishers. 2008. 250 p.
7. Mailer C. Jumping Problems Solved. / Carol Mailer // Vermont: North Pomfret. 2005, – P.187.
8. Wanless M. Ride With Your Mind Clinic. Rider Biomechanics-Basics to Brilliance / M. Wanless. – Ontario: Kenilworth Publishing. 2009, – P. 221.
9. Steinkraus W. Reflections on Riding and Jumping: Winning Techniques for Serious Riders / W. Steinkraus// Vermont: North Pomfret. 1997. – 245 p.
10. Weeks Jo. The Complete Equine Training Manual / J. Weeks // David & Charles Publishing. 2009, 235 p.
11. Чебышев Н. Безопасность превыше всего [электронный ресурс] / Николай Чебышев. Режим доступа: <http://www.equestrian.ru/sport/jumping/2053#ixzz1GaLSDu00>

Shelukhova I.

**THE BIOMECHANICAL FEATURES OF PASSING COMBINATION
OF THE OBSTACLES THE HIGHLY QUALIFIED RIDER**

In the article theoretically based communications mechanism passing obstacles high skill riders. The features of interaction between horse and rider at the time of the approach to obstacles, movement between obstacles, and after passing connections. The main aspects of optimal techniques to overcome obstacles to the smooth trajectory.

Key words: *overcoming obstacles, reins, jump, trajectory, pace.*

Стаття надійшла до редакції 29.08.2011

УДК 796.011.3-057.874(049.3)

Школа О.М.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ 6-9 РОКІВ

Для розвитку рухових здібностей учнів молодших класів пропонується використовувати в уроках фізичної культури комплекси аеробіки, хореографії і рухливих ігор. Для того, щоб правильно вибрати вправи для уроку, необхідно знання засобів попередження проблем, контролю за виконанням вправ та розробки ефективних програм з аеробіки.

Ключові слова: аеробіка, рух, здібності, школяр.

Постановка проблеми. У навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи фізична культура посідає невинувато скромне місце, в той час як вимоги загальноприйнятої програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл [8] висувають до них завищені вимоги стосовно рівня розвитку рухових умінь та навичок. Тому пошук шляхів підвищення ефективності формування рухових умінь та навичок у фізичному вихованні учнів, особливо у молодших школярів, потребує подальшого обґрунтування та розробки дидактичної концепції організації їх навчання. На сучасному етапі одним із завдань дидактики у взаємодії з іншими науками є розробка ефективних педагогічних технологій у відповідності до прийнятих концепцій та пошук нових форм роботи з фізичного виховання. Педагогічні умови, зазначені в навчальних планах з фізичного виховання дітей та підлітків, націлені на одержання високих показників у навчальному процесі. Але початок ХХІ століття, незважаючи на значні досягнення медицини, досконалість технічних засобів діагностики і лікування хвороб, характеризується зростанням захворюваності й смертності населення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За останні роки значно зросло навчальне навантаження учнів, зумовлене невідповідністю змісту освіти та навчальних технологій віковим і психофізичним особливостям дітей, що гальмує різнобічний розвиток, негативно впливає на стан їхнього здоров'я, мотивацію учіння. Дослідженнями В. Ареф'єва [1], В. Берзіня [2], О. Дубогай [3] та інших встановлено, що основи здоров'я дитини закладаються у шкільному віці, а це обґрунтовує необхідність пошуку ефективних методів і засобів його збереження та розвитку. Але ця проблема ще недостатньо вивчена і вимагає подальших наукових досліджень.

Мета дослідження – допомогти реалізувати на практиці в школах різного типу авторську програму з фізичного виховання засобами аеробіки з дітьми молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Головною метою занять з використанням вправ аеробіки є покращення стану здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму дітей 6-9 років. Результати наукових досліджень підтверджують, що в аеробіці є для того великі можливості [4, 7, 9, 10]. В процесі виконання аеробних вправ у дітей покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, зміцнюються кісткова та м'язова тканини. Робота виконана за планом наукової програми Харківської гуманітарно-педагогічної академії.

В уроках фізичної культури у молодших школярів слід вводити комплекси вправ з елементами аеробічної та хореографічної підготовки і рухливі ігри під музичний супровід [5]. Використання ритмічної музики викликає у дітей позитивні емоції, сприяє вихованню почуття ритму, полегшує формування рухових навичок, збільшує фізичну активність учнів, а також моторну щільність занять та створює сприятливий емоційний фон під час достатньо великого навантаження. Комплексні заняття фізичною культурою в молодших класах потребують включення до них рухливих ігор та ігрових ситуацій, оскільки ігрові ситуації викликають у молодших школярів прагнення аналізувати, зіставляти, досліджувати приховані причини явищ. Крім того, рухливі ігри в такому віці служать ще і для розвитку рухових здібностей дітей та завдяки їм з'являється зацікавленість до занять фізичною культурою і спорту взагалі. Гра викликає найважливішу властивість – потребу вчитися, знати, вміти.

Заняття з фізичної культури для молодших школярів краще проводити у вигляді імітаційних або музичних рольових ігор: для виховання більшого інтересу до занять, змінювати комплекси вправ через 2-3 заняття, розучувати комплекс вправ необхідно протягом 3-4 занять; при дозуванні необхідно враховувати рівень підготовленості та індивідуальні особливості дітей молодшого шкільного віку, а також швидку стомлюваність та надавати паузи відпочинку; необхідно застосовувати елементи

психорегуляції у процесі заняття з фізичної культури, використовувати спеціальну музику з природними звуками або з відомих мультфільмів.

Запропонована авторська програма [5] викладання уроків з фізичної культури в загальноосвітній школі (табл. 1) надасть можливість: розширити спектр теоретичних знань, практичних умінь та рухових навичок, які можна використати в комплексних уроках фізичної культури учнів початкової школи; підвищити рівень професійної освіти і кваліфікацію спеціалістів даної галузі – вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів ДЮСШ та спортивних клубів; використовувати її матеріал при читанні лекцій теоретичних курсів у ВНЗ.

При проведенні комплексів аеробіки і хореографії ми рекомендуємо учителю фізичної культури поєднувати функції організатора і вихователя дитячого колективу і мати відповідну підготовку. Окрім знань з педагогіки, вікової анатомії, гігієни та лікарського контролю, він має вивчати характер, нахили, інтереси учнів, уважно спостерігати за перебігом заняття. Бо саме у ситуації реалізації тренування комплексу аеробіки можна найбільш яскраво і наочно виявляти риси поведінки та фізичні здібності учнів. Це допомагає вчителю знаходити правильний шлях до порозуміння з учнями. Важливим є постійне вивчення матеріалу уроку для розширення спектру танцювальних зв'язок та комбінацій, апробація нових танцювальних елементів з ускладненими варіантами і, що найголовніше, використання творчої активності дітей. Вчителю фізичної культури рекомендуємо постійно вести творчий пошук нових методичних прийомів, що посилюють виховні, навчальні та оздоровчі наслідки заняття з елементами аеробіки, хореографії та рухливими іграми. Тому свій досвід у проведенні танцювальних комбінацій та зв'язок рекомендуємо активно поширювати, вивчаючи також досвід інших педагогів. Учні, які систематично займаються аеробікою, часто виявляють прагнення імітувати і відтворювати у танцювальних композиціях дії свого вчителя аж до прямого копіювання його прийомів. Це зобов'язує вчителя звертати належну увагу на чіткий і правильний показ техніки руху, постійно слідкувати за своїми діями і вчинками, бути в усьому позитивним прикладом для учнів. Кожен урок потрібно проводити емоційно – тільки тоді вчитель зможе захопити всіх його учасників і прищепити їм любов до занять аеробікою. Вміння володіти живим словом та емоціями – дуже важлива умова для повноцінної організації заняття фізичної культури з елементами аеробіки і хореографії. Вдосконалюючи і поновлюючи ігровий та танцювальний матеріал, виховуючи у дітей любов до танцювальних занять (спортивної аеробіки), учитель фізкультури повинен сприяти розвитку самостійних форм занять у бажане педагогічне русло. Тому підбір танцювальних рухів, комбінацій та зв'язок для кожного окремого заняття не може бути випадковим. Учитель мусить особисто потурбуватись про наявність необхідного для запланованих занять інвентарю.

Таблиця 1

**Авторська програма з уроків фізичної культури для учнів молодших класів
(для загальноосвітніх навчальних закладів)**

Клас	Зміст навчального матеріалу (1 година на тиждень)
1 клас	<p>I. Теоретичні знання. Правила поведінки на заняттях зі спортивної аеробіки. Одяг та взуття для занять аеробічними вправами.</p> <p>II. Загальна фізична та спеціальна підготовка Розвиток фізичних здібностей та рухових якостей.</p> <p>III. Аеробна хореографія На середині залу і в русі.</p> <p>IV. Основні базові кроки аеробіки</p> <p>V. Контрольні навчальні нормативи і вимоги (наприкінці навчального року)</p> <p>1. Знати назви базових кроків аеробіки і уміти їх виконувати.</p> <p>2. Брати участь у змаганнях зі спортивної аеробіки.</p> <p>3. Знати танцювальні композиції: одну – 2-й рівень; дві – 3-й рівень; три – 4-й рівень.</p>
2 клас	<p>I. Теоретичні знання. Профілактика травматизму на заняттях зі спортивної аеробіки. Правила змагань з дитячого фітнесу і аеробіки.</p> <p>II. Загальна фізична та спеціальна підготовка Розвиток фізичних здібностей та рухових якостей.</p> <p>III. Аеробна хореографія На середині залу і в русі.</p> <p>IV. Основні базові кроки аеробіки Комплекси з аеробних вправ.</p> <p>V. Контрольні навчальні нормативи і вимоги (наприкінці навчального року)</p> <p>1. Знати назви базових кроків аеробіки і уміти виконувати танцювальні комплекси з них.</p> <p>2. Брати участь у змаганнях зі спортивної аеробіки.</p> <p>3. Знати танцювальні композиції: одну – 2-й рівень; дві – 3-й рівень; три – 4-й рівень.</p>

Клас	Зміст навчального матеріалу (1 година на тиждень)
3 клас	I. Теоретичні знання. Історичні аспекти розвитку аеробіки і фітнесу в Україні. Визначення стану організму та інтенсивності навантажень за частотою серцевих скорочень під час проведення занять з аеробіки. II. Загальна фізична та спеціальна підготовка Розвиток фізичних здібностей та рухових якостей. III. Аеробна хореографія Біля станку і в русі. IV. Основні базові кроки аеробіки Комплекси з аеробних вправ. Основні положення рук в аеробіці. V. Контрольні навчальні нормативи і вимоги (наприкінці навчального року) 1. Знати назви базових кроків аеробіки і уміти виконувати танцювальні комплекси з них. 2. Брати участь у змаганнях зі спортивної аеробіки. 3. Знати танцювальні композиції: дві – 2-й рівень; три – 3-й рівень; 4. Уміти самостійно проводити комплекс аеробіки – 4-й рівень.
4 клас	I. Теоретичні знання. Правила техніки безпеки під час занять спортивною аеробікою і хореографією. Правильне дихання під час занять. II. Загальна фізична та спеціальна підготовка Розвиток фізичних здібностей та рухових якостей. III. Аеробна хореографія Біля станку і в русі. IV. Основні базові кроки аеробіки Комплекси з аеробних вправ. Заборонені для використання в аеробіці вправи. Партнерство (парна робота) в аеробних композиціях. V. Контрольні навчальні нормативи і вимоги (наприкінці навчального року) 1. Знати назви базових кроків аеробіки і уміти виконувати танцювальні комплекси з них. 2. Брати участь у змаганнях зі спортивної аеробіки. 3. Знати три танцювальні композиції – 2-й рівень. 4. Уміти самостійно проводити комплекс аеробіки – 3-й рівень. 5. Уміти за допомогою вчителя скласти найпростішу танцювальну композицію – 4-й рівень.

Рекомендуємо вчителю, пояснюючи новий рух, спрямовувати увагу учнів передусім на засвоєння основних правил їх виконання, а також на те, щоб учні були спроможні під час заняття швидко підпорядковувати другорядні його деталі головним, пам'ятаючи про свою мету. Також рекомендуємо при оцінюванні досягнень учнів користуватись кількісними показниками (там, де це передбачається). Але робити це можна лише після певного числа апробацій обраного руху, коли учні достатньо познайомляться з технічними прийомами та елементарним виконанням аеробної і хореографічної вправи чи кроку. Специфічний зміст програми повинен складатися зі з'єднаних серій базових кроків (марш, біг, підскоки, випади, підйоми коліна, стрибки ноги нарізно-ноги разом, махи) та їх варіантів, танцювальних рухів, а також з'єднань їх з елементами спортивної аеробіки. Основний критерій при оцінюванні виконання – технічно правильне виконання елементів та базових кроків аеробіки, що включають до себе коректну техніку, амплітуду, правильну поставу, аеробний стиль (легкість, чіткість), висоту руху, тривалість утримання статичних поз, належних початкових та кінцевих положень тіла. Вправа повинна виконуватися без помилок та порушень структури елементів з великою амплітудою рухів.

Навчальна програма занять спрямована на вирішення таких задач, як: підвищення функціональних та адаптованих можливостей організму, гармонійний розвиток усіх ланок опорно-рухового апарату, формування правильної постави, вдосконалення рухових навичок і т. д. Також її використання підвищує ефективність педагогічного контролю за рівнем показників фізичної і психічної підготовки учнів початкових класів. Вона включає навчання базовим крокам і танцювальним композиціям з них для кращого фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей та рухових здібностей, а також для подальшого заняття таким видом спорту, як спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика), в ДЮСШ, спортивних секціях, спортивних клубах тощо. У процесі навчання руховим діям учнів молодших класів з використанням комплексів вправ аеробіки, хореографії і рухливих ігор постійно вирішується завдання фізичного розвитку та розвитку необхідних рухових здібностей, а також оволодіння технікою запропонованих фізичних вправ (вправ аеробіки і хореографії, рухливими іграми).

Ми пропонуємо включення розробленої авторської програми з використанням вправ аеробіки і хореографії та рухливих ігор в навчальний процес з фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку [5].

Висновки та перспектива подальшого розвитку

1. Аналіз літературних джерел виявив відсутність наукових робіт, присвячених методиці навчання руховим умінням та навичкам учнів 6-9 років з використанням ациклічних навантажень в умовах різних обсягів рухової активності. У зв'язку з цим виникла необхідність пошуку нових підходів до удосконалення педагогічного процесу.

2. Використання занять із застосуванням ациклічних навантажень дозволило учням молодших класів покращити фізичний та психічний розвиток, поліпшити стан здоров'я та фізіологічні можливості.

3. Розроблена експериментальна авторська програма уроків фізичної культури в навчальному процесі учнів початкових класів з урахуванням різних режимів рухової активності дає можливість отримати суттєві зрушення рівня розвитку сили, гнучкості, швидкості, швидко-силових якостей, силової та загальної витривалості. Водночас, проведене дослідження не претендує на вичерпне вирішення всіх питань вказаної проблеми. Спрямованість подальших досліджень припускає розширення кола засобів контролю, включаючи і психічний, який буде відображати психічний стан учня, що є важливим при його подальшому успішному навчанні в школі.

Використані джерела

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: Рута, 2007. – 248 с.
2. Берзін В.І. Наукові аспекти оптимізації внутрішкільного середовища та моніторинг стану здоров'я школярів: Зб. наук. праць. – Харків: Інститут охорони здоров'я школярів, 2009. – С. 20-24.
3. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / Олександра Дубогай. – К.: Вид. дім "Шкіл.світ": Вид. Л. Галіцина, 2005. – 112 с. – (Б-ка "Шкіл.світу").
4. Калініченко О.М. Ефективність застосування уроків фізичної культури ігрової спрямованості в I–IV класах у навчальних закладах нового типу / О.М. Калініченко // Проблеми и перспективи развития спортивных игр и единоборств в вузах : матеріали IV міжнарод. наук. конф., 05 лютого 2008 р., Харків-Белгород-Красноярськ : зб. статей за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків, 2008. – № 4. – С. 76-78.
5. Калініченко О.М. Аеробічна гімнастика / Методичні рекомендації з факультативного курсу для учнів 1-4 класів та вихованців дитячих садків. – Х., 2011. – 60 с., іл.
6. Калініченко О.М. Методика застосування комплексних уроків фізичної культури в навчальний процес учнів початкової школи (аеробіка, рухливі ігри, хореографія) : методичний посібник / Олена Миколаївна Калініченко. – Харків : ХДАФК, 2008. – 60 с., іл.
7. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.: ил. – Школа развития.
8. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи. / Науково-метод. центр серед. освіти: Інститут проблем виховання АПН України / За ред. М.Д. Зубалій. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
9. Ротерс Е.Ф. Результати музикально-ритмічного розвитку школярів у процесі фізичного виховання / Е.Ф. Ротерс // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – С. 8-60.
10. Cooper K. The new aerobics / Cooper K. – N.Y., M. Evans and Co., Bantam Books, 1976. – 218 p.

Shkola E.

THE DEVELOPMENT OF THE MOTOR ABILITIES FOR THE CHILDREN YOUNGER SCHOOL AGE

For development of the motor abilities is offered use the complexes of the aerobics. Exercises are for drill to choose it is necessary it is correct. For this necessary knowledges of the facilities of the warning the problems, checking for performing the exercises and development of the efficient programs on aerobics.

Key words: *the aerobics, motion, abilities, schoolboy.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2011

УДК 37.016:796.92

Юнак А., Бріжатиї О.

БИОМЕХАНІЧНІ ОБГРУНТУВАННЯ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ЛИЖНИХ ХОДІВ У ШКІЛЬНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Важливим фактором у розвитку здорової дитини є уроки лижної підготовки. Головним завданням вчителя є побудування методично вірних: процесу навчання, дозування навантаження, методів травмопрофілактики.

Ключові слова: лижна підготовка, базові елементи, фізичне виховання, дозування.

Постановка проблеми. Нині діючі в школах України програми з фізичної культури, за думкою провідних науковців (Вільчковський Е.С., Цьось А.В., Шиян Б.М. та ін.) консервативні, а до їх основних недоліків належать: жорстка регламентація змісту, що не враховує географічні, екологічні, регіональні, матеріально-технічні та інші умови, які впливають на фізичний розвиток і підготовленість школярів; недостатня наступність програмного матеріалу між різними віковими групами і навчальними закладами, що призводить до його дублювання, слабкий зв'язок фізичного виховання учнів з іншими навчальними дисциплінами, зокрема, валеологією, що знижує ефективність навчання і пропаганди здорового способу життя, наукова необґрунтованість методичних положень щодо нормування дошкільної рухової активності школярів під час уроків фізкультури та в режимі навчального дня, недостатнє врахування потенційних можливостей застосування засобів фізичної культури у формуванні особистості підростаючого покоління, динаміки його фізкультурно-спортивних інтересів; стереотипність та одноманітність змісту фізичного виховання протягом багатьох років навчання в школі тощо.

Фізичне виховання дітей є одним із пріоритетних напрямів реформування освітньої сфери в Україні, оскільки це важливий фактор гуманізації освіти, формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я, засіб удосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності (Балакірева О. М. 2008 р.).

В цьому контексті важливим є оздоровчий вплив різноманітних фізичних вправ, а саме лижної підготовки. Невипадково в останні роки основна спрямованість шкільної фізичної культури – оздоровча (Круцевич Т.Ю., 2005).

Доведено, що найбільш оздоровчий ефект мають вправи аеробного характеру, які впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем (Глоба Г.В. 2006, Лісовський Б.П. 2007, Иващенко Л.Я. 1990) саме до них належать вправи лижної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зміст авторських програм з фізичної культури (для конкретного навчального закладу) обумовлюється необхідністю врахування наявних запитів та інтересів учнів, природних умов їхнього проживання, стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості, матеріальної бази школи, регіональних особливостей.

До навчального матеріалу цих програм обов'язково входить базовий компонент, а варіативна частина визначається після погодження з керівництвом навчального закладу. Перевага при цьому віддається фізкультурно-спортивним традиціям регіону, вправам прикладного спрямування, що виконується на свіжому повітрі. Значну частину змісту цих програм можуть складати фізичні вправи, що традиційно виконуються або поглиблено вивчаються в певному навчально-виховному закладі.

Раціональне поєднання базової, регіональної та авторської програм дасть змогу значно підвищити ефективність фізичного виховання школярів, повніше задовольнити їхню потребу в самопізнанні. Сформувати звичку щодо здорового способу життя, використовувати набуті знання, вміння і навички в подальшому фізичному самовдосконаленні.

Актуальність обґрунтування регіональної та локальної організації фізичного виховання визнана провідними теоретиками фізичної культури і спорту (В.К. Бальсевич, 1997; Т.Ю. Круцевич, 2000). В Російській Федерації регіональними аспектами фізичного виховання займалися (Щетинена С.Ю. 2006 р., Волкова А.Н. 2004 р., Синявский Н.И. 1998 р.). В Польщі високий рівень лижної підготовки в північних і гірських районах відмічає Володимир Пасічник.

Але в Україні не враховуються унікальність регіональних особливостей північних районів, де лижну підготовку можна проводити з грудня по березень.

Також аналіз наукових джерел вітчизняних та зарубіжних спеціалістів виявив, що в системі фізкультурної освіти виняткового значення набуває професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, яка характеризує технологічно обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів країни надати особистості майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту такого рівня професіоналізму, завдяки якому він стане конкурентоспроможним на ринках праці, буде самостійно організовувати фізичне виховання різних верств населення й успішно працювати в усіх ланках спортивного і фізкультурного руху. Нами виявлено недостатність нормативно-методологічної бази та педагогічних технологій для підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, який зміг би вирішувати всі завдання оздоровлення та фізичної підготовки дітей в зимовий період, що в північних районах України триває понад три навчальних місяці.

Формування цілей статті: Вивчити шкільні програми з фізичного виховання школярів на предмет виявлення змісту лижної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл Сумщини та з'ясувати якість їх

реалізації в умовах школи. Виконати експертну оцінку експериментальної регіональної Програми лижної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл та запропонувати шляхи вивчення техніки пересування на лижах.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; вивчення законодавчої та нормативної документації; педагогічний експеримент; метод експертних оцінок; моделювання; біомеханічні методи вивчення техніки лижних ходів; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

В першому класі ми запропонували почати навчання лижної підготовки з стройових вправ з лижами.

Також діти почнуть вивчати повороти на місці переступанням і махом.

Для вивчення поворотів ми багато часу виділили на підвідні вправи. Першим базовим елементом лижних ходів для першокласників буде ковзний крок. Для його вивчення ми запропонували підвідні вправи в приміщенні та вправи на снігу.

В зв'язку з тим що в молодших класах у дітей важко зберігати концентрацію та інтерес до заняття ми багато часу приділили іграм на лижах.

В другому класі діти закріплюють вивчення поворотів на місці та ковзного кроку і починають вивчати поперемінний двокроковий хід.

Підвідні вправи для повороту переступанням та махом залишаються тими ж що й в першому класі, тільки збільшується їх кількість на одному уроці.

Вправи для вивчення ковзного кроку розпочинаються з вправ в приміщенні. Можна застосовувати більш координаційно складні вправи ніж в першому класі. Збільшується кількість підвідних вправ на снігу такі як ступаючий крок. Цю вправу доцільно виконувати на схилі або на добре вкатаній лижні.

Вивчення поперемінного двокрокового в другому класі залишається на початковому рівні.

Також багато часу приділяється іграм на лижах для розвитку уваги та закріплення вивчених елементів. В другому класі починаються естафети.

В третьому класі закінчується вивчення ковзного кроку, продовжується вивчення поперемінного двокрокового ходу та розпочинається вивчення спуску в основній стійці.

Для вивчення ковзного кроку імітаційні вправи в приміщенні та на лижні залишаються незмінними, але з деталізацією техніки рухів рук та ніг.

Для вивчення поперемінного двокрокового ходу можна запропонувати дещо інші підвідні вправи в приміщенні: імітаційні вправи з еспандером. Основною підвідною вправою на лижах є ковзний крок.

В третьому класі збільшується кількість ігор і естафет.

В четвертому класі продовжується вивчення поперемінного двокрокового ходу та спуску в основній стійці, а також розпочинається спуску в високій стійці, повороту переступанням та гальмування плугом.

Для вивчення поперемінного двокрокового ходу можна використовувати інші підвідні вправи, наприклад вправи в приміщенні та вправи на лижні.

Вправами на лижах можуть бути спуски з невеликих схилів після розгону.

Для вивчення гальмування плугом також використовуються вправи в приміщенні, та на лижах.

Кількість ігор та естафет також збільшується.

В п'ятому класі продовжує вивчатися поперемінний двокроковий хід, спуск в основній стійці, гальмування плугом та поворот переступанням і починає вивчатися одночасний безкроковий хід і гальмування упором, закінчує вивчатись спуск в високій стійці.

Для вивчення поперемінного двокрокового ходу імітаційні вправи в приміщенні та на лижні можна залишити незмінними.

Для вивчення одночасного безкрокового ходу є вправи в приміщенні з еспандером та без. Вправами на лижні можуть бути різні види одночасного без крокового ходу з невеликого схилу.

Вправи для вивчення спуску в приміщенні можна залишити незмінними, а на лижні можна використати вправу з проїздом під воротами. Вправою для вивчення спуску в низькій стійці може бути проїзд під ворота опущеними достатньо низько, щоб прийняти низьку стійку.

В п'ятому класі ми запропонували більше ігор на схилах. Кількість і різноманітність естафет також збільшено.

В шостому класі продовжується вивчення поперемінного двокрокового ходу, починається вивчення одночасного двокрокового ходу, спусків в основній та низькій стійках, гальмування упором та плугом, поворот переступанням. Починає вивчатись поворот упором.

Для вивчення поперемінного двокрокового ходу в шостому класі ми збільшили різноманітність вправ в приміщенні та вправ на лижах.

Вправи для вивчення спусків в основній та низькій стійка залишаються незмінними, лише збільшується кут і складність схилу.

Вправи для вивчення гальмувань також залишаються незмінними.

Для вивчення повороту переступанням можна використати таку вправу, як рух по колу. В шостому класі ми додали вправи на спритність та деякі естафети.

В сьомому класі продовжується вивчення поперемінного двокрокового, одночасного безкрокового та одночасного двокрокового ходів, спуску в основній та низькій стійках, гальмування упором та плугом, повороту переступанням та упором.

Вправи для цих елементів залишаються незмінними. Ігри ми запропонували проводити більше на схилах. А в естафети додали "естафету-біатлон".

В восьмому класі продовжується вивчення одночасного без крокового ходу, гальмування упором і повороту упором та починається вивчення одночасного одно крокового та ковзанярського ходів, повороту на паралельних лижах. Вправи для вивчення одночасного без крокового ходу, гальмування

упором та повороту упором залишаються незмінними. Для вивчення ковзанярського ходу можна використати різні вправи в приміщенні.

Вправами на лижах може бути ковзанярський хід без палиць з невеликого схилу.

В зв'язку з великою кількістю нового матеріалу ігри і естафети ми запропонували такі які допомагають вивчати та закріплюють нові базові елементи.

В дев'ятому класі продовжують вивчатись одночасний безкроковий, одно кроковий і ковзанярський ходи та поворот на паралельних лижах.

Підвідні вправи для всіх базових елементів крім ковзанярського ходу залишаються незмінними. Для вивчення ковзанярського ходу ми запропонували інші вправи в приміщенні. Вправи на лижах: рух на лижах по дузі.

В дев'ятому класі також велика увага приділяється іграм та естафетам.

10-11 класи.

В 10 та 11 класах вивчаються одночасний безкроковий, однокроковий та ковзанярський ходи, поворот на паралельних лижах. Новим матеріалом є перехід з ходу на хід.

Вправи для всіх базових елементів залишаються незмінними. Вправи для вивчення переходу за ходу на хід є такими ж як і для лижних ходів.

В 10 і 11 класах ми також багато часу виділили для ігор і естафет що закріплюють навички базовим елементам.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Передбачається що розроблена нами регіональна програма лижної підготовки вчителя фізичної культури та відповідно до неї розроблена експериментальна регіональна програма лижної підготовки в школі та методики проведення уроків фізичної культури, що пов'язані із лижною підготовкою школярів, при впровадженні їх в роботу вчителя, дозволять підвищити компетентність і професіоналізм учителя фізичної культури, інтерес до занять лижною підготовкою, забезпечити методологічну основу техніки безпеки та методів контролю при заняттях лижами, допоможе в профілактиці захворювань і гіподинамії учнів загальноосвітніх шкіл та дасть можливість ефективно використовувати кліматичні умови північних регіонів України в організації підвищення рухової активності дітей шкільного віку.

Вперше буде розроблено і експериментально апробовано педагогічні технології лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури з урахуванням методик травмобезпеки, педагогічного контролю і різновікового дозування навантажень при проведенні уроків фізичної культури. Передбачається створення науково обгрунтованої та експериментально перевіреної регіональної програми лижної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл.

Застосування розроблених нами методик дозволить озброїти вчителя фізичного виховання новими знаннями з теорії і методики проведення уроку лижної підготовки, а також дозволить йому:

– виявити і скорегувати помилки в методиці проведення занять, які пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання, відсутністю індивідуального підходу, недостатнього облік стану здоров'я, статевої і вікових особливостей, фізичної й технічної підготовленості школярів;

– засвоїти практичні навички щодо застосування матеріально-технічне оснащення занять із лижної підготовки;

– виявляти санітарно-гігієнічні умови для організації занять;

– застосовувати превентивні педагогічні заходи, пов'язані із порушенням дисципліни, неувважності, несерйозному ставленню до умов безпеки та страхівки.

Використані джерела

1. Лыжный спорт / Под ред. И.М. Бутина. – М.: Просвещение, 1983. – 334 с.
2. Фомин С.К., Лыжный спорт, методическое пособие для учителей физической культуры и тренеров. – К.: Рад. Шк., 1988. – 176 с.
3. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М: СпортАкадемПресс, 2001. – С. 68-73
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 368 с.
5. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. з фіз. виховання і спорту / А.М. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов, В.О. Кашуба, М.О. Носко. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 320 с. – Бібліогр.: с. 319.

Yunak A., Brizhatyy O.

BIOMECHANICAL STUDY STUDYING TECHNOLOGY SKI MOVES IN THE SCHOOL SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

An important factor in the development of healthy children are lessons of ski training. The main task of teachers is to build methodically true test: the learning process, dispensing the load injury prevention methods.

Key words: *ski training, the basic elements, physical education, dosing.*

Стаття надійшла до редакції 14.09.2011

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

<i>Абрамов Сергій Олександрович</i>	викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Адирхаєв Сослан Георгійович</i>	кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна" (м. Київ)
<i>Аксьонова Олена Петрівна</i>	МС, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури і спорту, вчитель-методист вищої категорії Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (м. Запоріжжя)
<i>Альошина Алла Іванівна</i>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент завідувач кафедри фізичної реабілітації Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк)
<i>Андрєєва Олена Валеріївна</i>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач відділу докторантури і аспірантури Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
<i>Андрєянов Андрій Михайлович</i>	викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту Військового інституту Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (м. Київ)
<i>Арзютов Геннадій Миколайович</i>	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту Інституту фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (м. Київ)
<i>Багінська Ольга Володимирівна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Барков Владислав Олексійович</i>	доктор педагогічних наук професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Гродненського державного університету імені Янки Купали (м. Гродно, Республіка Білорусь)
<i>Безналий Сергій Миколайович</i>	викладач кафедри спеціальної та фізичної підготовки факультету підготовки кадрів спеціальних підрозділів, капітан міліції Національної академії внутрішніх справ (м. Київ)
<i>Бенсбаа Абделькрім</i>	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, майстер спорту міжнародного класу (м. Алжир, Алжир)

- Бегун Петро Йосифович** доктор технічних наук, професор Санкт-Петербурзького державного електротехнічного університету (м. Санкт-Петербург, Російська Федерація)
- Бєлих Сергій Іванович** кандидат педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Донецького національного університету (м. Донецьк)
- Бєлікова Наталія Олександрівна** кандидат біологічних наук, доцент, декан факультету соціально-рекреаційних технологій та реабілітації Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна" (м. Луцьк)
- Бичук Олександр Іванович** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спортивно-масової та туристичної роботи, декан Інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк)
- Біленко Олександр Григорович** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біомеханіки Національного державного університету імені П.Ф. Лєсафта (м. Санкт-Петербург, Російська Федерація)
- Благій Олександра Леонідівна** кандидат педагогічних наук, заступник директора учбово-наукового інституту здоров'я людини по науковій роботі, доцент кафедри здоров'я фітнесу і рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
- Бойко Оксана Орестівна** аспірант кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
- Бойко Ганна Леонідівна** доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
- Босенко Анатолій Іванович** кандидат біологічних наук, професор, завідувач кафедри біології, екології і основ здоров'я Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського (м. Одеса)
- Бріжатиий Олександр Володимирович** кандидат педагогічних наук, виконуючий обов'язки професора кафедри медико-біологічних дисциплін і туризму, проректор з навчально-педагогічної роботи Глухівського державного педагогічного університету імені Олександра Довженка (м. Кролевець).
- Буланов Олег Миколайович** старший викладач кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
- Булич Елла Георгіївна** доктор медичних наук, професор, віце-президент Міжнародної валеологічної спілки, декан факультету суспільного здоров'я Вищої школи суспільних і технічних наук (м. Радом, Польща)
- Бурлака Ірина Василівна** старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
- Валькевич Олександр Васильович** асистент кафедри олімпійського та професійного спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк)
- Вереньга Юрій Володимирович** капітан міліції, старший інспектор відділення професійної підготовки блоку кадрового забезпечення Національної академії внутрішніх справ (м. Київ)

<i>Виноградський Богдан Анатолійович</i>	кандидат педагогічних наук, доцент, директор науково-дослідного інституту Львівського державного університету фізичної культури (м. Львів)
<i>Вілігорський Олександр Миколайович</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича (м. Чернівці)
<i>Вовчаниця Юлія Леонідівна</i>	аспірант кафедри спортивної медицини Національного університету фізичного виховання і спорту (м. Київ)
<i>Войтовська Оксана Миколаївна</i>	викладач кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (м. Київ)
<i>Воскобойнікова Галина Леонідівна</i>	докторант Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих Національної академії педагогічних наук, кандидат фармакологічних наук, доцент, завідувач кафедри основ здоров'я та безпеки життєдіяльності людини Бердянського державного педагогічного університету (м. Бердянськ)
<i>Гаврилін Віталій Олексійович</i>	кандидат біологічних наук, доцент, начальник кафедри спеціальної фізичної підготовки, підполковник міліції Донецького юридичного університету Луганського державного університету внутрішніх справ ім. Дидаренка (м. Донецьк)
<i>Гаврилова Надія Михайлівна</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Гаврилова Наталія Євгенівна</i>	викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Гакман Анна Вікторівна</i>	асистент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича (м. Чернівці)
<i>Галашко Микола Іванович</i>	заслужений тренер України, доцент кафедри оздоровчої і лікувальної фізичної культури Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (м. Харків)
<i>Галашко Олександр Іванович</i>	заслужений тренер України, старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного виховання і здоров'я Харківського національного медичного університету (м. Харків)
<i>Гальонко Людмила Петрівна</i>	вчитель-методист Березнянської ЗОШ I-III ступенів (с. Березне, Чернігівська обл.)
<i>Герасименко Антон Олексійович</i>	студент факультету авіаційних і космічних систем ЛД-01 Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Гнесь Наталія Олександрівна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)
<i>Головачук Валентина Володимирівна</i>	викладач кафедри фізичного виховання Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)
<i>Горобей Микола Петрович</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Чернігівського державного інституту економіки і управління (м. Чернігів)

<i>Городиський Микола Іванович</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри оздоровчої і лікувальної фізичної культури Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди (м. Харків)
<i>Гричик Дмитро Володимирович</i>	аспірант кафедри гімнастики, хореографії та плавання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Дакал Наталя Абрамівна</i>	викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Дейнеко Сергій Миколайович</i>	аспірант кафедри гімнастики, хореографії і плавання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Дзюбенко Микола Васильович</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Національної металургійної академії України (м. Дніпропетровськ)
<i>Димуцька Анжела Ігорівна</i>	старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури та спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка (м. Київ)
<i>Дичко Владислав Вікторович</i>	доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання Слов'янського державного педагогічного університету (м. Слов'янськ)
<i>Дичко Данило Владиславович</i>	студент факультету фізичного виховання Слов'янського державного педагогічного університету (м. Слов'янськ)
<i>Дичко Олена Анатоліївна</i>	асистент кафедри фізичного виховання Слов'янського державного педагогічного університету (м. Слов'янськ)
<i>Довгаль Василь Іванович</i>	асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного університету імені Тараса Шевченка (м. Кременець)
<i>Донець Ігор Олексійович</i>	аспірант кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Дручик Володимир Данилович</i>	голова спортивного клубу, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, проректор з господарської роботи Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна" (м. Луцьк)
<i>Дудицька Світлана Петрівна</i>	викладач кафедри фізичної культури і валеології Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича (м. Чернівці)
<i>Дудник Олександр Кирилович</i>	кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я Білоцерківського державного аграрного університету (м. Біла Церква)
<i>Дудорова Людмила Юріївна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)
<i>Дутчак Мирослав Васильович</i>	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, перший проректор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України (м. Київ)
<i>Дяговець Олексій Васильович</i>	аспірант факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)

<i>Жуков Сергій Миколайович</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Жула Лідія Володимирівна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту факультет фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Захаріна Євгенія Анатоліївна</i>	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Інституту здоров'я, спорту та туризму Класичного приватного університету (м. Запоріжжя)
<i>Захарова Лариса В'ячеславівна</i>	старший викладач Красноярського державного торгово-економічного інституту (м. Красноярськ, Російська Федерація)
<i>Звоников В'ячеслав Михайлович</i>	доктор медичних наук, професор, замісник завідувача кафедрою загальної психології та історії психології Московського гуманітарного університету (м. Москва, Російська Федерація)
<i>Зозуля Катерина Сергіївна</i>	аспірант Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка (м. Луганськ)
<i>Ібрагімов Михайло Михайлович</i>	кандидат філософських наук, професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, заслужений працівник народної освіти України Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
<i>Іванова Галина Павлівна</i>	доктор біологічних наук, професор ФГОУ ВПО Національного державного університету імені П.Ф. Лесгафта (м. Санкт-Петербург, Російська Федерація)
<i>Іванова Любов Іванівна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент, докторант кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (м. Київ)
<i>Іванюта Наталя Вікторівна</i>	викладач кафедри фізичного виховання, Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Карпюк Роман Петрович</i>	доктор педагогічних наук, доцент, ректор Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна" (м. Луцьк)
<i>Ковальова Наталія Володимирівна</i>	аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
<i>Козерук Юлія Володимирівна</i>	викладач кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Козіна Жаннета Леонідівна</i>	доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, в.о. зав. кафедри спортивних ігор та циклічних видів спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (м. Харків)
<i>Колумбет Олександр Миколайович</i>	кандидат педагогічних наук, доцент Київського університету імені Бориса Грінченка (м. Київ)
<i>Коробейніков Георгій Валерійович</i>	доктор біологічних наук, професор кафедри біології спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

<i>Коробейнікова Леся Григорівна</i>	кандидат біологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
<i>Короленко Каріна Володимирівна</i>	аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури та туризму Запорізького національного університету (м. Запоріжжя)
<i>Король Світлана Анатоліївна</i>	аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури, викладач кафедри фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (м. Суми)
<i>Косьміна Олена Олексіївна</i>	аспірант кафедри біомеханіки Національного державного університету імені П.Ф.Лесгафта (м. Санкт-Петербург, Російська Федерація)
<i>Кравчук Ярослав Іванович</i>	старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка (м. Кременець)
<i>Крайнюк Ольга Полікарпівна</i>	викладач фізичного виховання Відокремленого підрозділу "Політехнічного коледжу Луганського національного аграрного університету" (м. Луганськ)
<i>Кривенко Анатолій Петрович</i>	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри гімнастики, хореографії і плавання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка (м. Чернігів)
<i>Кривенцова Ірина Володимирівна</i>	старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди (м. Харків)
<i>Кузьмін Костянтин Петрович</i>	доцент кафедри фізичного виховання та безпеки життєдіяльності Навчально-науковий інститут права та психології Національної академії внутрішніх справ (м. Київ)
<i>Кузьміна Марія Іванівна</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання, Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Лаврентьев Олександр Миколайович</i>	доцент кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету підготовки перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Національного університету державної податкової служби України (м. Ірпінь)
<i>Лакно Олена Геннадіївна</i>	аспірант Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (м. Дніпропетровськ)
<i>Лейкін Марк</i>	доктор педагогічних наук, кандидат технічних наук, професор, заслужений винахідник України, майстер спорту СРСР, почесний член федерації гімнастики США, власник і директор наукової програми консультативного центру "Гімнастика і біомеханіка" (Портланд, США)
<i>Лелека Віталій Миколайович</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського (м. Миколаїв)
<i>Лисенко Людмила Леонідівна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка (м. Чернігів)
<i>Литвин Тетяна Сергіївна</i>	аспірант кафедри гімнастики, хореографії та плавання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка (м. Чернігів)

<i>Лукачіна Анатолій Васильович</i>	викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Лукаш Ірина Миколаївна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри інформатики та обчислювальної техніки Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Лукаш Олександр Васильович</i>	доктор біологічних наук, професор кафедри екології та охорони природи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Лут Людмила Олександрівна</i>	магістр біомеханіки спорту кафедри кінезіології Національного університету фізичної виховання і спорту України (м. Київ)
<i>Люліна Наталія Володимирівна</i>	доцент кафедри валеології Красноярського державного торговельно-економічного інституту (м. Красноярськ, Російська Федерація)
<i>Лясота Тетяна Іванівна</i>	викладач кафедри фізичного виховання Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича
<i>М'який Олексій Володимирович</i>	аспірант кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів).
<i>Маковецька Наталія Валеріївна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і туризму факультету фізичного виховання Запорізького національного університету (м. Запоріжжя)
<i>Максимович Наталія Юріївна</i>	викладач коледжу ресторанного господарства Національного університету харчових технологій (м. Київ)
<i>Малинський Ігор Йосипович</i>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету державної податкової служби України (м. Ірпінь)
<i>Мартинюк Володимир Степанович</i>	керівник фізичного виховання УО "Яслі-сад" №78 м. Брест (м. Брест, Республіка Білорусь)
<i>Мартинюк Микола Степанович</i>	кандидат педагогічних наук, доцент Брестського державного університету імені А.С. Пушкіна (м. Брест, Республіка Білорусь)
<i>Марчук Сергій Степанович</i>	викладач Луцького педагогічного коледжу, аспірант ВНУ імені Лесі Українки (м. Луцьк)
<i>Масленнікова Олена Іванівна</i>	аспірант кафедри загальної психології та історії психології Московського гуманітарного університету (м. Москва, Російська Федерація)
<i>Матвієнко Михайло Іванович</i>	викладач кафедри фізичного виховання та безпеки життєдіяльності Навчально-наукового інституту права і психології Національної академії внутрішніх справ (м. Київ)
<i>Медвідь Анжела Миколаївна</i>	викладач кафедри фізичного виховання для гуманітарних факультетів Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича (м. Чернівці)
<i>Міненко Антоніна Олексіївна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Міщенко Олександр Олександрович</i>	Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка (м. Суми)

<i>Міщук Діана Миколаївна</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Могиленко Валерій Віталійович</i>	аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (м. Суми)
<i>Могильний Федір Віталійович</i>	аспірант кафедри соціальної педагогіки Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Мурашов Ігор Вікторович</i>	доктор медичних наук, професор Кримського державного Медичного університету імені С.И. Георгієвського, президент Міжнародної валеологічної спілки (м. Севастополь)
<i>Неговський Ігор Вікторович</i>	кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи та господарських питань Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Ніколайчук Ольга Петрівна</i>	старший викладач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича (м. Чернівці)
<i>Носко Микола Олексійович</i>	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, ректор Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Носко Юлія Миколаївна</i>	викладач кафедри педагогіки і методики початкової освіти Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Носов Ю.О.</i>	Кримський юридичний інститут Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого (м. Сімферополь)
<i>Олефіренко Катерина Олексіївна</i>	викладач кафедри гімнастики, хореографії та плавання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Осіпцов Андрій Валерійович</i>	кандидат педагогічних наук, доцент, виконуючий обов'язки завідувача кафедри фізичного виховання Маріупольського державного університету (м. Маріуполь)
<i>Остапенко Галина Олександрівна</i>	старший викладач кафедри фізичної реабілітації, заступник декана факультету фізичного виховання з виховної роботи Запорізького національного університету (м. Запоріжжя)
<i>Отравенко Олена Вікторівна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Луганськ)
<i>Павлова Юлія Олександрівна</i>	кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник Львівського державного університету фізичної культури (м. Львів)
<i>Пелипейко Ольга Павлівна</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Півненко Юлія Володимирівна</i>	старший викладач кафедри фізичної культури і спорту комунального закладу "Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти" (м. Запоріжжя)

<i>Пікінер Дмитро Сергійович</i>	асистент кафедри фізичного виховання Слов'янського державного педагогічного університету (м. Слов'янськ)
<i>Подрігало Леонід Володимирович</i>	доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри оздоровчої та лікувальної фізичної культури Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (м. Харків)
<i>Попичев Михайло Іванович</i>	доктор біологічних наук, професор кафедри соціально-економічних дисциплін Кримського юридичного інституту Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого (м. Сімферополь)
<i>Приходько Володимир Васильович</i>	доктор педагогічних наук, професор кафедри управління проектами Національної металургійної академії України (м. Дніпропетровськ)
<i>Прус Надія Михайлівна</i>	старший викладач кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Радченко Віктор Миколайович</i>	викладач кафедри професійної освіти та безпеки життєдіяльності Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Радченко Юрій Анатолійович</i>	директор Федерації рукопашного бою України (м. Київ)
<i>Разумейко Наталія Сергіївна</i>	аспірант кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Редько Тетяна Михайлівна</i>	аспірант кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Рибалко Петро Федорович</i>	старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка (м. Суми)
<i>Рум'янець Андрій Борисович</i>	викладач кафедри спорту факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Розтока Андрій Вячеславович</i>	аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк)
<i>Рябченко Світлана Вікторівна</i>	аспірант кафедри екології та охорони природи хіміко-біологічного факультету Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Сайнчук Микола Миколайович</i>	аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
<i>Самокиш Іван Іванович</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Одеської національної академії зв'язку ім. А.С. Попова (м. Одеса)
<i>Самсонова Алла Володимирівна</i>	доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри біомеханіки Національного державного університету імені П.Ф. Лесгафта (м. Санкт-Петербург, Російська Федерація)

<i>Сергієнко Володимир Миколайович</i>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-гуманітарних дисциплін, економіки та туризму Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (м. Суми)
<i>Сергієнко Костянтин Миколайович</i>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
<i>Сергієнко Юрій Петрович</i>	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, начальник кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки факультету підготовки перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Національного університету державної податкової служби України (м. Ірпінь)
<i>Смірнов Костянтин Миколайович</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Смобженко Анатолій Миколайович</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Солонець Юлія Юрїївна</i>	аспірант кафедри гімнастики, хореографії і плавання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка (м. Чернігів)
<i>Сторожик Анна Іванівна</i>	аспірант кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ)
<i>Твердохліб Олена Федорівна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент міжрегіонального медико-інженерного факультету Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Тимко Іван Іванович</i>	старший викладач кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Титаренко Світлана Анатоліївна</i>	кандидат педагогічних наук, виконуючий обов'язки доцента кафедри дошкільної педагогіки та психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (м. Глухів)
<i>Толмачова Світлана Єгорівна</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Толочний Віктор Миколайович</i>	викладач кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)
<i>Толчєва Ганна Вікторівна</i>	здобувач кафедри олімпійського та професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка" (м. Луганськ)
<i>Томащук Олена Григорівна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна" (м. Луцьк)
<i>Тулайдан Вікторія Геннадіївна</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Ужгородського національного університету (м. Ужгород)
<i>Ускова Світлана Михайлівна</i>	старший викладач кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)

- Філіпов Володимир Вікторович** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
- Флегонтова Вероніка Валентинівна** доктор медичних наук, професор кафедри патофізіології Луганського державного медичного університету (м. Луганськ)
- Франчук Олег Петрович** старший викладач кафедри фізичного виховання Чернігівського національного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
- Хасанов Марсель Хазієвич** заслужений тренер України, майстер спорту, Заслужений працівник фізичної культури та спорту України, голова комісії всесвітньої федерації самбо України, суддя міжнародної категорії екстра класу, професор кафедри професійної підготовки інституту управління, тренер команди Національної академії внутрішніх справ України з боротьби самбо (м. Київ).
- Цибанюк Олександра Олександрівна** кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича (м. Чернівці)
- Цись Дмитро Іванович** аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (м. Глухів)
- Цьось Анатолій Васильович** доктор наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, проректор з наукової роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк)
- Чепракова М.О.** відокремлений підрозділ "Політехнічний коледж Луганського національного аграрного університету" (м. Луганськ)
- Черевичко Олександр Геннадійович** старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
- Череп Василь Григорович** завідувач відділенням фізичного виховання Прилуцького гуманітарно-педагогічного коледжу імені І.Я. Франка (м. Прилуки)
- Чернігівська Світлана Анатоліївна** викладач кафедри фізичного виховання Національного гірничого університету (м. Дніпропетровськ)
- Чирик Віктор Васильович** кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна" (м. Луцьк)
- Чуста Андрій Юрійович** старший викладач кафедри спорту Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
- Шарафутдінова Санія Умярівна** старший викладач кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
- Шарий Дмитро Володимирович** аспірант кафедри спорту Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)
- Шацьких Володимир** аспірант кафедри теорії і методики спортивної підготовки Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (м. Дніпропетровськ)
- Шевяков Олексій Володимирович** доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальної психології Дніпропетровського гуманітарного університету (м. Дніпропетровськ)

<i>Шелухова Ірина Валеріївна</i>	аспірант кафедри стрільби та технічних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури (м. Львів)
<i>Шишацька Валентина Іванівна</i>	старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Школа Олена Миколаївна</i>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Харківської гуманітарно-педагогічної академії (м. Харків)
<i>Щеглов Євгеній Михайлович</i>	викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ" (м. Київ)
<i>Юнак Антон Павлович</i>	аспірант Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (м. Глухів)
<i>Юрченко Олександр Анатолійович</i>	викладач кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання та спорту України (м. Київ)
<i>Яковенко Борис Володимирович</i>	доктор біологічних наук, професор кафедри хімії Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (м. Чернігів)

ЗМІСТ

БИОМЕХАНІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

<i>Абрамов С.А., Гаврилова Н.Є.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ	9
<i>Абрамов С.А., Кузьміна М. І.</i> ВОЛЕЙБОЛ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	12
<i>Адирхаєв С.Г.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОШЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ІНТЕГРОВАНОМУ СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ	15
<i>Аксьонова О.П.</i> МЕТОДИ НАВЧАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ТА СТАРШОЇ ШКОЛИ	20
<i>Андрєєва О.В., Ковальова Н.В.</i> ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЯК УМОВИ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ	24
<i>Арзютов Г.М.</i> БОРОТЬБА НА ПОЯСАХ АЛИШ ЯК ЗАСІБ ВІДРОДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ.....	27
<i>Багінська О.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	30
<i>Барков В.А.</i> ПУТИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ С НАРУШЕННЯМИ ЗРЕННЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧЕСКОЇ КУЛЬТУРИ	33
<i>Бегун П.И.</i> СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ МОДЕЛИ КАК ОСНОВА БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ	38
<i>Безпалий С.М., Вереньга Ю.В.</i> СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ВИКЛАДАЦЬКИМ СКЛАДОМ ВНЗ МВС УКРАЇНИ	44
<i>Бенсбаа Абделькрим</i> ВЛИЯНИЯ СИЛ ГРАВИТАЦИИ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПОЗЫ И КОНТУРЫ ОСАНКИ ЧЕЛОВЕКА.....	49
<i>Белих С. І.</i> ОБҐРУНТУВАННЯ ПОТРЕБИ СИСТЕМНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЗА ТЕМОЮ НЕПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ	51
<i>Белікова Н.О.</i> ОСОБЛИВОСТІ МОДЕЛЮВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	54

Бойко О.О. АНАЛІЗ БІОМЕХАНІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ "ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, МЕТОДИКА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ, ТУРИСТИЧНА РОБОТА".....	58
Булчи Э.Г., Муравов И.В. ЗДОРОВЬЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ СОВРЕМЕННОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ.....	63
Бурлака І. В., Лукачина А. В. НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ З ТЕНІСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ	69
Бурлака І. В., Смовженко А. М. ЗАВАДИ НА ЗАНЯТТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	72
Валькевич О.В., Бичук О.І., Альошина А.І. БІОМЕХАНІЧНИЙ АНАЛІЗ САГІТАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ СТОПИ ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Вілігорський О.М. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ ПРО ЗДОРОВ'Я ЯК ВАЖЛИВОГО КОМПОНЕНТУ ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ.....	79
Вовчанця Ю.Л. ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНИХ І ВІТЧИЗНЯНИХ ЕКОСИСТЕМАХ.....	82
Войтовська О.М. ПЕДАГОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ЯК ЗАСІБ МОНІТОРИНГУ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	85
Воскобойнікова Г.Л. МЕДИКО-ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	89
Гаврилова Н. М., Шишацька В. І. АЕРОБНІ ВПРАВИ В ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ	92
Гакман А.В. СТРУКТУРА МОДЕЛІ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ В ЛІТНЬОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ (ЛОТ).....	95
Головачук В.В., Медвідь А.М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ВИСОККВАЛІФІКОВАНОГО МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ.....	100
Горобей М.П. ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ І ОЖИРІННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	103
Гнесь Н.О. ДО ПИТАННЯ КЛАСИФІКАЦІЇ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	106
Гричик Д.В. СТВОРЕННЯ УМОВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ	110
Дейнеко С.М. ОПЕРАТИВНИЙ КОНТРОЛЬ ПРИ ФОРМУВАННІ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ	113
Дзюбенко М. І. КОНЦЕПЦІЯ П. Ф. ЛЕСГАФТА ЯК ПЕРЕДУМОВА РЕФОРМУВАННЯ СУЧАСНОЇ ВУЗІВСЬКОЇ ДИСЦИПЛІНИ "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"	116
Дзюбенко М. І. НЕПРОФЕСІЙНА ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА СТУДЕНТІВ ЯК НАПРЯМОК РЕФОРМУВАННЯ ВУЗІВСЬКОЇ ДИСЦИПЛІНИ "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"	120
Дичко О.А., Дичко В.В., Флегонтова В.В., Дичко Д.В., Пікінер Д.С., Гаврилін В.О. ОЦІНКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАТУСУ СЛІПИХ ТА СЛАБКЗОРИХ ДІТЕЙ З УРАХУВАННЯМ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНИХ ФУНКЦІЙ	124

<i>Дичко О.А., Флегонтова В.В., Дичко В.В., Дичко Д.В., Попков Ю.О.</i> РІВЕНЬ СФОРМОВАНОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ОЦІННО-КОНТРОЛЬНИХ ДІЙ У ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ.....	129
<i>Довгаль В.І., Чижик В.В.</i> СОМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ 12-14 РОКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ	132
<i>Дручик В.Д., Картюк Р.П.</i> СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СТАРШІЙ ШКОЛІ.....	137
<i>Дудицька С. П.</i> ВИКОРИСТАННЯ РЕГІОНАЛЬНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	141
<i>Дудорова Л.Ю.</i> СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ	144
<i>Дутчак М.В., Благий О.Л.</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	147
<i>Дяговець О.В.</i> ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ РІЗНИХ РОКІВ	150
<i>Жуков С. М., Кузьміна М. І.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗМАГАЛЬНОГО МЕТОДУ.....	154
<i>Жуков С. М., Смовженко А. М.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У НАВЧАЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ ТЕНІСУ.....	157
<i>Жула Л.В.</i> РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	160
<i>Захаріна Є.А.</i> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПОЗАКЛАСНОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ	164
<i>Звоников В.М., Масленникова Е.И.</i> СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ОБРАЗОВ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	169
<i>Зозуля К.С.</i> ЦІННІСНІ ПРІОРИТЕТИ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	174
<i>Ібрагімов М.М.</i> "ФІЛОСОФІЯ СПОРТУ" В ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ОНТОЛОГІЧНІЙ ПРОБЛЕМАТИЦІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАУКОЗНАВСТВА.....	177
<i>Іванова Г.П., Биленко А.Г.</i> ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ УДАРНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТЕ	183
<i>Іванова Л.І.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З УЧНЯМИ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я.....	190
<i>Іванюта Н. В., Толмачова С. Є.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ	194
<i>Іванюта Н. В., Толмачова С. Є.</i> ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ З АЕРОБІКИ У ВНЗ	197

Козерук Ю.В. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ ПРИ НАВЧАННІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ РОБІТНИЧИХ ПРОФЕСІЙ.....	200
Козина Ж.Л. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ КОНЦЕПЦИИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	203
Колумбет О.М., Димуцька А.І., Максимович Н.Ю. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІЗ ПРОФЕСІЙНИМ СПРЯМУВАННЯМ	215
Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Радченко Ю.А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	220
Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Шацьких В.М., Дакал Н.А. ЗМІНИ ВЕГЕТАТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ РИТМУ СЕРЦЯ У СПОРТСМЕНІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РЕАГУВАННЯ	225
Короленко К.В. МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОРГАНІЗАТОРІВ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ТА ТУРИСТСЬКОЇ РОБОТИ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН	230
Король С. А. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ.....	235
Крайнюк О. П. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ПОЗААУДИТОРНОЮ РОБОТОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	239
Кривенко А.П. ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЖІНОК, ЯКІ МАЮТЬ ЗАЙВУ МАСУ ТІЛА	244
Лахно О.Г. ФІЗИЧНИЙ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ 1-2, 3-4 ТА 4-5 РОКІВ	247
Leykin M.G., Sadovska U.Y., Salluk M.V. BIOMECHANICS PREVENTION AND CONTROL COULD BE USED FOR CHOICE PHYSICAL EXERCISES FOR PEOPLE SUFFERING CFS	251
Лелека В. М. ТЕХНІКА Й МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛЬНИМ РУХАМ ПО ВУЗЬКИМ ОПОРАМ ТА ПРОХОДАМ ПІД ЧАС ДОЛАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЄДИНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД.....	255
Лисенко Л.Л. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	259
Лукаш О.В., Лукаш І.М. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ УЧНІВ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ	262
Лукачина А. В., Смірнов К. М. ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ КРОВООБІГУ СТУДЕНТІВ	267
Лут Л. А., Сергиенко К.Н., Юрченко А.А., Сторожик А.И. ОЦЕНКА ОПОРНО-РЕССОРНЫХ СВОЙСТВ СТОПЫ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ.....	270
Люлина Н.В., Захарова Л.В. ВЛИЯНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	274
Лясота Т. ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЯК ФАКТОР АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УМОВ НАВЧАННЯ	278
Малинський І.Й. ВІД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СУЧАСНОЇ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	281

Маковецька Н.В. ПІДВИЩЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	285
Мартынюк Н.С., Мартынюк В.С. УСЛОВИЯ ПОВИЩЕННЯ СТЕПЕНІ ЗАКАЛЕННОСТІ ОРГАНІЗМА ДІТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	289
Марчук С.С. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ТВОРЧІЙ СПАДЩИНІ КОСТЯНТИНА УШІНСЬКОГО	294
Матвієнко М.І., Хасанов М.Х., Кузьмін К.П. ПОГЛЯДИ НА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	298
Міщук Д.М., Бойко Г.Л. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ВОЛЕЙБОЛУ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ	303
Міненко А.О., Кривенцова І.В., Донець І.О., Гальонко Л.П. ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ	307
Міщенко О. О. ДЕЯКІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	310
Могиленко В.В. КІНЕМАТИЧНІ ПРОБЛЕМИ РУХОВИХ ДІЙ ПІДЛІТКІВ З ВАДАМИ СЛУХУ	314
Могильний Ф.В. МОНІТОРИНГ ТА КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	317
М'який О.В. БІОМЕХАНІЧНИЙ ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ СИЛОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЮНАКІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ СТАБІЛОГРАФІЇ	321
Неговський І.В. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ	326
Ніколайчук О.П. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА УКРАЇНСЬКОГО ШКІЛЬНИЦТВА БУКОВИНИ НА МАТЕРІАЛАХ РЕГІОНАЛЬНИХ ЧАСОПИСІВ (1918-1939 РР)	330
Носко М.О., Носко Ю.М. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ФУНКЦІЇ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	333
Олефіренко К.О. КРИТЕРІЇ ПОЧАТКОВОГО ВІДБОРУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ХОРЕОГРАФІЇ	336
Осіпцов А.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	339
Остапенко Г.О. МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	343
Отравенко О.В. ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	347
Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	350
Півненко Ю.В. ВИХОВАННЯ ОСНОВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК СКЛАДОВА НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	356

Пелітейко О.П., Смірнов К. М. ОПТИМАЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВНЗ	360
Подрігало Л.В., Галашко О.І., Галашко М.І., Городиський М.І. БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АРМСПОРТУ.....	363
Попичев М. И., Носов Ю.А. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ВУЗА	366
Приходько В.В. О ВУЗОВСКОЙ ДИСЦИПЛИНЕ "ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ", КОТОРОЙ ВСЕ ЕЩЕ НЕТ	370
Приходько В.В. О ПОСЛЕДСТВИЯХ ВЫВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ ТЕОРИИ СПОРТА ИЗ ПОЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКИ.....	375
Прус Н. М., Ускова С. М. ВІДМІННІ РИСИ ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ.....	378
Радченко В.М. СУЧАСНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ	381
Разумейко Н.С. ВПЛИВ ШКІЛЬНИХ МЕБЛІВ НА ПОСТАВУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	385
Редько Т.М. БІОМЕХАНІЧНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ	388
Рибалко П.Ф. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ, ФОРМУВАННЯ І ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	392
Рум'янець А.Б. ВПРОВАДЖЕННЯ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС УЧНІВ 7 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ В ТРЕНУВАННІ БАСКЕТБОЛІСТІВ	395
Рябченко С.В. ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ БІОЛОГІЇ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗВИТКУ ОБДАРОВАНОСТІ УЧНІВ	398
Самокиш І.І., Босенко А.І. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТОК 9-10 РОКІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ, СПРЯМОВАНИХ НА РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ.....	402
Самсонова А.В., Косьмина Е.А. СРОЧНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ МЕТОДОМ ДО "ОТКАЗА" НА СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ ЧЕЛОВЕКА.....	407
Сайчук М.М. ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ФІЛОСОФСЬКО-АКСІОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ.....	411
Сергієнко В.М. ВІКОВІ НОРМАТИВИ ОЦІНКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТОК	416
Сергієнко Ю.П., Лаврентьев О.М., Андреев А.М. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ВНЗ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ	422
Смовженко А. М., Шишацька В. І. ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ	427
Солонець Ю.Ю. БІОМЕХАНІЧНА СТРУКТУРА РУХІВ ТІЛА СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ СТРИБКІВ.....	430

Твердохліб О.Ф., Смовженко А.М., Кузьминова М.І., Герасименко А.О. АНАЛІЗ БІОМЕХАНІЧНИХ АСПЕКТІВ ДИНАМІЧНИХ КУЛЬТОВИХ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ВПРАВ ТРИПІЛЬСЬКОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЗИЦІЯХ СТОЯЧИ, НОГИ ЗІГНУТІ У КОЛІННИХ СУГЛОБАХ.....	434
Титаренко С.А. ВИКОРИСТАННЯ ІДЕЙ НАРОДНОЇ ПЕДАГОГІКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	437
Тимко І. І., Шарафутдінова С.У. КОРЕГУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	441
Толочний В.М., Буланов О.М., Литвин Т.С. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	444
Толчєва Г. В. ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ПРОЯВУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТОК-ПОЧАТКІВЦІВ ТА СТУДЕНТОК З ДОСВІДОМ ЗАНЯТЬ ХАТХА-ЙОГОЮ	448
Томащук О.Г. СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО РОБОТИ У ЦЕНТРАХ ІНВАСПОРТУ	452
Філіпов В.В. БІОМЕХАНІЧНІ ПАРАМЕТРИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ.....	455
Франчук О.П. БІОМЕХАНІЧНИЙ КОНТРОЛЬ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ....	459
Цибанюк О.О. ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБІКИ В РЕЖИМІ ОСНОВНИХ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ТА ГУРТКОВИХ ЗАНЯТТЯХ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	462
Цись Д.І. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНОГО ДОСВІДУ ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	465
Цьось А. В., Розтока А. В., Кравчук Я. І. СТАН ТА ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	468
Черевичко О. Г., Щеглов Є. М. АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ У ВНЗ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	472
Череп В.Г. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ТА ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ У ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕДЖІ	475
Череп В.Г. ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	478
Чепракова М.О. МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ПОЛІТЕХНІЧНОГО КОЛЕДЖУ.....	481
Чернігівська С.А., Шевяков О.В. ТЕРМІНАЛЬНІ ЦІННОСТІ І УСВІДОМЛЕННЯ СЕНСУ ЖИТТЯ СТУДЕНТАМИ, ЗВІЛЬНЕНИМИ ВІД "ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ"	484
Чернігівська С. А. Шевяков О. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ ВІД ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З "ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ"	491
Чуста А.Ю МОДЕЛЬ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ В БАСКЕТБОЛІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	496

Шарій Д.В. КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТІ ДО ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ СИЛОВИХ ПАРАМЕТРІВ РУХІВ УЧНІВ.....	499
Шелухова І.В. БІОМЕХАНІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОХОДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКИ ПЕРЕШКОД ВЕРШНИКОМ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	503
Школа О.М. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ 6-9 РОКІВ	509
Юнак А., Бріжатий О. БІОМЕХАНІЧНІ ОБґРУНТУВАННЯ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ЛИЖНИХ ХОДІВ У ШКІЛЬНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	513

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Друкується за рішенням вченої ради
Чернігівського національного педагогічного університету
імені Т.Г. Шевченка

Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка
[Текст]. Вип. 91. Т. 1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені
Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – 536 с. (Серія: Педагогічні
науки. Фізичне виховання та спорт)

Технічний редактор

О. Клімова

Комп'ютерна верстка
та макетування

О. Клімова, Л. Бивалькевич

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

Підписано до друку 30.09.2011 р. Формат 70x108 1/16. Друк на різнографі.
Обл. друк. арк. 51,57. Ум. друк. арк. 46,9. Наклад 350 прим. Зам. № 501.

Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка,
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,
тел. 65-17-99