ПРОБЛЕМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ В СУЧАСНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Носко М.О.
Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. *В статті розкриваються погляди різних авторів на проблему рухової активності молоді, підвищення її рівня, який впливає на фізичну працездатність та стан здоров'я людини. 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.*

Аннотация. Носко Н.А. Проблема двигательной активности молодежи в современной литературе. *В статье раскрываются взгляды разных авторов на проблему двигательной активности молодежи, повышение ее уровня, который влияет на физическую работоспособность и на состояние здоровья человека. Рассматриваются вопросы формирования двигательных умений, навыков в процессе обучения движениям под влиянием занятий физической культурой и спортом.*

Ключевые слова: *двигательная активность, физическое воспитание, формирование движений, обучение, здоровье.*

Summary. Nosko N.A. A problem of a motor performance of youth in the modern literature. *In the article the views of the miscellaneous writers on a problem of a motor performance of youth, increase of its level are uncovered, which one influences physical efficiency and on a condition of health of the person. The problems of formation of propulsion skills in a learning process to motions under influencing of occupations by physical culture and sports are esteemed.*

Keywords: *a motor performance, physical training, formation of motions, training, health.*

Для формування гармонійно розвиненої людини повинні бути створені сприятливі умови у відповідності з її анатомо-фізіологічними та психічними особливостями. Важливою умовою нормального розвитку дитини, а також однією з найважливіших форм життєдіяльності організму, який розвивається та росте є рухова діяльність. Від режиму рухової активності багато в чому залежить розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння матеріалу з різних предметів, настрій та довголіття людини.

Рухова активність людини у вигляді різних форм м'язової діяльності (праця, фізичні вправи) відіграє важливу роль в її житті і стала у процесі еволюції біологічною потребою [10].

Рухові дії, які виконуються людиною, як відомо, надзвичайно різноманітні (трудові, побутові, ігрові тощо). Через сукупність рухів, об'єднаних у цілісні дії, виявляється в кінцевому рахунку практично активне ставлення людини до світу. За допомогою рухових дій людина задовольняє свої потреби і змінює самого себе.

Різні рухові дії формуються протягом життя людини під впливом багатьох факторів, і процес їх формування може набувати різного характеру.

Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціонально побудованого навчання. Внутрішню логіку процесу утворення й удосконалення рухової дії в таких умовах прийнято представляти як послідовний перехід від знань та уявлень про дію до уміння виконати його, а потім — від уміння до навички. Можливість навчитись раціональним руховим діям (як і будь-яким іншим розумним діям) залежить від придбання правильних знань про суть, правила й умови їх виконання, але перетворення знань у дію може відбутися лише на основі його практичного здійснення [4, 12].

У будь-якій дії можна виділити три частини (об'єднаних функціональних компоненти): орієнтовану, власне-виконавчу і контрольну, що реально невіддільні одна від одної, одночасно представлені в процесі її виконання. Ефективність навчання руховим діям, природно, залежить від того, наскільки дотримуються в ньому об'єктивних закономірностей формування частин дії і відповідних компонентів функціональної системи в цілому.

Осмислена побудова дії починається зі спрямованого формування його орієнтованої частини як орієнтованої основи дії (ООД), що виконує роль його програми. ООД містить у собі загальний логічний проект дії (його загальну значеннєву основу), що виходить із розуміння суті розв'язуваної задачі, й основні опорні точки (ООТ) програми її реалізації, тобто більш-менш чітко виділені уявлення про основні моменти дії, операції, що входять е неї, й умови її виконання. При стихійному формуванні дії шляхом проб і помилок вироблення відносно доцільної ООД відбувається уповільнено, із зайвими витратами часу і сил; при системно організованому ж навчанні терміни формування ООД скорочуються, вона набуває повноцінних якостей, що вирішальним способом позначається на всьому процесі формування дії і його ефективності [12].

У результаті формування рухової дії виникає початкове рухове уміння. Поняття «рухове уміння», як і поняття «рухова навичка», відноситься переважно до технічної сторони здатності виконувати рухові дії і водночас відбиває певний ступінь їх сформованості та опанованості. Рухове вміння являє собою одну з типових форм реалізації рухових можливостей людини, що виражається в здатності здійснювати рухову дію на основі неавтоматизованих (або не доведених до значного ступеня автоматизації) цілеспрямованих операцій.

Рухове уміння і рухова навичка – послідовні щаблі (стадії) на шляху формування рухової дії. В міру багаторазового відтворення дії операції, що входять до її складу, стають поступово налагодженими і звичними, а зв'язки між ними - міцними, що гарантують природну неподільність рухів, відпадає необхідність постійної концентрації уваги на ряді окремих моментів дії, скорочується число опорних точок ООД, що вимагають спрямованого усвідомлення, зростає внесок рухових автоматизмів у здійснення дії. У результаті рухове уміння автоматизується – перетворюється в рухову навичку. Автоматизація рухів і є основною ознакою рухової навички [2, 12].

Звідси випливає: рухова навичка являє собою таку форму реалізації рухових можливостей, що виникає на основі автоматизації рухового вміння.

Дії людини, як і вся людська діяльність, у нормі завжди свідомі. Рухова навичка не виключає свідомість, а звільняє її від дріб'язкової опіки по безпосередньому регулюванню деталей рухів і тим дозволяє зосереджувати увагу на вирішальних операціях і якісній стороні виконання дії в цілому, на контролі за перемінними умовами дії, передбаченні й здійсненні необхідних

корекцій за ходом його виконання для досягнення наміченого результату. При цьому виконуючий дію може, незабаром виникне така необхідність, взяти під свідомий контроль ті або інші деталі рухів, доцільно втрутитися в автоматизований процес керування ними. Раціонально сформована рухова навичка характеризується, таким чином, оптимальним співвідношенням функцій свідомості й автоматизмів у керуванні рухами, при якому дія в цілому направляється свідомістю, а складові операції (не потребуючі в звичних умовах безпосереднього регулювання свідомістю) доведені до певного ступеня автоматизації [15].

У багаторічному процесі фізичного виховання фактично постійно йде навчання тим або іншим руховим діям. Одні з них формуються в якості вмінь, інші – в якості навичок, треті багаторазово перетворяться, набуваючи властивості вмінь і навичок. У цілому процес цей багатоетапний і різнобічний. Однак, якщо розглядати процес навчання окремо узятої дії, яка доводиться до сформованої деякою мірою навички, то правомірно говорити про відносно завершений цикл навчання цій дії. У такому циклі виділяють три послідовних етапи: 1) етап початкового розучування дії, 2) етап поглибленого розучування дії, 3) етап результуючого відпрацьовування дії, що має своїм результатом сформовану до необхідного ступеня навичку.

Етапи навчання знаходяться в певному співвідношенні зі стадіями становлення рухового уміння і навички: етапу початкового розучування дії відповідає стадія передуміння, протягом якої формуються основи чи передумови уміння; етапу поглибленого розучування дії – стадія, на якій утвориться власне уміння в його цілісних контурах і деталях; етапу результуючого відпрацьовування дії – стадія безпосереднього становлення навички, його спрощення, а у визначених випадках і подальшому удосконаленні [12, 15].

На сьогодні під впливом численних чинників соціально-економічного, екологічного характеру, в тому числі й неадекватної фізичної активності, здоров'я дітей і молоді погіршилося. Відповідно до вищевикладеного необхідно більш повно використовувати можливості, якими володіє система фізичної освіти для вирішення завдань зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності і виховання здорового способу життя в школярів і молоді [5].

В умовах інтенсивного проникнення науково-технічних досягнень в повсякденне життя з'явився соціально обумовлений феномен, який названий гіподинамією.

У виникненні хвороб серцево-судинної системи значну роль грають так звані фактори ризику: гіпокінезія, гіпертензія, паління, збільшення маси тіла, гіперліпемія, вік, спадковість, стрес тощо [13].

У лікуванні хвороб серцево-судинної системи усе більш ефективними стають лікарська терапія і хірургічні методи. Однак, як показує аналіз окремих факторів ризику, профілактика цих хвороб виходить за межі традиційних засобів медицини й у великому ступені залежить від свідомого відношення до свого здоров'я кожної людини. Одним із найбільш істотних факторів ризику є гіпокінезія. Вона визначається тенденцією розвитку сучасного суспільства і зв'язана з механізацією й автоматизацією процесів праці, збільшенням кількості транспортних засобів [1, 6].

Руховий апарат людини, який сформувався в тривалому процесі еволюції

й пристосований до умов навколишнього середовища, тільки частина якого — м'язи — складає близько 40% від загальної маси тіла, майже не використовується. У кістках, суглобах і м'язах через обмеження природних рухів відбуваються атрофічні і дегенеративні зміни. У зв'язку з низькою енергетичною активністю зменшується потужність системи транспорту кисню. Зростає концентрація холестеролу і триглицеридів у крові. Диспропорція між кількістю споживаних і витрачених калорій приводить до збільшення маси тіла. Автоматизація процесів праці й урбанізація безсумнівно збільшують психоемоційну напругу людей, позбавляють їх можливості «розряджатися» у різних фізичних діях, як це відбувалося на більш ранніх етапах розвитку людини. Ця обставина також має певне значення у виникненні так званих хвороб цивілізації [7, 14].

Таким чином можна констатувати, що цивілізація, у самому широкому змісті цього слова, приносячи людству величезну користь, ховає в собі і певну погрозу. Через уроджену інертність ми охоче приймаємо всі зручності, що звільняють від будь-якого фізичного зусилля. Нелегко переконати людей у необхідності боротися з факторами ризику. Багато хто знає, наскільки важко вирішується навіть така начебто нескладна проблема, як регулювання маси тіла. Не сприймається зниження маси тільки за рахунок спожитих калорій, тобто різке обмеження дієти. Смачна і різноманітна їжа не тільки створює позитивні емоції, але й забезпечує організм необхідними життєвими речовинами, вітамінами і мінеральними солями. Недостатнє харчування, так само як і надмірне, може стати причиною порушення обміну речовин і знизити резистентність організму до несприятливих факторів навколишнього середовища.

У рамках Міжнародної біологічної програми працює секція, що вивчає пристосовність людини до різних умов зовнішнього середовища. У багатьох країнах світу вивчається рівень фізичної працездатності різних верств населення [1]. Аналіз результатів стандартизованого навантажувального тестування може виявити стан і працездатність основних функціональних систем організму і, у першу чергу системи транспорту кисню. Шляхом зіставлення стану здоров'я людей та об'єму їх повсякденної фізичної активності встановлено, що між рівнем фізичної працездатності й поширенням серцево-судинних захворювань існує тісна негативна кореляція. Тому з метою профілактики хвороб серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату висувається завдання підвищення фізичної працездатності. З ініціативи Всесвітньої організації охорони здоров'я міжнародними групами експертів розроблені нескладні методи, які можна з успіхом застосовувати в клінічній і спортивній практиці дослідження працездатності. Після узагальнення великого матеріалу, отриманого в різних країнах, стає можливим розробка так званих нормативних величин фізичної працездатності. У програмах «оптимуму фізичної активності» на основі результатів конкретних досліджень рекомендуються вид, об'єм та інтенсивність вправ, необхідних для підвищення й збереження працездатності кожного індивідуума з обліком його фактичного стану [10, 11].

Особливе місце проблема фізичної працездатності займає в спорті, тому що будь-яка фізична вправа є виявом працездатності спортсмена. Фізична працездатність відбивається в загальній фізичній підготовленості. У залежності від специфіки виду спорту фізична підготовленість більшою чи меншою мірою впливає на тренованість спортсмена і через неї – на спортивні результати. Тому

необхідно, щоб спортсмени мали певний рівень фізичної працездатності відповідно до обраного виду спорту. Поряд із спортивними результатами і даними, отриманими при спортивно-педагогічному контролі, визначення фізичної працездатності необхідне для оцінки стану підготовленості спортсмена і керування його тренувальним процесом.

На сьогодні рухова активність широко досліджується тільки в спортивній практиці. У той же час все більшу популярність набувають групи здоров'я, різні види фізичної активності на дозвіллі – масова фізична культура, туризм тощо [12].

Фізична працездатність виявляється в різних формах м'язової діяльності. Вона залежить від «фізичної форми» або готовності людини, її придатності до фізичної роботи, фізичної культури і спортивної діяльності. У поняття "фізична працездатність", а іноді просто "працездатність" вкладають дуже різний за своїм об'ємом зміст [1, 6, 7, 8, 11, 17]. Терміном "фізична працездатність" ми позначаємо потенційну здатність людини проявити максимум фізичного зусилля в статичній, динамічній або змішаній роботі. Фізична працездатність залежить від морфологічного і функціонального стану різних систем організму. У повсякденному житті й у своїй професійній діяльності людина використовує тільки невелику частку фізичної працездатності. На більш високому рівні вона виявляється, наприклад, у спорті, коли кваліфікований спортсмен в умовах змагань встановлює особистий рекорд. У боротьбі за життя в небезпечних умовах (війна, стихійне лихо) межа фізичних можливостей виявляється ще вище. І, нарешті, у психіатричній практиці зустрічаються випадки, коли індивідуум демонструє надзвичайну силу, що перевершує усі "норми". З цього випливає, що будь-який прояв фізичної працездатності й навіть "максимум зусилля" – величина умовна і її варто розглядати як відносну. Розрізняють ергометричні та фізіологічні (біохімічні) показники фізичної працездатності. Для оцінки працездатності при руховому тестуванні звичайно використовується сукупність цих показників, тобто результат проробленої роботи і рівень адаптації організму до даного навантаження. Зі сказаного видно, що "фізична працездатність" – поняття комплексне і його можна охарактеризувати рядом чинників. До них відносяться: статура й антропометричні показники; потужність, ємність і ефективність механізмів енергопродукції аеробним і анаеробним шляхом; сила і витривалість м'язів, нейром'язова координація (спритність); стан опорно-рухового апарату (гнучкість). Сюди можна віднести і стан ендокринної системи, однак її роль при м'язовій діяльності вивчена недостатньо.

Рівень фізичної активності людей впливає не тільки на їхню фізичну працездатність, але й на стан здоров'я. Багатьма дослідниками доведено, що недостатня рухова активність має певне значення в етіології серцево-судинних захворювань, ожиріння і порушень опорно-рухового апарату [1, 9].

При коронарній, або ішемічній, хворобі серця через порушення кровообігу до міокарду не доставляється потрібна кількість кисню і живильних речовин. Поширене і небезпечне ускладнення коронарної хвороби – інфаркт міокарда. Інфаркт міокарда і порушення мозкового кровообігу є причиною кожної другої смерті в розвинених країнах.

У фізично більш активних індивідуумів хвороба протікає легше. У цьому напрямку проведено безліч досліджень. Більшість авторів дійшли висновку, що смертність від хвороб серцево-судинної системи у фізично

неактивних людей у 2 і навіть 3 рази вища, ніж у фізично активних. Люди, що дотримувались в минулому активного рухового режиму, у два і три рази частіше виживають після першого інфаркту. Тут необхідно відзначити, що певна фізична активність потрібна у всі періоди життя, адже відомо, що позитивні зрушення в серцево-судинній системі, придбані тренуванням у дитинстві й у ранній молодості, швидко зникають [6].

Інший чинник ризику – збільшена маса тіла – також пов'язаний з порушенням липідного обміну.

Збільшення маси тіла у дітей найчастіше пов'язано з фізичною бездіяльністю.

У дітей і підлітків гіпокінезія викликає підвищення частоти пульсу в спокої, збільшення товщини підшкірної жирової складки, збільшення потужності видиху, підвищення рівня вмісту холестеролу в крові [14].

Гіпокінезія в сполученні з помірною нервовою напругою викликає погіршення аеробного й анаеробного обміну при фізичних навантаженнях, зниження економічності легеневої вентиляції, здатності виконувати фізичну роботу великої потужності [13].

Такі зміни рухового апарату, як атрофія м'язів, дегенеративні процеси в хрящах, кістках, суглобах і зв'язках, нерідко виникають на фоні недостатньої фізичної активності. Показано, що рухова активність через свій вплив на пасивні структури опорно-рухового апарату у більшій мірі визначає їхній стан.

Результати окремих досліджень показують, що гіпертензія і облітеруючий ендартеріїт частіше спостерігається у людей із малорухомим способом життя [6, 13]. Із зниженою фізичною працездатністю пов'язують діабет, бронхіальну астму й емфізему легких.

Узагальнюючи дані про вплив рухового режиму на стан здоров'я, можна констатувати наступне: фізична робота або регулярні фізичні вправи зменшують імовірність виникнення коронарної хвороби серця і смертність від хвороб серцево-судинної системи; регулярна дозована м'язова активність може поліпшити стан хворих облітеруючим ендартеріїтом, емфіземою легких, бронхіальною астмою, а в окремих випадках і гіпертонією; достатнє фізичне навантаження є чинником збереження нормальної маси тіла. Все це дає підстави стверджувати, що фізична праця, фізкультура й активний режим життя — важливі умови гарного здоров'я і довголіття [1].

Нестабільна економічна обстановка і як наслідок зниження життєвого рівня населення, послаблення інфраструктури охорони здоров'я, освіти і культури помітно погіршили становище дітей, можливості їх життєзабезпечення, розвитку і соціалізації, ріст вартості життя привів до різкого зниження культури людей у ставленні до здоров'я. Стан дітей у країні із соціальної точки зору характеризується тим, що руйнується система оздоровчого відпочинку, дитячого спорту, дошкільного виховання, знижується якість освіти, намітилися негативні тенденції в соціальній сфері.

Предмет "фізична культура" у школі органічно включений у загальну систему освіти дітей, встановлена його цінність для особистості і суспільства, а також виховне, освітнє, оздоровче й загальнокультурне значення. Водночас це єдина навчальна дисципліна, що формує в учнів грамотне ставлення до себе, свого тіла, сприяє вихованню вольових і моральних якостей, потреби в зміцненні здоров'я [1].

Пріоритетними в удосконаленні системи фізичної освіти є напрямки, пов'язані з застосуванням таких форм і методів навчання і виховання, використання яких із більшою ефективністю формує ціннісне ставлення дітей і молоді до засобів фізичної культури. Діяльнісний підхід до формування фізичної культури, заснований на ідеях розвитку особистості, на самовизначенні у творчому оволодінні способами фізкультурно-спортивної діяльності, повинен бути розглянутий як один з основних у переосмисленні цілі, задач, сутності змісту шкільної фізичної культури.

Дослідження свідчать про позитивний вплив підвищених рухових навантажень на стан здоров'я та фізичний розвиток школярів. Під впливом навантажень покращується діяльність серцево-судинної, дихальної системи, підвищуються функціональні можливості організму. Рухова активність має позитивний вплив на весь організм дитини в цілому: у дітей підвищується розумова працездатність. Виявлена залежність між руховим режимом та шкільною зрілістю [16]. Рухова діяльність, яка відповідала б біологічній потребі організму у русі, є важливою проблемою як для дорослих, так і для студентів.

На основі наукових даних про психофізичний стан, соціальну активність школярів створюються різні варіанти навчальних програм, більш цілеспрямовано планується навчальний процес з фізичного виховання, використовуються різні шляхи підвищення його ефективності. Тим часом є підстави думати, що успіх формування у школярів позитивного ставлення до певних видів занять фізичною культурою і спортом багато в чому залежить від правильної взаємодії організованого виховання і впливу соціального середовища.

У сучасних умовах вивчаються типові для учнів стратегії розуміння здорового стилю життя, їхні уявлення про власне здоров'я, психічні стани, які домінують у школі, мотиваційні й змістовні підстави освітньої діяльності школярів. Дослідження дозволяють зафіксувати зв'язок між змінами в соціокультурному середовищі, у діяльності школи і соціальним типом молодої людини, який формується, на етапі завершення шкільної освіти.

Основними напрямками досліджень з даної проблеми у вітчизняній і закордонній науці є: 1) розвиток методик вимірювання фізичної активності (кількісні показники характеру, об'єму й інтенсивності); 2) оцінка фізичної підготовленості і її взаємозв'язок зі станом здоров'я, культурним розвитком; 3) вивчення ефекту різних видів фізичної активності; 4) аналіз рівня фізичної активності різних вікових груп; 5) вивчення особливостей формування фізичної активності та її впливу на здоров'я; 6) розробка нових методик проведення занять фізичними вправами зі школярами і молоддю; 7) вивчення діагностичної і прогностичної ролі вправ, які дозволяють тестувати дітей; 8) створення національних баз даних про здоров'я, фізичну активність і рухову підготовленість дітей [3, 9, 10].

Вивчення людини, починаючи з філософської антропології і закінчуючи психологією та педагогікою, дозволяє побачити, що він є не плоским, одномірним, чисто природним або чисто соціальною істотою і не двосторонньою біосоціальною, а тристороннью – біосоціокультурною системою. Активність людини характеризує не всяка діяльність, а лише така, що зумовлена внутрішніми причинами, спрямована не тільки на зберігання, але й на удосконалення системи, елементом якої є особистість. Вона виражається якісною і кількісною сторонами діяльності.

Фізична активність – цілеспрямована рухова діяльність людини, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу і досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з обліком особистої мотивації й соціальних потреб [10].

Підставою для постановки проблеми є сформоване в сфері освіти протиріччя, пов'язане з тим, що не завжди враховуються особливості поведінки дітей, самооцінка ними свого соціального, фізичного і психічного здоров'я, ставлення до фізичної культури. Оскільки фізична активність розглядається нами з позицій її взаємозв'язку з факторами здоров'я і культурного розвитку, ми зупинилися на вирішенні проблеми в таких аспектах: соціальному, фізичному, психічному та екологічному.

Цикл досліджень [8, 9, 10] дозволив встановити тенденцію зниження рівня фізичної активності школярів із віком, виявити детермінанти фізичної активності дітей і їхній взаємозв'язок з елементами способу життя, розробити стандартизовану анкету для проведення масових соціологічних досліджень. Експериментально апробована методика вивчення рівня фізичної активності, створена база даних, що дозволяє використовувати отриману наукову інформацію для аналізу ставлення школярів до фізичної культури, вивчення соціально-педагогічних умов формування й оцінки результативності фізичної активності дітей.

Фізична активність як різновид людської діяльності являє собою багатогранне явище зі складною ієрархією якісно різних властивостей, процесів, станів, що у своєму функціонуванні, розвитку виявляються системно. Створення структурно-функціональної моделі, яка містить комплекс якісних і кількісних детермінант фізичної активності дітей шкільного віку, системний розгляд проблем формування раціональної фізичної активності в прикладному змісті дозволяє керувати дією конкретних соціально-педагогічних факторів у реальному процесі фізичної освіти.

Найкращих результатів у розвитку рухової активності студентів у кожному конкретному виді фізичної культури можна досягти при максимальному обліку їх індивідуальних рухових характеристик, соціально-психологічних факторів, морфо-функційних здібностей організму. Це створює передумови до самовизначення, самовиховання, саморозвитку і самореалізації студентів у різних видах фізкультурної діяльності. Самовизначення, як відомо, базується на задатках і здібностях молодої людини до певного виду фізкультурної активності [10]. 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 студента. Головні принципи цієї стратегії полягають у відповідності змісту фізкультурної активності і її умов індивідуальному стану організму студента, гармонізації й оптимізації фізичного тренування, лібералізації фізкультурного виховання відповідно до особистісних схильностей і здібностей молодої людини. А це дуже позитивно впливає на розвиток професійних здібностей молоді.

Найбільш вивченою є спортивна діяльність. Аналіз літературних джерел і багаторічний практичний досвід з фізкультурного виховання студентів показують, що теоретико-методичні уявлення фахівців обумовлюються тим, що в основу методики й організації фізичної підготовки студентів повинна бути

покладена концепція тренування [3, 16]. Як вказують фахівці, це поки що єдина науково обґрунтована концепція керування розвитком фізичних кондицій людини. Витривалість, сила, швидкість, високий рівень працездатності можуть бути придбані тільки шляхом використання ефекту цілеспрямовано організованого процесу адаптації організму молодої людини до фізичних навантажень певного змісту, об'єму і достатньої інтенсивності [3, 10, 16].

Спортизація фізкультурної діяльності студентів гуманітарних і технічних ВНЗ повинна стати основою відродження і розвитку масового студентського спорту. Спортивна спрямованість практичних занять з фізичної культури студентів може не тільки радикально змінити їхню фізкультурну активність, але й у цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як вказують фахівці, спортивний шлях - це енциклопедія технологій культурного перетворення фізичного, психічного і морального в особистості, і не використовувати його у фізкультурному вихованні студентської молоді було б помилковим.

Однак, неадекватний фізичний розвиток, низький рівень фізичної підготовленості і розвитку фізичних якостей вимагають творчого переносу передових методик із великого спорту в практику фізкультурного виховання, тобто можна говорити про своєрідну конверсію засобів, методів і форм спортивної підготовки. Тут мова йде не про механічний перенос об'ємів й інтенсивності тренувального навантаження висококваліфікованих спортсменів у практику фізкультурного виховання студентів ВНЗ, а про використання найбільш ефективних прийомів досягнення цілей удосконалювання рухів у біомеханічному і функціональному аспектах [16].

Література:

1. *Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 100 с.*
2. *Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.*
3. *Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 22–27.*
4. *Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии актив–ности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.*
5. *Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М.Лапутін, М.О.Носко, В.О.Кашуба. – К.: Наук. світ, 2001. – 201 с.*
6. *Граевская Н.Д. Влияние спорта на сердечно–сосудистую систему. – М.: Медицина, 1975. – 279 с.*
7. *Дембо А.Г. актуальные вопросы спортивной медицины. – Л., 1975 . – Ч.1. – 97 с.*
8. *Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 95 с.*
9. *Комков А.Г., Гуринович Е.Г., Зинченко М.В., Антипов Г.Л. Физическая активность, здоровье и стиль жизни школьников // Материалы международного конгресса «Физическая культура, спорт и здоровье нации». – СПб, 1996.*
10. *Комков А.Г. Социально–педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №6. – С. 2–7.*
11. *Мартиросов Э.Г., Остапенко А.Н., Кац В.Г. Анализ структуры физической*

подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. – 1975. – №1. – С. 54–58.
12. *Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. – С. 50–59.*
13. *Навакатикян А.О., Бузунов В.А., Тим В., Хренуель Х. Влияние гиподинамии и нервно–эмоционального напряжения на на физическую работоспособность // Физиологический журнал. – 1986. –№3. – С. 278–284.*
14. *Силла Р.В., Теосте М.Э., Салиева К.И., Таринеп Х.Е. О распространении гипокинезии среди детей и подростков и ее функциональных признаках // Научные основы гигиенического нормирования физических нагрузок детей и подростков. – М., 1980. – С. 22–28.*
15. *Совершенствование технического мастерства спортсменов. Педагогические проблемы управления / Под общ. ред. В. М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с.*
16. *Терехова Н.Т. Развитие работоспособности детей и предупреждение утомления на занятиях // Дошкольное воспитание. – 1977. – №4.*
17. *Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.*

Надійшла до редакції 06.11.2001р.

ПРОСВІТА ДОМАШНІХ НАСТАВНИКІВ З ОСНОВ МЕДИКО-ФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ /ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ/

Корх-Черба О.В.
Харківський державний педагогічний університет ім.. Г.С. Сковороди

Анотація. *В другій половині XIX століття педагогічна громадськість підіймала питання просвіти домашніх наставників та оволодіння ними основами медико-фізіологічних знань. Ініціативу практичної реалізації взяла на себе педагогічна журналістика, змістом якої була педагогічна, психологічна та медична інформація. Аналіз історико-педагогічної літератури свідчить про те, що знання основ медицини та фізіології були складовою педагогічної просвіти домашніх наставників другої половини XIX ст.*

Ключові слова: *домашні наставники, медико-фізіологічні знання, педагогічна просвіта.*

Аннотация. Корх-Черба О.В. Просвещение домашних наставников по основам медико-физиологических знаний /историко-педагогический аспект/. *Во второй половине XIX века педагогическая общественность поднимала вопросы просвещения домашних наставников и овладения ими медико-физиологическими знаниями. Инициативу практической реализации взяла на себя педагогическая журналистика, содержанием которой была педагогическая, психологическая и медицинская информация. Анализ историко-педагогической литературы свидетельствует о том, что знания основ медицины и физиологии были составной частью педагогического просвещения домашних наставников второй половины XIX века.*

Ключевые слова: *домашние наставники, медико-физиологическое знание, педагогическое просвещение.*

Summary. Korch-Cherba O.V. Education of the domestic instructors on