

Міністерство освіти і науки України
Інститут корекційної педагогіки та психології
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
Донбаська державна машинобудівна академія
Донбаський державний педагогічний університет
Донбаський міжрегіональний центр
професійної реабілітації інвалідів



ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

**І Міжнародної
науково-практичної конференції**

16–17 квітня 2015 року

Том 1



Краматорськ
ДДМА
2015

Міністерство освіти і науки України
Інститут корекційної педагогіки та психології Національного
педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
Донбаська державна машинобудівна академія
Донбаський державний педагогічний університет
Донбаський міжрегіональний центр
професійної реабілітації інвалідів

ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

**І Міжнародної
науково-практичної конференції**

16–17 квітня 2015 року

У двох томах

Том 1

За загальним редагуванням Ю. О. Долинного

Рекомендовано до друку вченою радою
Донбаської державної машинобудівної академії
(протокол № 7 від 26.02.2015)

Краматорськ
ДДМА
2015

УДК 796. 01 (06)

ББК 75.0

П 24

Редакційна колегія: **Синьов В. М.**, акад. НАПН України, д-р пед. наук, проф., дир. Ін-ту корекційної педагогіки та психології НПУ ім. М. П. Драгоманова (м. Київ); **Шеремет М. К.**, д-р пед. наук, проф., заст. дир. Ін-ту корекційної педагогіки та психології НПУ ім. М. П. Драгоманова (Україна); **Ковальов В. Д.**, д-р. техн. наук, проф., ректор ДДМА (Україна); **Фесенко А. М.**, канд.техн. наук, проф., 1-й проректор ДДМА (Україна); **Алієв І. С.**, д-р. техн. наук, проректор з наук. роб. та зовн. зв'язкам ДДМА (Україна); **Мовкебаєва З. А.**, д-р пед. наук, проф., зав. каф. псих. і спец. освіти ІМіД КазНПУ ім. Абая (Казахстан); **Омельченко С. О.**, д-р пед. наук, проф., ректор ДДПУ (м. Слов'янськ); **Григорян С. В.**, д-р. мед. наук, проф. каф. кінезіології, Армянський держ. ін-т фізкультури (Арменія); **Мироненко Є. В.**, д-р. техн. наук, проф., декан ф-ту екон. і менедж. ДДМА (Україна); **Бодорина К. А.**, канд. пед. наук, доц., зав. каф. спец. психопедаг. Кишинівського ДПУ (Молдова); **Борисов В. В.**, д-р пед. наук, проф., зав. каф. заг. пед., псих. і менедж. освіти Глухівського НПУ ім. О. Довженка (Україна); **Коледа В. А.**, д-р. пед. наук, проф., зав. каф. фіз. вих. і спорту БДУ, засл. тренер Республіки (Білорусія); **Беленький П. П.**, канд. пед. наук, дир. СКФ Московського техн. ун-ту зв'язку й інформ. (Росія); **Ярмолинський В. І.**, канд. пед. наук, доц. каф. ФВіСБДУ, засл. працівник БДУ (Білорусь); **Авакян А. В.**, канд. пед. наук, доц., декан ф-ту спец. освіти АДПУ ім. Х. Абовяна (Арменія); **Олійник О. М.**, зав. каф. фіз. вих. та спорту ДДМА (Україна); **Фоміна С. О.**, дир. Донбаського міжрег. центру проф. реабіліт. інвалідів; **Азатян Т. Ю.**, канд. пед. наук, доц. каф. спец. пед. і псих., заст. декана ф-ту спец. освіти з науки та післявуз. освіти АДПУ ім. Х. Абовяна (Арменія); **Філінков В. І.**, канд. пед. наук, проф. каф. фіз. вихов. і спорту ДДМА (Україна); **Долинний Ю. О.**, канд. пед. наук, доц. каф. фіз. вихов. і спорту ДДМА.

Відповідальними за достовірність інформації, поданої у статтях, є автори. Матеріали публікуються за авторським редагуванням.

Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць I Міжнародної науково-практичної конференції (16–17 квітня 2015 року). У 2 т. Т. 1 / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – 240 с.

ISBN 978-966-379-715-1

ISBN 978-966-379-716-8 (Т. 1)

Висвітлено актуальні питання методології, теорії та практики фізичної культури та спорту, оздоровчої культури, фізичної реабілітації. Теоретико-методологічні особливості корекційної педагогіки, ортопедагогіки, реабілітації та соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями.

Матеріали збірника можуть бути використані науковцями, аспірантами, педагогами-практиками в галузі педагогіки, фізичної культури і спорту, реабілітології.

УДК 796.011

ББК 75.1

ISBN 978-966-379-715-1

ISBN 978-966-379-716-8 (Т. 1)

© ДДМА, 2015

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	7
<i>С. В. Григорян, З. М. Мириджанян, М. С. Григорян</i> Морфо-функціональні кореляти зростання спортивної майстерності юних футболістів.....	7
<i>Ю. О. Забіяко</i> Педагогічні технології навчання фізичної культури	13
<i>С. В. Халайджі, Д. В. Болтоматіс</i> Вплив занять спортивним туризмом на стан здоров'я студентів ОНАХТ.....	20
<i>А. В. Федоряка, Н. В. Бачинська</i> Розвиток силових якостей у дівчат 16–17 років, що займаються силовими видами фітнесу.....	25
<i>А. С. Савина, Ю. О. Долинний</i> Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентської молоді	31
<i>К. І. Адамбеков, М. С. Хлистів, В. А. Коваленко</i> Особливості первинної спортивної орієнтації та постановки довгострокових цілей у підготовці спортсменів	37
<i>В. В. Шутько, О. М. Письмений, В. І. Карпов</i> Готовність першокурсників до нових вимог фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.....	42
<i>І. Ю. Самохвалова, Р. О. Соколовський, І. А. Андрєєва</i> Аналіз спортивної діяльності студентів ВНЗ м. Суми, які займаються баскетболом.....	48
<i>М. В. Єрмоленко</i> Актуальні питання застосування методики спортивно-орієнтованої рухової активності студентів.....	53
<i>О. М. Воєділова</i> Оптимізація технічної підготовки кікбоксерів шляхом розвитку координаційних здібностей	59
<i>І. А. Капорцев</i> Дослідження згуртованості та психологічного клімату у спортивній команді з водного поло	65
<i>Т. В. Шепеленко В. В. Золочевський</i>	

Розвиток мислення майбутніх інженерів управління процесами перевезень на залізничному транспорті засобами фізичного виховання	70
<i>В. П. Родигіна</i>	
Вплив професійної діяльності інженерів-хіміків на відношення до здоров'я.....	78
<i>С. В. Бочкарев, А. С. Євтифієв</i>	
Значимість фізичного виховання у вищих навчальних закладах для формування здорового способу життя	83
<i>О. С. Бескорса</i>	
Роль стилю навчальної діяльності у збереженні здоров'я студентів ВНЗ	88
<i>О. В. Лобанєва, Н. І. Измайлова</i>	
Розвиток спритності та координації у іноземних студентів-медиків засобами спортивних ігор	93
<i>С. В. Переверзєва, Н. Г. Макаренко, Т. А. Дроннікова</i>	
Рухова активність як спосіб відпочинку і становлення здорового способу життя студентів ВНЗ.....	98
<i>В. І. Ярмолінський</i>	
Сучасні завдання та форми міжнародного та міжкафедрального співробітництва у галузі фізичного виховання студентів та фахівців	105
<i>В. І. Філінков</i>	
Ефективність застосування інноваційних технологій на навчальних заняттях з фізичного виховання	114
<i>Ю. А. Лутовінов, В. М. Лисенко, В. Д. Мартин, В. Г. Олешко</i>	
Удосконалення підготовки юних кваліфікованих важкоатлетів різних груп вагових категорій підготовчого періоду річного макроциклу	121
<i>О. В. Єрмоленко</i>	
Науково-методичні аспекти використання сучасних педагогічних технологій у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів	125
<i>О. М. Барно</i>	
Фізичне здоров'я молоді – головна проблема держави.....	131
<i>Г. П. Грибан</i>	
Історичні аспекти створення та діяльності	

гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині.....	140
<i>В. Л. Мудрян</i>	
Теоретико-методологічні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у системі вищої освіти.....	147
<i>Ю. С. Сорокін</i>	
Теоретико-методологічні аспекти модернізації концепцій фізичного виховання студентської молоді в Україні	152
<i>О. С. Гончаренко, К. О. Пархоменко</i>	
Різноманітність організаційних форм і методів позакласної спортивної роботи у вищих навчальних закладах України	157
<i>О. М. Олійник, Д. Д. Кучма</i>	
Основні шляхи формування потреб молоді щодо спортивно- орієнтованого фізичного виховання	162
<i>О. М. Олійник</i>	
Науково-педагогічні основи оптимізації процесу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів технічного профілю	167
РОЗДІЛ 2. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	174
<i>В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська</i>	
Розвиток я-концепції здоров'я у професійній підготовці студентів вищих навчальних закладів.....	175
<i>В. Н. Гальчанский, К. І. Козлукова</i>	
Оздоровча фізична культура як метод підтримки, зміцнення здоров'я.....	178
<i>Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко</i>	
Впровадження методики пілатес у навчальний процес з фізичного виховання для студентів з відхиленнями у стані здоров'я.....	184
<i>О. В. Мартинюк</i>	
Структурні компоненти фізкультурно-оздоровчого заняття аеробікою із застосуванням кругового тренування	190
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	201
<i>Ю. О. Долинний</i>	
Сутність реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями.....	202
<i>Г. В. Демиденко</i>	

Ефективність комплексної програми фізичної реабілітації дівчат старшого шкільного віку зі сколіозом	207
<i>І. В. Кулешова, К. А. Онищенко</i>	
Фізична реабілітація при ампутаціях нижніх кінцівок	212
<i>А. А. Луценко, М. С. Балаж</i>	
Вплив реабілітації на психофізичний розвиток недоношених дітей першого року життя	218
<i>В. В. Тимошенко, С. П. Кошель</i>	
Аспекти психофізичної реабілітації	224
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	233

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

С. В. Григорян, З. М. Мириджанян, М. С. Григорян

УДК: 611+612

МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ КОРЕЛЯТИ ЗРОСТАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація: Морфо-функціональні кореляти зростання спортивної майстерності юних футболістів. У статті подано фактичний матеріал та аналіз результатів дослідження гемодинамічних, респіраторних, соматотипічних та компонентних показників організму 8-12-річних футболістів. Виявлено найважливіші показники, динаміка яких достовірно корелює зі зростанням виконавчої майстерності та професійної працездатності спортсменів. Обґрунтовано необхідність індивідуалізації тренувального процесу на ранніх етапах підготовки спортсменів.

Ключові слова: юні футболісти, спортивна майстерність, склад маси тіла, функціональні показники.

Annotation. Grigoryan S.V., Mirijanyan Z.M., Grigoryan M.S. Morpho-functional correlates of the performance skill progress of young players. The paper presents an analysis of the results of hemodynamic, respiratory and body composition investigation of the organism of 8-12-year-old football players. Identified key indicators the dynamics of which is significantly correlated with performance skill growth and working capacity of athletes. Proved the necessity of individualization of training process in the early stages of training.

Keywords: young footballers, performance skill, body mass composition, functional indicators.

Постановка проблеми та її актуальність. Прогрес у юнацькому спорті передусім передбачає вдосконалення методів контролю тренувального та виховного процесу із застосуванням адекватних методів оцінки стану заінтересованих органів та систем, які зрештою визначають чи лімітують загальну та специфічну працездатність спортсмена.

Вирішення проблеми якісної підготовки футболістів юніорів 8–12 років полягає у використанні об'єктивних критеріїв індивідуальної оцінки соматичних та вегетативних особливостей організму та диференційованого застосування засобів та різних методів тренувань.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукові та методичні літературні джерела з проблеми, що розробляється, надають суперечливу інформацію про взаємозалежність соматичних та функціональних якостей юних футболістів з рівнем їхньої гральної та виконавчої майстерності. У зв'язку з цим утруднюється вироблення науково обґрунтованої тактики командної та індивідуальної підготовки та проведення занять [2, 5, 11, 12, 13, 14].

Зазначається також, що футбольні тренування протягом понад 6 років без планування навчально-тренувального процесу на основі об'єктивних критеріїв фізичного розвитку підлітків, а також без систематичного медичного та педагогічного контролю призводять до виникнення факторів ризику для здоров'я та хронічних порушень опорно-рухового апарату у юних спортсменів [3, 11, 18, 11, 18].

Отже, зростає актуальність удосконалення безпечної підготовки юних футболістів 8-12 років на основі використання об'єктивних методик оцінки соматичних та кардіо-респіраторних особливостей підлітків та диференційованого підбору засобів та методів тренування [1, 2, 3, 5, 10, 12].

У нашій роботі прийнято за основу концепцію пріоритетності морфологічних процесів у вдосконаленні рухових здібностей.

У доступній літературі нами виявлено суперечливі відомості про характер взаємозв'язку індивідуальних морфологічних та вегетативних особливостей юних футболістів з показниками їхньої фізичної підготовленості та якістю гри [4, 6, 7, 8, 9, 10, 11].

Ціль дослідження. Обґрунтувати ефективність індивідуалізації процесу фізичної підготовки юних футболістів 8-12 років на основі динаміки показників складу маси тіла та конституційних особливостей до прояву рухових якостей у порівнянні з показниками вегетативного забезпечення ігрової та тренувальної діяльності.

Завдання дослідження.

- розробити критерії виявлення схильності до розвитку рухових здібностей футболістів 8-12 років на основі визначення компонентного складу тіла та вузлових показників систем вегетативного забезпечення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень;

- експериментально обґрунтувати критерії персоналізації процесу професійної підготовки юних футболістів 8-12 років, що дозволяють на науково обґрунтовано вибирати кошти та методи тренування для осіб з різними соматичними та вегетативними особливостями.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проведено на кафедрі кінезіології, у науковому центрі фізичної культури та спорту АрмДІФК та на базі дитячо-юнацької футбольної школи професійного футбольного клубу «Бананц» Єрван. Дослідження зазнали юні футболісти загальним числом 44, віком від 8 до 12 років.

Приналежність юних футболістів до конкретної вікової групи визначалася за паспортним віком. Вікові межі досліджуваних відповідали методичним вимогам.

Обстежувані спортсмени були поділені на 2 вікові групи:

I група – 8–10 років, 23 спортсмени.

II група – 11–12 років, 21 спортсмен.

В обох групах футболістів за термінами було проведено по 2 серії обстежень на початку та в кінці навчально-тренувального сезону (А та Б).

Компонентний склад тіла та кардіореспіраторні показники визначалися методом інтегральної реографії на апараті Діамант РКСМ. Використовувалися також стандартні методи антропометричного обстеження. Рівень виконавчої майстерності юніорів визначався з допомогою контрольних педагогічних тестів.

Динаміка показників складу маси тіла. Зважаючи на те, що у віці 8–12 років організм спортсмена перебуває у стані швидкого біологічного зростання та розвитку вегетативних систем забезпечення фізичної активності, аналіз антропометричних досліджень як результат тренувальної та змагальної діяльності у цій віковій групі необхідно проводити з урахуванням прогресуючого зростання організму.

При розгляді динаміки кількісних показників внутрішнього середовища та основних складових маси тіла у річному циклі тренувальної та змагальної активності отримано наступні результати.

Протягом сезону відзначається збільшення загального обсягу рідини (ООЖ), причому різниця в показниках між початком (А) і кінцем (В) тренувального сезону статистично достовірна ($p < 0,05$). Коливання позаклітинної рідини (Внек.Ж) протягом усього сезону незначні ($p > 0,5$), але виявляють загальну тенденцію до зниження. Внутрішньоклітинна рідина (Внук.Ж) збільшується протягом усього тренувального періоду в середньому на 1,5–2,0 літра у 8–10 літніх футболістів. Особливо помітним є достовірне підвищення обсягу внутрішньоклітинної рідини в 11–12 річному віці, що пояснюється швидким приростом у цей період м'язової маси футболістів.

До кінця тренувального сезону відзначається помітне зниження кількості жирової маси (ЖМ) у середньому від 0,5 до 1,5 кг. Відзначається зростання клітинної маси (КМ) як за результатами кожного з кіл, так і протягом сезону, при деякому зниженні в середсезонний період. Спостерігається також деяке зростання об'єму циркулюючої крові (ОЦК).

Оскільки кількість ВнукЖ змінюється пропорційно зростанню клітинної маси, а остання є еквівалентом м'язової маси організму, то за результатами цілого сезону у футболістів відзначається помітний приріст м'язової маси, при тому що збільшення загальної ваги не спостерігається. Порівняльний аналіз цифр показує, що у загальному розрахунку на вагу втрата ЖМ компенсується збільшенням ВнукЖ та маси м'язів.

Оцінка виразності жирової та м'язової маси тіла футболістів 8-12 років дозволила визначити, що систематичні заняття футболом не призводять до достовірних змін компонентної структури тіла. Підтверджено припущення про відсутність суттєвого впливу занять футболом на компонентну структуру тіла і, очевидно, виразність м'язової маси не є основним показником при відборі та орієнтації.

Функціональні особливості гемодинаміки.

Аналіз отриманих результатів показує, що в обстежуваній групі футболістів частота серцевих скорочень (ЧСС), систолічний (САД) та діастолічний артеріальний тиск (ДАД) протягом усього ігрового сезону змінюються незначно, хоча й простежується певна характерна динаміка.

До кінця тренувального сезону ЧСС дещо знижується. У середньому на 5 мм рт.ст. підвищується САД. спостережень, то виявляються достовірні зміни за такими показниками: збільшується ударний об'єм (УО) ($p < 0,05$), зростає хвилинний об'єм кровотоку (МОК) ($p < 0,05$), відповідно підвищуються ударний індекс (УІ) ($p < 0,05$) та серцевий індекс (СІ) ($p < 0,025$).

Особливості динаміки показників функції зовнішнього дихання.

Отримані дані показали, що у юних спортсменів 8-12 років за результатами сезону спостерігаються достовірне збільшення форсованої життєвої ємності легень (ФЖЕЛ) ($p < 0,05$), обсягу форсованого видиху за 1 сек (ОФВ1) ($p < 0,05$) та максимальної об'ємної швидкості 2 (МОС25) ($p < 0,05$). За показником максимальної об'ємної швидкості 50% ФЖЕЛ (МОС50) спостерігається неухильне достовірне зростання протягом усього сезону ($p < 0,025$). Інші швидкісні показники повітряного потоку: пікова об'ємна швидкість (ПОС), максимальна об'ємна швидкість 75% ФЖЕЛ (МОС75) та середня об'ємна швидкість (СОС25-75) протягом сезону достовірно не змінюються, проте спостерігається їхня зростаюча динаміка. Слід зазначити, що протягом усього сезону частота

дихання (ЧД) зберігається на однакових цифрах, при цьому величини дихального об'єму (ДО) та хвилинного об'єму дихання (МОД) мають постійну тенденцію до зниження. Показники максимальної вентиляції легень (МВЛ) та середній дихальний об'єм при пробі МВЛ (СДОМВЛ) за результатами сезону збільшуються. За сезон відзначається деяке збільшення сили дихальної мускулатури за пневмотонометричними (ПТ) показниками.

Про стійкі адаптаційні зміни можуть свідчити лише ті показники, які зберігають характерну динаміку протягом усього сезону та показують достовірні зміни при порівнянні величин на початку (А) та наприкінці (В) сезону. Такими виявилися: ФЖЕЛ, ОФВ1, МОС25 та МОС50.

Таким чином, адаптація апарату вентиляції до фізичного навантаження за результатами ігрового сезону у спортсменів вікової групи від 8 до 12 років супроводжується достовірним підвищенням показників, що характеризують як легеневі об'єми (ФЖЕЛ), так і бронхіальну прохідність (ОФВ1, МОС25 та МОС50) здатності легень та грудної клітки до розтягування.

Перспективи подальших досліджень. Заняття футболом за умови правильної організації та застосування педагогічних методів та фізіологічного контролю є достатнім та адекватним засобом для забезпечення сталого зростання спортивної майстерності юних футболістів є підвищення працездатності та зміцнення здоров'я. Серйозною проблемою є підтримання належного рівня здоров'я під час регулярних, професійних занять футболом. Вирішення проблеми полягає у використанні базових основ вікової фізіології у плануванні як щоденних, так і довгострокових тренувань [1, 5, 15, 21].

Характерною особливістю сучасного футболу є велика рухова активність гравців, високі навантаження на опорно-рухову систему, часом граничні фізичні навантаження та різноманітні рухи за характером, структурою та ступенем складності. Основними, з яких є дії з м'ячем та переміщення у різному темпі футбольним полем (біг або ходьба).

Розвиток рухових функцій в дітей віком і юнаків визначається переважно ступенем зрілості вищих центрів регуляції руху, і навіть дозріванням опорно-рухового апарату [3, 5, 22, 23].

Дані про соматичні та функціональні особливості юних футболістів дозволяють оптимізувати процес відбору та орієнтації для занять футболом, а також допоможуть у підборі засобів та методів підвищення рівня спортивної майстерності.

Отримані результати слід доповнити дослідженнями інших вікових груп.

Список літератури

1. Аганянц Є. До. Фізіологічні особливості розвитку дітей, підлітків та юнаків: навчальний посібник/Є. К. Аганянц, Е. М. Бердичівська, Є.В. Демидова. - К. 1999. - 71 с.
2. Аксьонова О. Н. Підвищення рівня рухової активності та дозування фізичних навантажень на фізкультурних заняттях/О. Н. Аксьонова // Дошкільне виховання. - 2000. - №6. - С.37.
3. Батті М. Д. Функціональний стан організму юних спортсменів: ендогенні фактори ризику та поточний медико-біологічний контроль (на прикладі футболу): автореф. дис. ... канд. біолог, наук/М. Д. Батті. - К., 2005. - 19 с.
4. Богданець В. В. Методика початкового навчання техніці володіння м'ячем на основі асиметрії розвитку рухової функції у юних футболістів 7–10 років: автореф. дис. канд. пед. наук 2005. - 18 с.
5. Бойченко Б. Ф. Вікова динаміка факторних структур на етапах відбору юних футболістів/Б. Ф. Бойченка, Є. В. Скоморохов // Теорія та практика фізичної культури. - 1985. - N 4. - С. 28–29.
6. Валітов Р. Х. Співвідношення техніко-тактичних дій футболістів різних амплуа в умовах змагань/Р. Х.Валітов // Людина, здоров'я, фізична культура в світі, що змінюється: XV Між-нар. наук.-практ. конф. з проблеми фізичного виховання. - К., 2005. - С. 200-201.
7. Височин Ю. Ст. Вплив скорочувальних та релаксаційних вправ скелетних м'язів на фізичну працездатність футболістів/Ю. В. Височин, Ю. П. Денисенко // Теорія та практика фізичної культури. - 2004. - № 6. - С. 47.
8. Гідарс Сабер бен Шадлі. Динаміка швидкісно-силової підготовленості футболістів у змагальному періоді: автореф. дис. канд. пед. наук/Гідарс Сабер бен Шадлі, 2004. - 22 с.
9. Голомазов С. В. Футбол. Теоретичні основи та методика контролю технічної майстерності / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - СпортАкадемПрес, 2000. - 80 с.
10. Городниченко Е. А. Пристосувальні реакції фізіологічних систем в оцінці функціональних резервів організму / Е.А. Місто-ніченка // Теорія та практика фізичної культури. - 2000. - №2. -С. 6–8.
11. Губа В. П. Основи розпізнавання раннього спортивного таланту : Навч. посібник для вузів фізичної культури/В. П. Губа.: Терра Спорт, 2003.-208с.
12. Давидов В.Ю. Морфофункціональні показники та розвиток моторики у дітей різних конституційних типів/В. Ю.Давидов // Теорія та практика фізичної культури. - 1995. - № 11. -С. 39–43.
13. Зайцев А. А. Динаміка фізичної та технічної підготовленості юних футболісток 11–12 років різних соматичних типів та варіантів розвитку: автореф. дис. ...канд. пед. наук/А. А. Зайцев. - Малахівка, 1994. - 20 с.
14. Золотарьов А. П. Нормування спеціалізоване™ та координаційної складності тренувальних навантажень юних футболістів / А.П. Золотарьов // Теорія та практика фізичної культури. - 2004. - №8. - С. 21–23.
15. Йорданська Ф. А. Параметри функціональних можливостей систем забезпечення працездатності спортсменів ігрових видів спорту на різних

- етапах підготовки/Ф. А. Йорданська // Наукові праці 1996 року / ВНДІФК, 1997. - 3. 112-119.
16. Лісенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів: моногр./Г. А. Лісенчук. - Київ: Олімп, літ., 2003. - 271 с.
 17. Наварецькі Д. Формування рухово-координаційних здібностей у школярів 9-10 років у процесі позакласних занять з ігровою спрямованістю: автореф. канд. пед. наук/Д. Наварецьки, 2002. - 21с.
 18. Обухова Н. Б. Стандартна тренувальна програма для розвитку швидко-силових якостей у дітей 9–10 років/Н. Б. Обухова / / Фізична культура: виховання, освіта, тренування. - 2002. - №4. - С. 33–35.
 19. Староста В. Сучасна система відбору юних спортсменів для занять спортом/ В. Староста // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. - 2003. - №2. - С. 51–55.
 20. Федотова Є. В. Структура та динаміка змагальної діяльності та підготовленості спортсменок на етапах багаторічної підготовки в командних ігрових видах спорту: автореф. дис. ... д-ра пед. наук/Є. В. Федотова, 2001. - 50 с.
 21. Філін В. П. Проблема вдосконалення рухових (фізичних) якостей дітей шкільного віку у процесі спортивного тренування: автореф. дис... д-ра пед. наук/В. П. Філін, 1970. - 50 с.
 22. Шершавенко Є. А. Фізична підготовленість школярів 13–14 років залежно від варіанта розвитку/Є. А. Шершавенко // Біомеханіка, морфологія, спорт. - 2002. - С. 279-283.
 23. Щеглов Н. І. Відбір та орієнтація – пріоритет освічених трене- рів: метод, посібник/Н. І. Щеглів. - Фрегат, 2004. - 18 с.

Ю. О. Забіяко

УДК 37.037

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті дається характеристика основних педагогічних інноваційних методик, які мають найбільше значення для забезпечення нормальної організації процесу фізичного виховання та сприяють кращому засвоєнню студентами складових здорового способу життя. Мультимедійні технології пов'язані із створенням мультимедійних продуктів. Актуальним

є запровадження цих методів у технології викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах. Аналізуються інтегровані технології, які припускають, що викладач за можливості чітко визначає реакції, поняття, ідеї та навички, які мають бути засвоєні студентами, а потім за допомогою багатостороннього підходу допомагає їм спрямувати власну діяльність на досягнення цих цілей. Визначається роль технології ігрового навчання, під час якої навчання здійснюється у процесі включення молодих людей в навчальну гру. Групова технологія навчання передбачає таку організацію фізичного виховання, за якої навчання певним вправам відбувається у процесі спілкування між студентами (взаємонавчання) у групах. Особливе місце у статті відводиться технології індивідуалізації процесу навчання.

Ключові слова: педагогічні технології, інноваційні технології, мультимедійні технології, інтегровані технології, ігрові технології навчання, групові (колективні) технології, технології індивідуалізації навчального процесу.

Annotation. Y. O. Zabijako. Teaching technology education physical education. The article describes the basic teaching innovative techniques that are most important to ensure the proper organization of physical education and promote better digestion students component of a healthy lifestyle. Multimedia technologies associated with the creation of multimedia products. Relevant is the introduction of these methods in technology teaching physical education in higher education institutions. Analyzed integrated technologies that suggest that the teacher if possible to clearly determine the reaction concepts, ideas and skills that must

be learned by students, and then using a multilateral approach helps them focus their activities on achieving these goals. The role of technology training game, during which the training is in the process of inclusion of young people in learning the game. Group technology training involves an organization of physical education in which learning occurs in some exercises in the communication between students (vzayemnavchannya) in groups. A special place in the article gives technology individualization of the learning process.

Keywords: educational technology, innovative technology, multimedia technology, integrated technology, gaming technology education, group (collective) technology, technology individualization of the learning process.

Постановка проблеми. В умовах розвитку сучасного суспільства важливе місце у його становленні займає фізична культура, яка забезпечує його формування та є частиною загальної культури. Основним завданням суспільства є забезпечення оптимальної життя людей, а кожна людина повинна прокласти свій шлях таким чином, щоб створити потрібні умови для повноцінного фізичного, інтелектуального, духовного розвитку та виховати позитивне відношення до свого здоров'я та фізичної активності [1; 2].

Люди шкірного нового покоління мають розвивати своє фізичне здоров'я для того, щоб ефективно та досконало оволодівати різними видами професій. Відомо, що чим вищий рівень фізичного розвитку мають молоді люди, тим краще вони підготовлені до розвитку сучасних умов життя. Інакше висловлюючись, сьогодні як ніколи раніше фізична культура та виховання підростаючого покоління повинні бути орієнтованими на забезпечення їх здорового майбутнього. Саме тому актуальною є раціональна організація педагогічного процесу викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах. Внаслідок цього рівень освіти молодих людей значною мірою залежатиме від результативності запровадження нових педагогічних технологій фізичної культури, що ґрунтуються на нових методологічних засадах та сучасних дидактичних засадах, які розвивають повний підхід до навчання.

Аналіз останніх джерел і публікацій. Проведений із цих позицій аналіз наукової літератури свідчить, що проблема вдосконалення педагогічних технологій у викладанні фізичної культури та покращення рівня рухової активності молоді має дуже важливе значення, оскільки молоді люди є тим важелем, від якого в найближчий час залежатиме прискорення науково-технічного прогресу та соціально-економічного розвитку суспільства [2–4].

Згідно з сучасними дослідженнями науковців стає очевидним, що низький фізичний розвиток молодого покоління вказує на те, що існуюча система фізичної культури не здатна повною мірою забезпечити повноцінний розвиток здоров'я особистості. Спроби трохи вдосконалити традиційні педагогічні технології фізичної культури створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості [3].

Педагогічні технології фізичної культури повинні передбачати інтеграцію фізичного навчання та фізичного виховання, фізичного розвитку та фізичного збереження здоров'я особистості.

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів, форм навчання й виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти та фізичної культури – студенти не повністю усвідомлюють і не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. Унаслідок цього фізична культура як навчальний предмет вищих навчальних закладів не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування дієвого ставлення людини до власного фізичного вдосконалення, а отже, характеризується зниженням інтересу в більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшенням її престижу [4; 5].

Обмеження у забезпеченні досконалої організації викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах є лімітуючим фактором для побудови комплексу завдань, фізичного вдосконалення, духовного й інтелектуального розвитку студентської молоді.

Вирішення вказаного завдання повинно здійснюватися через вдосконалення нових інноваційних засобів педагогічних технологій, які з часом набувають все більшого використання у викладанні фізичної культури. Однак через недостатню матеріальну базу багатьох навчальних закладів поширення та вдосконалення нових інноваційних методів викладання фізичної культури є достатньо суттєвою проблемою у наш час [5; 6].

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати основні інноваційні методи організації педагогічного процесу викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах та проаналізувати засоби їх здійснення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основа інноваційних методів навчання та їх використання були закладені працями багатьох дослідників, серед яких слід назвати О. Арламова, М. Бургіна, В. Журавльова, В. Загвязинського, Н. Юсуфбекова, А. Ніколса та інших. Однак використання цих методів у ході навчального процесу з фізичної культури буде проаналізовано у даній статті. Насамперед слід проаналізувати сутність основних інноваційних методів [6; 7].

Мультимедійні технології пов'язані із створенням мультимедійних продуктів: електронних книг, енциклопедій, комп'ютерних фільмів, баз даних. У цих продуктах об'єднуються текстова, графічна, аудіо- та відеоінформація, анімація. Мультимедіа-технології перетворили комп'ютер на повноцінного помічника, дозволили молодим людям будь-якого віку, не виходячи з навчальної аудиторії, будинку, офісу, бути присутніми на лекціях видатних вчених, брати участь у конференціях, діалогах, вести кореспонденцію. Актуальним є запровадження мультимедійних методів у технології викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах. Звичайно, жоден комп'ютер не замінить живого виконання будь-якої фізичної вправи, однак розробка спеціальних презентацій, фільмів спортивної тематики та створення комп'ютерних моделей дозволили б студентам візуально сприйняти

правильність виконання тієї чи іншої вправи та сформулювати правильний підхід щодо дотримання здорового способу життя. Тому перед кожним заняттям студенти повинні проглянути відеоматеріал, який відповідає змісту заняття. Саме цьому слід розробити спеціальні технологічні лабораторії, оснащені сучасним комп'ютерним обладнанням, які повинні створювати спеціальні програми для модернізації процесу фізичного виховання та корекції виконання певних рухових вправ [8].

Інтегровані технології – відносно новий різновид інноваційних технологій, який припускає, що викладач за можливості чітко визначає реакції, поняття, ідеї та навички, які мають бути засвоєні студентами, а потім за допомогою багатостороннього підходу допомагає їм спрямувати власну діяльність на досягнення цих цілей. При цьому студент може діяти у власному темпі, заповнюючи прогалини у своїх знаннях або пропускаючи той матеріал, який є добре засвоєним та закріпленим практикою. Інтерактивні технології є специфічними і досить складними, потребують особливих знань, навичок, здібностей. Впровадження цих технологій у фізичному вихованні неможливе без педагога-дослідника, який володіє системним мисленням, розвиненою здатністю до творчості, сформованою й усвідомленою готовністю до інновацій. Педагогів-новаторів такого типу називають педагогами інноваційного спрямування, їм властиві чітка мотивація інноваційної діяльності та викристалізована інноваційна позиція, здатність не лише включатися в інноваційні процеси, але й бути їх ініціатором. Викладач фізичного виховання, який виступає у ролі педагога-новатора, має вдосконалювати методику засвоєння різних вправ, розробляти нові елементи рухової активності та обговорювати їх зі студентами, які також повинні приймати участь у цьому процесі [7; 9].

Завдяки старанням педагогів-новаторів фізичного виховання нових орбіт сягало мистецтво фізичної культури, їм належать різноманітні відкриття. На новаторську педагогічну практику зорієнтовано і немало представників науки, які свої авторські програми реалізують у закладах освіти не як експериментатори, а як учителі й вихователі. У новаторській педагогіці фізичної культури багатогранно втілена творча сутність навчально-виховного процесу. Якщо наукова педагогіка розвиває загальні закономірності і теоретичні проблеми виховання, то новаторська творить ефективні педагогічні технології [1; 8].

Ігрові технології навчання – вперше були запропоновані Й. Гейзенгером. Технології ігрового навчання – це така організація навчального процесу, під час якої навчання здійснюється у процесі включення молодих людей в навчальну гру (ігрове моделювання явищ, "проживання" ситуації). Цей метод інноваційних технологій може бути відображений в організації навчальних занять з фізичної культури. Окрім використання традиційних спортивних ігор викладач має розробляти ряд незвичайних рухових ігор з урахуванням індивідуальних особливостей кожного студента, при цьому ці ігри не повинні носити суто дитячий характер. Подібні ігри необхідно конструювати на основі включення до їх складу тих вправ, які є базовими для

розвитку фізичних якостей молодих людей. Так, наприклад, можна побудувати гру, яка складається з основних легкоатлетичних вправ. Викладач знайомить підлеглих з правилами гри, показує її основні рухові вправи або елементи. Під час участі у цій грі студенти вчаться виконувати спочатку найпростіші вправи. Той, хто зміг опанувати цей рівень, переходить до наступного рівня складності. Таким чином, досягається необхідний розвиток рухових умінь та навичок. За одне навчальне заняття можна провести гру, яка складається, як мінімум, з семи основних вправ. Внаслідок цього у молодих людей формується бажання вдосконалити своє здоров'я та стати більш сильними, спритними, готовими долати будь-які труднощі [7; 9].

Групові (колективні) технології широко застосовуються у навчальному процесі. Особливе місце ця система матиме у тому випадку, якщо її застосувати до системи фізичного виховання. Групові технології навчання передбачає таку організацію фізичного виховання, за якої навчання певним вправам здійснюється у процесі спілкування між студентами (взаємонавчання) у групах. Група найчастіше складається з трьох та більше молодих людей, за характером педагогічної діяльності може бути однорідною та різнорідною, мобільною або постійною. Групові форми навчання дають змогу диференціювати та індивідуалізувати процес фізичного виховання та формують внутрішню мотивацію до активного сприйняття, засвоєння різних вправ. Так, на певному занятті з фізичного виховання викладач ділить студентів на групи в залежності від рівня їх фізичної підготовки. Кожний член групи отримує завдання вивчити певну фізичну вправу та навчити її виконувати тих студентів, у яких виконання даної вправи викликає певні труднощі [2; 5].

Особливою формою групового навчання можуть слугувати відкриті навчальні заклади. Ці заклади набули значного поширення на Заході. Їхньою особливістю є те, що значну частину часу молоді люди проводять за межами навчального закладу. Викладач завжди знаходиться серед підлеглих: радить, підбадьорює, контролює. Молодь перебуває у постійному контакті з "командою" педагогів, до кожного з яких вони можуть звернутися за допомогою. Особливе місце відкриті навчальні заклади займають у процесі фізичного виховання. Ряд вправ студенти під керівництвом команди педагогів вивчають поза межами навчального закладу на природі. При цьому вони опиняються поряд з природою, осягають красу та гармонію навколишнього світу. Саме такі систематичні відкриті заняття сприяють більш досконалому засвоєнню різноманітних рухових елементів. Доведено, що ті студенти, які навесні або влітку займаються фізичними вправами на природі поза межами навчального закладу, менше хворіють та почувують себе бадьорішими [4; 6; 8].

Особливим видом інноваційних технологій, які можуть застосовуватися у фізичному вихованні, є технології індивідуалізації процесу навчання. Це такий різновид організації навчально-виховного процесу, при якому вибір педагогічних засобів та темпу навчання враховує індивідуальні особливості молодих людей, рівень розвитку їх здібностей та сформованого досвіду. Його

основне призначення полягає у тому, щоб забезпечити максимальну продуктивну роботу молоді в існуючій системі організації навчання. Індивідуальне навчання - форма, модель організації навчального процесу при якому: 1) викладач взаємодіє лише з одним студентом; 2) один студент взаємодіє лише із засобами навчання. У першому випадку викладач розробляє комплекс вправ для студента й складає для нього індивідуальний комплекс вправ. Викладач безпосередньо займається фізичною підготовкою студента. У другому випадку студент самостійно виконує комплекс вправ, розроблений викладачем та веде свій індивідуальний контроль за станом свого здоров'я [9].

Висновки та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Кожний із вищеперерахованих інноваційних методів, які можуть використовуватися у фізичному вихованні, має своє право на існування. Одні методи є доступними для викладачів та студентів, інші через свою складність не набули широкого розповсюдження. Проте важливо зазначити, що більшість з цих методів не є ще занадто актуальними у багатьох вищих навчальних закладах. Тому основною метою досліджень у цьому напрямі є вивчення всіх складових інноваційних методів та визначення їх місця у системі фізичної культури та спорту. Іншим важливим кроком є розробка нових методів інноваційних технологій у педагогічній технології, які дозволили б суттєво вдосконалити сучасну систему освіти.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В. К. Фізична культура для всіх і для кожного/В. К. Бальсевич. - ФіС, 1988. - 222 с.
2. Віленський М. Я. Здоровий спосіб життя студентів: сутність, будова, формування/М. Я. Віленський. - Рад. спорт, 1996. - З. 14–21.
3. Лубишева Л. І. Теоретико-методологічні та організаторські засади формування фізичної культури студентів: автореф. дис.... д-ра пед. наук/Л. І. Лубишева. - ГЦОЛІФК, 1992. - 40 с.
4. Захарова І. Г. Інформаційні технології освіти / І. Г. Захарова. – 4-те вид., – Academia, 2008. – 192 с.
5. Волков В. Ю. Комп'ютерні технології освітнього процесу з фізичної культури / Волков В. Ю. // Матер. всерос. науч.-практ. цук. , 2000.
6. Барчуков І. С. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика / І. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – Academia, 2009.– 528 с.
7. Самсонова А. В. Використання інформаційних технологій у фізичній культурі та спорті / Самсонова А. В., Козлов І. М., Таймазов В. А. // Теорія і практика фіз. культури. – 1999. – № 9. – С. 22–26.
8. Селиванова Т. Г. Інформаційні технології освіти / Селиванова Т. Г. // Сучасний олімпійський спорт і спорт всім : 7-я Междунар. науч. конгр. : Матеріали цук., 24–27 травня 2003 р. – 2003. – Т. 3. – С. 332–333.
9. Фураєв О. Н. До питання комп'ютеризації аналізу виконання спортивних вправ /Фураєв О. Н. // Теорія і практика фіз. культури. – 1996. – № 11. – С. 50–52.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ОНАХТ

Анотація: У статті наводяться дані стану здоров'я студентів загальних відділень різних факультетів ОНАХТ. На основі педагогічного експерименту визначається ефективність впливу занять спортивним туризмом на фізичне здоров'я студентів та стан їх дихальної системи, робляться висновки та надаються рекомендації по залучанню студентів у спортивну секцію з туризму з метою покращення їх життєвих показників, морального стану та самоорганізації.

Ключові слова: фізичне здоров'я, дихальна система, серцево-судинна система, спортивний туризм.

Summery. S.V. Khalaidzhy, D. V.Boltomatis. The article presents data of basic health state of students studying at different faculties of ONAFT.

On the basis of pedagogical experiment they determine the effectiveness of influence of sport tourism on the students' physical health and the level of development of the students' respiratory system; they make conclusions and give recommendations about how to attract the students to the touristic sports section to improve their life indicators, moral state and self-organization.

Key words: physical health, respiratory system, cardiovascular system, touristic sports

Актуальність. Студенти, як майбутні фахівці, що будуть визначати подальшу успішність розвитку України, повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовки, а й бути фізично витривалими і здоровими [5]. Однак, за даними міністерства охорони здоров'я України, за останні роки спостерігається різке погіршення стану здоров'я студентів. В теперішній час більш ніж 26 % студентів 1 курсу, що проходять медичний огляд, віднесено до спеціальної медичної групи. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість [4].

Аналіз літературних джерел. З літературних джерел відомо, що суттєво поліпшити стан фізичного здоров'я студентів можна за допомогою активного відпочинку на свіжому повітрі [6]. Одним із засобів такого

відпочинку є спортивний туризм, який являє собою активний, а часто і екстремальний вид подорожей. Він включає автономне подолання великих відстаней і різноманітних локальних перешкод, що вимагає від туриста фізичної сили, доброго здоров'я і володіння різними навичками. Тривалі фізичні навантаження, пов'язані з ходьбою або сходженням на гори, з пересуванням на лижах або велосипеді, з перенесенням вантажів, з веслуванням, розвивають нові рухові навички, а перебування на відкритому повітрі в будь-яку погоду сприяє загартуванню організму. Похідні умови, сон під відкритим небом, зміна вражень, пригоди і несподіванки, якими так багаті подорожі, - все це добре діє на нервову систему [2; 8].

Маршрут пішого походу може містити в собі не тільки програму фізичної, спортивно-оздоровчої підготовки, але і програму ознайомлення з історією та культурною спадщиною населення району, по котрому проходить маршрут [9].

Особливе місце в туристичному русі займає студентський пішохідний та лижний туризм [3; 7; 10]. Данні напрямки туризму починають набирати все більшу популярність і розвиток серед молодого покоління, так як дозволяє підростаючій молоді фізично та інтелектуально гармонійно розвиватися, пропагує здоровий спосіб життя, категорично заперечує такі негативні соціальні явища як: куріння, вживання спиртних напоїв, наркотиків [11].

Метароботи: визначення стану здоров'я студентів ОНАХТ і дослідження впливу занять спортивним туризмом на їх функціональні показники та фізичну підготовленість.

Завдання дослідження:

1. Дослідити стан фізичного здоров'я та дихальної системи студентів загальної групи Одеської національної академії харчових технологій.
2. Визначити ефективність впливу занять спортивним туризмом на здоров'я студентів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел щодо поставленої проблеми; емпіричні методи (експрес-шкала Г. Л. Апанасенко та функціональна проба Штанге); методи математичної статистики.

Організація дослідження

Дослідження проводилися протягом трьох навчальних років (з вересня 2011 по травень 2014 р). В ньому прийняли участь 186 студентів 1–5 курсів ОНАХТ.

На початку експерименту було досліджено рівень «фізичного здоров'я» за експрес-шкалою Апанасенко та стану дихальної системи за функціональною пробю Штанге студентів, які виявили бажання в подальшому займатися спортивним туризмом [1; 6] (рис.1; 2).

З рис.1 видно, що тільки у 4 студентів, що складає 2,15 % досліджених, спостерігався високий рівень фізичного здоров'я, у 59 студентів (31,72 %) він був середній і вище, а 79 студентів, що складає 42,47 % досліджених мали низький рівень фізичного здоров'я.

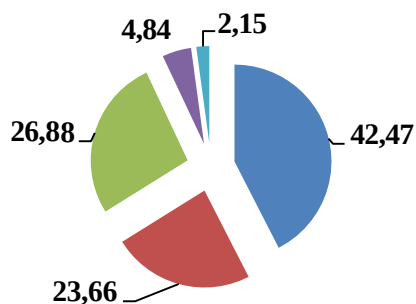
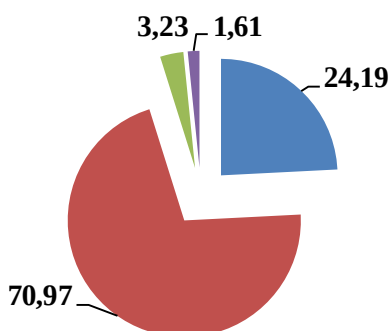


Рисунок 1 – Результати рівня «фізичного здоров'я» студентів на початку експерименту (у відсотках)

З рис.2 видно, що високий та дуже високий рівень розвитку дихальної системи на початку досліджень мали лише 9 студентів, що дорівнює 4,84 %. При цьому майже чверть досліджених 45 студентів (24,19 %) мали дуже поганий показник стану дихальної системи. Помірний стан розвитку дихальної системи спостерігався у 132 студентів, що складає 70,97 % досліджених.



Рисуно 2 – Результати дослідження стану дихальної системи за пробою Штанге (у відсотках)

Студенти займалися спортивним туризмом у туристичному клубі «САЛО» (Самые Активные Люди Одессы) ОНАХТ на протязі трьох навчальних років. За цей час вони пройшли понад 2800 км по гірських і лісових стежках України.

В програму підготовки до походів входили двохтижневі полуторогодинні бігові тренування уздовж морського узбережжя та годинні силові тренування в тренажерному залі 3 рази на тиждень. Крім того, практикувалися технічні тренування раз на тиждень з відпрацювання необхідних у поході навичок: постановки біваку, надання першої медичної допомоги, плаванню, відпрацювання техніки подолання типових перешкод, що можуть зустрітися на маршруті походу тощо. Кількість бігового навантаження складало до 25 км за тиждень. Характер бігових тренувань відрізнявся в залежності від мети заняття. Раз на тиждень проводилися тренування

на витривалість – крос в об'ємі до 15 км. Друге бігове заняття включало в себе елементи швидко-силової роботи: біг угору, фартлек, біг з навантаженням, біг по піску. Крім того, на цих заняттях практикувалось виконання стрибкових вправ.

Заняття в тренажерному залі включали силові вправи на укріплення плечового поясу, м'язів пресу, спини та стегон. Виконувалися також вправи для розвитку вестибулярного апарату та рівноваги.

В кінці тренувального циклу перед походом проводилися залікові заняття з бігу на результат на дистанцію 3 та 10 км.

Як результат тренування декілька разів на рік проводилися пішохідні походи по різних районах України, а у зимовий період – лижні збори в Карпатах.

Крім фізичної підготовки до походів за період експерименту туристи приймали участь у всіх запланованих спортивно-масових заходах Академії: футбольному марафоні "Від світанку до заходу", добовому запливі, у «Малих» олімпійських іграх тощо.

В кінці експерименту нами було повторно проведено дослідження стану фізичного здоров'я та рівня розвитку дихальної системи студентів, що на протязі 3 років займалися спортивним туризмом. Результати дослідження наведені на рис. 4 та 5.

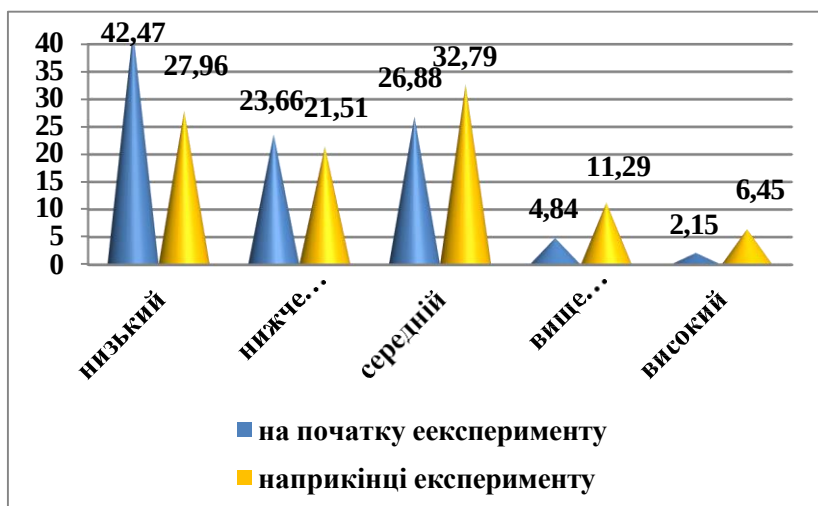


Рисунок 4 – Порівняння рівня фізичного здоров'я студентів за експрес-шкалою Апанасенко на початку та в кінці навчального року (у відсотках)

Як видно з рис.4 за час проведення експерименту кількість студентів, що мають рівень фізичного здоров'я низький та нижче середнього знизилася з 123 студентів до 92, що склало у відсотках відповідно 66,13 % та 49,47 %. Покращення на 16,66 %. При цьому збільшилася на 11 чоловіків (5,91%) кількість студентів, що мають середній рівень «фізичного здоров'я». А кількість студентів з рівнем вище середнього та високим збільшилася на 20 досліджених, що дорівнює 10,75 %, і склало відповідно 11,29% та 6,45 %.

З рис.5 видно, що кількість студентів, що мають низький рівень розвитку дихальної системи за час експерименту знизився з 45 чол. (24,19 %) до 30 чол.(16,13 %). Різниця склала 8,06 %. Трохи збільшилася (з 132 до 134 ос.) кількість студентів, що мають помірний рівень розвитку дихальної системи. У відсотках зміна складає 1,07%. Цей зріст відбувся за рахунок зменшення показників студентів з низьким рівнем розвитку. На 6,98 % (з 3 до 7 досліджених) покращилися показники високого та дуже високого рівня розвитку дихальної системи (з 4,84% до 11,82 % та з 2,15 % до 6,45 % відповідно).

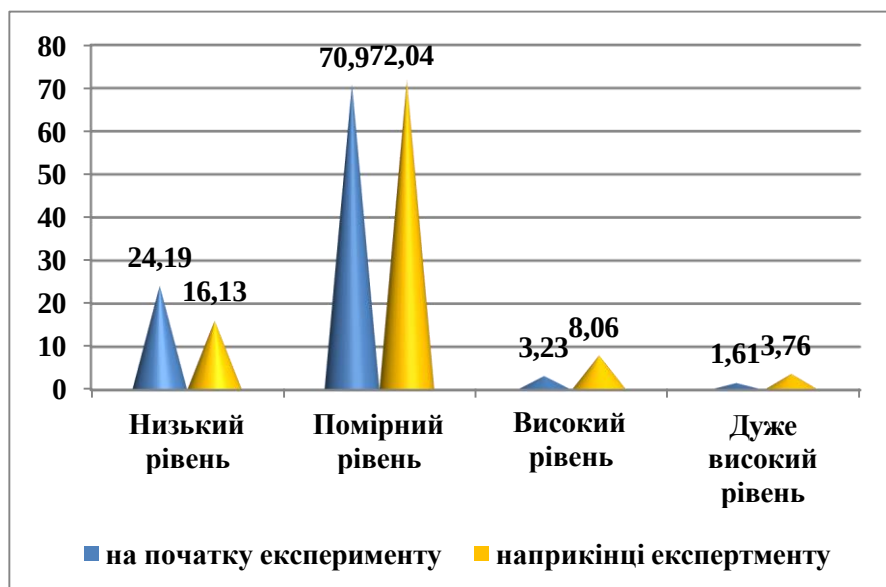


Рисунок 4 – Порівняння стану дихальної системи за пробою Штанге на початку та наприкінці експерименту (у відсотках)

Висновки та рекомендації

Дослідження показали, що стан фізичного здоров'я та дихальної системи студентів загального відділення ОНАХТ достатньо низький. Більш ніж у половини (66,13%) студентів на початку експерименту спостерігався низький та дуже низький рівень фізичного здоров'я. У 95,16 % досліджених стан дихальної системи виявився низьким та помірним.

Заняття спортивним туризмом за запропонованою методикою активно сприяють підвищенню показників фізичного здоров'я та стану дихальної системи у середньому на 16,66 % та 6,98 % відповідно. Крім того, заняття туризмом розвивають особистість, мають пізнавальну цінність, допомагають долати труднощі, самовдосконалюватися, відкривати для себе щось нове.

Рекомендується залучати студентів у спортивну секцію з туризму з метою покращення їх життєвих показників, а також покращення їхнього морального стану та самоорганізації.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: методичні рекомендації / Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н., Бушуєв Ю.В. – К., 2002. – 12 с.
2. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посібник / А. Я. Булашев, В. І. Нечасєв, О. З. Рівне. - Харків, 2003. - 191 с.
3. Клемба А. Узагальнення досліджень професійної діяльності і до- свіду туристської підготовки у навчальних закладах України (підготовка фахівців) / А. Клемба, Л. Зубрицький, А. Кухтій, Л. Шевчук. // Молода спортивна Україна. – Львів, 2005. – Вип. 9. – Т. 3. – С. 201–205.
4. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних заходів / Маліков М. В., Сватєєв А. В., Богдановська Н. В. –Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – С. 61 – 65.
5. Платонов В. Фізична культура – культура здоров'я / В. Платонов // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 40–43.
6. Раєвський Р.Т. Здоров'я, здоровий та оздоровчий спосіб життя студентів/Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський; за заг. ред. Р. Т. Раєвського. – О. : Наука та техніка, 2008. – 556 с.
7. Раєвський Р. Т. Студентський похід у вихідний день. Енциклопедія початківця туриста-пішоходника: навч. посіб / Раєвський Р. Т., Халайджі С.В. – Наука і техніка, 2010. – 136 с.
8. Спортивний туризм // Інформаційно-методичний вісник ФСТУ. - Київ, 2002. - Вип. 4. - 85 с.
9. Туристичні об'єкти України: навч. посібник / За заг. ред. В. М. Лабскіра. - Харків: НТУ "ХП", 2002. - 176 с.
10. Халайджі С. В. Туризм у структурі особистої фізичної культури сучасної молоді // Молодь і суспільство: зб. наук. матеріалів. – О. : Техносервіс, 2001. - Т. 3. - С. 189-191.
11. Халайджі С. В. Успішної діяльності клубу туристів «Романтик» ОНПУ 50 років // Фізичне виховання та спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні технології: Наукова монографія за ред. проф. Р.Т. Раєвського. – О.: Наука та техніка, 2008. – С. 434.

А. В. Федоряка, Н. В. Бачинська

УДК 796

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 16–17 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСА

Анотація. А.В. Федоряка, Н.В. Бачинська. Стаття присвячена проблемі розвитку силових якостей у дівчат 16–17 років, що займаються силовими видами фітнесу. Визначається вплив занять шейпінгом і силовою аеробікою на фізичний розвиток, фізичну та функціональну підготовленість дівчат.

Ключові слова: шейпінг, силова аеробіка, розвиток, фізична підготовка, тренування.

Annotation. A.V.Fedoryaka, N.V.Bachynska. The article deals with the development of power qualities in girls 16–17 years, engaged in power kinds of fitness. Determined the effect of employment by shaping and power aerobic on physical development, physical and functional readiness of girls.

Keywords: shaping, power aerobics, development, physical fitness, workout.

Постановка проблеми і її актуальність. Останніми роками набули великого поширення різні практики оздоровчого тренування. Популярним стало східне одноборства, фітнес, заняття танцями. Так само дуже популярним у наш час стало гнучке, сильне та гармонійно розвинуте тіло.

Теорія і практика оздоровчого тренування переконливо свідчить про те, що методи та засоби навчання, які широко використовуються у повсякденній навчально-тренувальній роботі, вимагають суттєвих доповнень. Проблема розвитку силових здібностей з роками не тільки не втрачає своєї актуальності, але висовує нові питання, рішення які необхідно за допомогою нових, сучасних наукових методів.

Рівень силових здібностей залежить від багатьох факторів: фізіологічного поперечника м'язів, співвідношення червоних та білих м'язових волокон, кількістю включених в роботу рухових одиниць. Силові здібності, в конкретних рухових діях, прямо обумовлені біомеханічною структурою руху, можливістю залучення до роботи великих м'язових груп, довжиною плечових важелів. В процесі вирішення завдань на розвиток сили, додатково розв'язуються приватні завдання по диференційованій дії на розвиток сили залежно від вікових, статевих і індивідуальних особливостей її стану і розвитку, а також залежно від особливостей спеціалізації у вибраному виді діяльності – спортивної, професійної [2; 3; 7].

Тренування, що покращують фігуру, покращують забезпечення організму киснем (він потрібний для оновлення клітин), сприяють перетворенню накопиченого жиру в енергію, зміцнюють серцевий м'яз. Як відомо, здорове сильне серце менше схильне до стресів. Програми побудови м'язів зміцнюють мускулатуру, а це надає додатковий захист суглобам і зв'язкам. Особливо потребує добре розвиненої мускулатури спини і живота хребет, адже це охороняє його від пошкоджень. Тому укріплення м'язів необхідне не стільки для створення зовнішності, але і для того, щоб організм міг витримувати значні механічні навантаження. Регулярні фітнес навантаження допомагають в досягненні цієї мети.

Аналіз останніх досліджень і публікації. Аналіз наукової літератури, присвяченої розвитку сили на заняттях силовими видами фітнесу, показує, що в останній час дослідження в цьому напрямку значно зросли. Це пояснюється тим, що все більше тих, що займаються оздоровчим тренуванням потребують збільшення навантаження. Проблеми розвитку силових здібностей засобами силових видів фітнесу розглядалися в різних науково-методичних роботах. Вплив занять силовими видами фітнесу (шейпінгом і силовою аеробікою) досліджували автори Л.Аксенова, Г. Апанасенко, Б. Шиян, Т. Круцевич, М. Булатова, Ю. Беляк, Н. Зінченко, Л. Іващенко та інші [1, 4, 5, 8].

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати систему тренувальних занять, що сприяють розвитку сили у дівчат 16–17 років, які займаються шейпінгом і силовою аеробікою.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку сили у дівчат 16–17 років, що займаються шейпінгом і силовою аеробікою.

2. Дослідити вплив фізичного навантаження на організм дівчат 16 – 17 років, що займаються шейпінгом і силовою аеробікою.

3. Провести порівняльний аналіз та визначити ефективність занять шейпінгом і силовою аеробікою на розвиток сили у дівчат 16–17 років.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, антропометричний метод, метод індексів, медико-біологічне тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилися на спортивній базі фітнес клубу «Авангард» м. Дніпропетровська. У дослідженні прийняли участь 22 дівчини 16–17 років, які займаються силовими видами фітнесу. Дівчата які приймали участь у експерименті займалися у двох групах. Перша група (11 дівчат) займалися силовою аеробікою, друга група (11 дівчат) займалися шейпінгом. Заняття відбуваються 3 рази на тиждень, протягом 90 хв.. На першому етапі дослідження нами були вивчені дані спеціальної учбово-наукової літератури про фізіологічний і морфологічний вплив занять силовими видами фітнесу на дівчат 16–17 років. Також була складена програма дослідження, підібраний контингент випробовуваних, визначені задачі і методи дослідження. На другому етапі ми провели попереднє педагогічне і медико-біологічне тестування. На третьому етапі була впроваджена розроблена методика на заняттях із силових видів фітнесу. На четвертому етапі ми провели повторне тестування. В кожний період поступово відбувалося збільшення навантажень з врахуванням індивідуальних можливостей тих, що займаються. Після цього була проведена обробка результатів за допомогою математичної статистики, зроблені порівняльний аналіз і сформульовані висновки.

Силові якості визначалися за допомогою наступних контрольних вправ:

1. Підтягування із вису лежачи.

2. Підйом тулубу із положення лежачи зігнув ноги у положення сид зігнув ноги за 30 секунд.

3. Стрибок в довжину з місця.

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Результати дослідження та їх обговорення. Першим етапом попередніх досліджень було визначення рівня розвитку сили у дівчат 16–17 років, що займаються шейпінгом і силовою аеробікою. За результатами попередніх досліджень можна зробити висновок, що групи знаходяться на однаковому рівні розвитку сили, який відзначається як низький і нижче середнього. На підставі отриманих даних ми зробили висновок, про необхідність додаткової роботи над розвитком сили у дівчат 16–17 років, що займаються шейпінгом і силовою аеробікою.

Таблиця 1 – Рівень розвитку силових якостей у дівчат 16–17 років після педагогічного експерименту

Тести	Група	1 $\bar{X} 1 \pm m1$	2 $\bar{X} 2 \pm m2$	p	p1
Підтягування із вису лежачи, рази	Силова аеробіка	10,3±1,34	13,6±1,58	<0,05	<0,05
	Шейпінг	10,6±1,17	15,8±1,75	<0,05	
Піднімання тулубу із положення лежачи, рази	Силова аеробіка	19±3,53	28,6±1,9	<0,05	<0,05
	Шейпінг	21±3,23	33,8±2,57	<0,05	
Стрибок в довжину з місця, см.	Силова аеробіка	140±10,01	159,0±3,4	<0,05	<0,05
	Шейпінг	144,9±6,97	165,9±7,6	<0,05	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання) на підлозі, рази	Силова аеробіка	5,2±2,25	8,3±0,82	>0,05	<0,05
	Шейпінг	4,8±1,99	10,4±1,78	<0,05	

Наступним етапом дослідження було визначення підсумкового рівня розвитку силових якостей дівчат 16–17 років, що займаються силовими видами фітнесу. Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що група яка займалась силовою аеробікою в тестах, які визначали рівень силових якостей, спостерігається достовірний приріст показників ($p < 0,05$), крім тесту №4 ($p > 0,05$). Судячи із показників результатів розвитку силових якостей попереднього та заключного досліджень виявили: в тесті № 1 результат покращився із низького рівня на нижче середнього; у тесті № 2 результат покращився з низького рівня на середній рівень; у тесті № 3 рівень виріс із низького до вище середнього; у тесті № 4 показники залишились на рівні нижче середнього.

У групі, яка займалася шейпінгом також виріс рівень розвитку силових якостей і спостерігається достовірний приріст показників ($p < 0,05$). Судячи із показників результатів розвитку силових якостей попереднього та заключного досліджень виявили: у тесті № 1 результат покращився із низького рівня на середній; у тесті № 2 результат покращився з нижче середнього рівня на рівень вище середнього; у тесті № 3 рівень збільшився із нижче середнього до вище середнього; у тесті № 4 показники зросли з низького на середній.

Як ми бачимо із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування в обох групах зросли показники рівня розвитку сили у дівчат 16 – 17 років, що займаються силовими видами фітнесу. Але в групі, що займається шейпінгом ці показники зросли на більш високий рівень. Порівнюючи результати тестування силових здібностей після експерименту між групою, що займається силовою аеробікою і групою, що займається шейпінгом ми бачимо достовірність різниць між результатами, що підтверджується порівнянням значень критерій Ст'юдента ($t > T_{гр}, p < 0,05$).

Висновки

1. За результатами проведення аналізу матеріалів фахових наукових-методичних джерел нами обґрунтована важливість і необхідність створення нових методик для розвитку силових якостей дівчат 16 – 17 років з використанням можливостей силової аеробіки та шейпінгу оздоровчого, профілактичного, корегуючого і розвиваючого характеру.

2. Результати попереднього дослідження вихідного рівня різних видів сили дівчат 16–17 років до педагогічного експерименту мали низький і нижче середнього рівні розвитку силових якостей. Вихідні рівні фізичного розвитку дівчат (нижче середнього) за антропометричними показниками та реакцій їх кардіо-респіраторних систем на фізичні навантаження знаходились в межах фізіологічних норм, прийнятих для підлітків цього віку.

3. Використана і впроваджена в практику фізичного виховання дівчат 16–17 років методика розвитку їх силових якостей з використанням силових видів фітнесу. Запропонована, апробована і доведена ефективність авторських комплексів вправ для занять шейпінгом та силовою аеробікою. Ефективність перенесення силових навантажень контролювали шляхом діагностики динаміки рівня фізичного розвитку дівчат за їх антропометричними показниками та визначенням реакцій кардіо-респіраторної системи організму.

4. Після проведення педагогічного експерименту нами виявлені статистично достовірні зміни показників фізичного розвитку у дівчат, що займаються шейпінгом і силовою аеробікою за їх антропометричними показниками: зростання значення індексу Кетле з нижче середнього до середнього рівня, зниження валового (маса тіла) і об'ємних (обхват талії і стегон) показників фізичного розвитку і функціонального стану у дівчат різних досліджуваних груп після проведення експерименту не були виявлені.

5. У результаті проведення педагогічного експерименту виявлений статистично достовірний приріст результатів рівня розвитку різних видів сили у дівчат 16–17 років, які займалися силовими видами фітнесу. Але в групі, що займалася шейпінгом, ці показники статистично достовірно зросли на більш високий рівень у порівнянні з групою, що займалася силовою аеробікою. У дівчат, що займаються шейпінгом спостерігали наступний приріст показників силової підготовленості досліджуваних: максимальної сили – з низького до середнього рівня, силової витривалості – з нижче середнього до вище середнього рівня, швидкісної динамічної сили – з нижче середнього до вище середнього рівня, повільно-динамічної (жимової) сили – з низького до середнього рівня.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на рівень розвитку інших фізичних якостей у тих, що займаються силовими видами фітнесу.

Список літератури

1. Аксьонова Л. В. Об'ємно-силова система тренувань: секрети методик; програми та системи відомих шкіл; техніки дихання / Л. В. Аксьонова, - АСТ, 2006. - 157 С.
2. Біляк Ю. І. Технологія проведення зайняти з аеробіки: методичний посібник / Ю.Ю. Біляк // Івано-Франківськ: МСТА, 2005. - 34 с.
3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія та методика фізичного виховання / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов; за ред. Т. Ю. Круцевич. - К., 2003. - Т. 2 - С. 312-378.
4. Вескотт В. Спеціалізоване силове тренування: Ефективні фітнес – заняття спеціальних груп населення / В. Вескот, В. Ремсдент; за ред. С. Левицький. - К. - 2004. - С. 201.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К.: Олімп. л-ра, 2010. - 248 с.
6. Максимова К. В. Особливості побудови фізкультурно-оздоровчих зайнять для жінок 18–29 років // Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. – Харків, 2006. – Вип. 10. - С. 42-45.
7. Теорія та методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: у 2 т. Т. 1: Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / [ред. Т. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – 423 с.
8. Едварт Т. Хоулі Керівництво інструктора оздоровчого фітнесу/Едварт Т. Хоулі, Б. Дон Френкс. - К.: Олімпійська література, 2004. - 362 с.

СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. А. С. Савина, Ю. О. Долинний. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентської молоді. На основі обзору літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів розкривається питання оптимізації програми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі спортивно-орієнтованих технологій.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивно-орієнтовані технології, студентська молодь.

Annotation. A.S. Savina, Yu.A. Dolinnyy. Sporting oriented physical education of student young people. On the basis of obzoru of literary sources of domestic and foreign authors the question of optimization of the program of physical education of students of higher educational establishments opens up on the basis of sporting oriented technologies.

Key words: physical education, sporting oriented technologies, student young people.

Актуальність та доцільність дослідження. Розробка єдиної концепції вирішення проблеми виходу системи освіти на якісно новий рівень розвитку обумовлена розробкою та впровадженням у систему освіти студентської молоді нових педагогічних технологій, що означає створення особливих умов та формування у студентів навичок самовдосконалення на фоні виховання мотивації, інтересу до систематичних відвідин навчальних занять з фізики.

Статистичний аналіз відвідуваності практичних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України свідчить про досить негативне ставлення студентської молоді до фізичного виховання та спорту. Знижується зацікавленість та мотиваційні аспекти до систематичних занять фізичним вихованням та спортом у вищих навчальних закладах, ведення здорового способу життя студентської молоді. І це відбувається на тлі погіршення з кожним роком рівня фізичного стану, психічної стійкості та здоров'я сучасної молоді [3].

Таке негативне ставлення сучасної молоді до занять з фізичного виховання можна змінити, модернізуючи процес фізичного виховання, використовуючи нові сучасні спортивно-орієнтовані технології у вищих навчальних закладах України (5).

Сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні освітніх технологій навчально-виховного процесу студентської молоді та інтеграції її до європейського та світового освітнього простору.

Життя висунула суспільний попит на виховання творчої особистості, здатної мислити самостійно, генерувати оригінальні ідеї, приймати нестандартні рішення. Молодь завжди сприймалася суспільством як доленосна сила, як майбутнє країни.

Розробка єдиної концепції вирішення проблеми виходу системи освіти на якісно новий рівень розвитку обумовлена розробкою та впровадженням у систему освіти студентської молоді нових педагогічних технологій, що означає створення особливих умов та формування у студентів навичок самовдосконалення на тлі виховання мотивації, інтересу до систематичних відвідувань навчальних занять з фізичного.

Спортивно-орієнтовані технології як особлива галузь фізичної культури спрямована насамперед на стимулюючий аспект до занять фізичним вихованням, на зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності та успішності під час навчання, тривалої творчої активності та життєдіяльності сучасної студентської молоді.

Спортивно-орієнтовані технології сприяють зростанню та вдосконаленню всебічного та гармонійного розвитку та використання набутих рухових якостей у майбутній трудовій, побутовій та громадській діяльності сучасної людини [2; 6; 8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній педагогічній літературі особливу увагу формуванню фізичної культури молоді приділяли В. Бальсевич, В. Видріна, Г. Віленський, П. Виноградова, С. Євсєєва, В. Кузіна, М. Ковальова, Л. Лубишева, О. Лотоневський, І. Туров, В. Столярова, В. Столярова та ін.

У роботах В. Дмитрієв, Л. Лубишева, В. Бальсевич та ін. розкриваються технології організації фізичного виховання у вузі.

Сучасні розробки особистісно-орієнтованого фізичного виховання розглядали Л. Головіна, Ю. Копилов, І. Столяк, В. Якимович, А. Дубогай та ін.

Великий інтерес представляють роботи, в яких розкриваються аспекти організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді, оволодіння основами теорії та практики

спорту, технологіями реалізації в умовах демократизації та гуманізації молоді (О. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барибіна, В. Бондін, В. Видрін, М. Віленський, О. Забора, О. Іващенко, В. Кузин, Л. Лубишева, О. Лотоненко, С. В., Миколаїв. Шилько) [4; 6; 7; 9; 11; 13; 15].

Однак залишається нерозробленою проблема оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі програмних занять, спрямованих на підвищення функціонального стану та фізичного вдосконалення студентів; зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, необхідних у майбутній професійній та повсякденній діяльності; формування мотиваційних передумов до систематичних занять фізичним вихованням та спортом, розвиток особистісної фізичної культури.

Ціль дослідження. На основі літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів проаналізувати стан питання щодо спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді з метою оптимізації програми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах на основі спортивно-орієнтованих технологій.

Завдання дослідження

1. Вивчення та узагальнення даних літературних джерел, що розкривають питання оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій.

2. Аналіз сучасного стану оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку технічного прогресу, високого темпу промислової продуктивності, ринкової економіки та великої конкуренції на ринку праці від сучасної молоді потрібні глибокі професійні знання майбутньої виробничої діяльності, міцне здоров'я, стійка психіка та хороша фізична підготовка.

Проте дослідження останніх десятиліть показують, що рівень фізичного стану, психічної стійкості та здоров'я сучасної молоді різко погіршується рік у рік [4].

Реагуючи на таку негативну тенденцію, у 2003 році прийнято Національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту в Україні, яка орієнтує суспільство на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури та спорту на гуманістичних та демократичних принципах та цінностях молоді.

Системний аналіз у вирішенні практичних питань розвитку особи студентів вищої школи є характерною тенденцією впровадження сучасних освітніх технологій.

Сучасні освітні технології передбачають формування цієї мети через результати навчання, які відображаються у діях студентів, усвідомлюються ними, приймаються, визначаються та перевіряються.

Під технологією навчання розуміють систему, до якої входять учасники педагогічного процесу та система теорій, ідей, засобів та методів організації навчальної діяльності для забезпечення ефективного вирішення проблем, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань та навичок (В. Худолей; М. Базилевич, Г. Селевко) [2; 7].

Розробка педагогічних технологій – це об'єктивний процес, новий етап в еволюції освіти, на якому буде переглянуто підходи до супроводу та забезпечення процесу природного розвитку людини. Сучасні педагогічні технології спрямовані на забезпечення формування таких якостей особистості, як усвідомлення єдності природи та людини, відмова від авторитарного стилю мислення, терпимість, схильність до компромісу, шанобливе ставлення чужої думки, інших культур, цінностей та віри.

Сьогодні освіта спрямовується на опрацювання технологій індивідуально-орієнтованого навчання, метою якої є не накопичення знань та умінь, а постійне збагачення творчості, формування механізму самоорганізації та самореалізації особистості кожного студента. У цьому контексті цікавою є проектна технологія, в якій практика індивідуально-орієнтованого навчання базується на вільному виборі студента з урахуванням його інтересів.

Треба визнати, що духовно та фізично розвинена особистість є пріоритетним напрямом розвитку освіти у світі. Фізична культура надає широкі можливості студентам для самовираження, саморозвитку, самовдосконалення не лише своїх фізичних, а й духовних можливостей для формування активної життєвої позиції.

При цьому фізичне виховання студентів в Україні побудовано здебільшого на тотальній уніфікації та стандартизації навчальних занять, що призводить до зниження рухової активності та мотивації до занять студентів [7].

Аналіз досліджень та публікацій останніх десятиліть, вітчизняних та зарубіжних авторів у галузі фізичної культури та спорту розкриває складові спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді за такими напрямками:

- сучасні уявлення про організацію спортивного тренування (Ю. В. Верхошанський, В. М. Заціорський, Л. П. Матвєєв, В. М. Платонов, Н. А. Фомін, А. І. Зав'ялов та ін.);

- основні положення теорії та методики фізичного виховання (Б. А. Ашмарін, В. К. Бальсевич, В. М. Заціорський, Л. П. Матвєєв та ін.);

- Концепція формування фізичної культури особистості (В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева та ін.);
- сучасні теорії організації освітнього процесу на основі педагогічних технологій (П. Беспалько, В. І. Богомолів, Г. К. Селевко, В. Г. Шилько та ін.);
- сучасні педагогічні концепції та технології фізичного виховання студентів (Н. А. Алексєєв, С. В. Барбашев, Г. Н. Пономарьов, В. В. Пономарьов, В. В. Серіков, Л. К. Сидоров, А. П. Матвєєв та ін.);
- концепція фізкультурно-спортивної мотивації (Г. Д. Бабушкін, Г. А. Пілоян та ін.).

В основу спортивно-орієнтованого фізичного виховання молоді закладено перехід від традиційної форми організації навчальних занять до навчально-тренувальних, що дозволяє кожному студенту долучитися до занять спортом та цінностей спортивної культури [7].

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання дозволяє найефективніше

- освоювати кожному студенту цінності фізичної культури та спорту відповідно до задатків, здібностей, особистісних установок, потреб та інтересів, рівня фізичного розвитку, підготовленості та стану здоров'я;
- використовувати технології спортивного, загальнокондиційного та оздоровчого тренування;
- об'єднувати студентів у навчально-тренувальні групи, щодо однорідні за інтересами, потребами, рівнем фізичної підготовленості, ступенем біологічної зрілості, особливостями морфофункціонального статусу.

Сучасні оздоровчі технології, орієнтовані на гармонійний фізичний розвиток особистості, зараз вимагають всебічного та глибокого аналізу для впровадження їх у вітчизняні оздоровчі системи (В. Бальсевич, Л. Лубишева, І. Манжелей, В. Шилько та ін.) [12; 17].

Висновки

1. Підготовка до професійної діяльності здорових, фізично підготовлених, грамотних та інтелектуально розвинених майбутніх спеціалістів – першочергове та важливе завдання системи фізичного виховання студентів у вузах.

2. Аналіз педагогічної літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників вказує на позитивну роль занять фізичним вихованням на основі СОТ у зміцненні здоров'я, розвитку фізичних якостей майбутнього спеціаліста, підвищення інтересу та мотиваційних цінностей у студентів до систематичних занять фізичним вихованням та спортом, навичок здорового способу життя.

Список літератури

1. Бальсевич В. К. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання: освітній та соціальний аспекти/В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева // Теорія та практика фізич. культури. - 2003. - № 5. - С. 19–22.
2. Белянічева В. В. Формування мотивації занять фізичною культурою у студентів/В. В. Белянічева, Н. В. Грачова // Фізична культура та спорт: інтеграція науки та практики. – ТОВ Видавничий центр «Наука», 2009. – Вип. 2. - С. 6.
3. Бондін В. І. Здоров'я, що заощаджують технології в системі вищої педагогічної освіти / Бондін В. І. //Теорія та практика фізичної культури. - 2004. - № 10. - С. 15–18.
4. Демінський А. Ц. Розвиток здібностей у спортивній діяльності / Демінський А. Ц. - Донецьк: Донеччина, 1996. - 333 с.
5. Дуркін П. К. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів як перспективний напрямок формування фізичної культури особистості/П. К. Дуркін // Проблеми та перспективи фізичного виховання та студентського спорту в умовах модернізації вищої школи: тези доповідей VI Всеросійської науково-практичної конференції. - Старий, 2007. - С. 109-110.
6. Козлов А. В. Впровадження структури спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів / А. В. Козлов, А. С. Ігнат'єв, Б. В. Федоров // Культура фізична та здоров'я. - Воронеж: ВДПУ, 2004. - № 2. - С. 33–35.
7. Радаєва С. В. Фізичне виховання студентів не фізкультурного вузу на основі спортивно-орієнтованих технологій: автореф. дис. ... канд. пед. наук/С. В. Радаєва. - Красноярськ. - 2008. - 24 с.
8. Танянський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ/С. Танянський, Л. Барібіна, О. Церковна // Теоретико-методичні засади організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 166-169.
9. Темченко В. А. Секційна форма організації фізичного виховання студентів/В. А. Темченка, Р. Р. Сіренко // Фізичне виховання студентів / Науковий журнал. - Харків: ХООНОКУ: ХГАДІ, 2010. - № 3. - С. 99-104.
10. Трещалін В. Ф. Концепція розвитку спортивно-орієнтованого виховання студентів та її реалізація у навчальному процесі / В. Ф. Трещалін, А. В. Лотоненко, В. В. Трунін // Культура фізична та здоров'я. -2005. - № 1 (3). - С. 19–22.
11. Шилько В. Г. Спортивно-видові технології формування фізич. культури студентів/В. Г. Шилько // Теорія та практика фізич. Культури. - 2002. - № 9. - С. 50-52.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРВИННОЇ СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ПОСТАНОВКИ ДОВГОСТРОКОВИХ ЦІЛЕЙ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Анотація: Нині дедалі більше усвідомлюється необхідність створення широкого комплексу діагностичних даних виявлення ступеня спортивної схильності котрі займаються. А так само розглянуто конкретизацію довгострокових цілей можливе також стосовно прогностичних та модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації.

Ключові слова: Формування, розвиток, спортивна орієнтація, метод, аспект, спортивний відбір, критерії діагностики, функціональна підготовка.

Annotation: At present, more and more recognized the need to create a wide range of diagnostic data to identify how the sports involved in predisposition. And also considered concretization long-term goals as possible in relation to the prognostic model characteristics and highly skilled athletes.

Keywords: Formation, development, sports orientation, the method aspect, sports selection, diagnostic criteria, functional training.

Постановка проблеми та її актуальність. Особливості первинної спортивної орієнтації. Первинна спортивна орієнтація певною мірою пов'язана з практичним вирішенням питання про «відбір» або «вибір». У цьому чи іншому варіанті вирішення проблеми поза сумнівом те, що для спортивної діяльності потрібні:

- індивідуальна схильність до занять спортом;
- особистісні установки, потреби та інтереси.

Їх виявлення, формування та розвиток відбувається під впливом природних та соціальних факторів, у тому числі впливають спрямовано та стихійно. Але серед них дуже важливим є те, в якому віці і коли виявлено схильність дітей до занять спортом, особливо до прогресування в ньому. Ця обставина та прогрес у спорті зумовлюють зростання актуальності спортивної орієнтації. У низці країн, розвинених у спортивному відношенні, склалася певна система відбору. Проте саме поняття «спортивний відбір» поки не отримало узгодженого тлумачення. Ряд фахівців його пов'язують із завчасним розпізнаванням індивідуальної схильності

(наявності задатків, здібностей, виявлення обдарованості) до досягнень у певному виді спорту.

Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов [1; 2] практика здійснення відбору у цьому сенсі слова виявилася суперечливою: з одного боку, вона сприяла активізації пошуку талановитих спортсменів та формування відповідної системи їх підготовки, а з іншого боку, у справі розвитку масовості спорту виконувала гальмівну функцію, оскільки передбачала необхідність відсіювання «малоперспективних». Якщо зважити на досить високий відсоток шлюбу, що допускається методикою відбору, то суперечливість ситуації стає досить відчутною. Понад те, у практиці роботи сенс відбору нерідко спотворюють: часто відбір роблять для спорту, а чи не вибір виду спорту для людини. У цьому сенсі слід зазначити недостатню гуманність всього процесу. З цих позицій більш правильно говорити про вибір предмета та перспектив спортивної спеціалізації, які найбільш повно відповідали б індивідуальним задаткам, особистісним потребам, інтересам.

Потрібно виходити з того, що виправданого сенсу спортивний відбір набуває тоді, коли проблеми комплектування команд вирішуються на конкурсній основі з-поміж осіб, які займаються у спортивних школах та групах, покликаних поповнити їхні лави. Така постановка питання не «відбраковує» тих, хто займається, і не позбавляє їх спортивних перспектив.

Спортивна орієнтація, що проводиться за такою логікою, відрізняється неодномоментністю та динамічністю. Вірно визначити індивідуальну схильність до спортивних досягнень шляхом одноразових процедур неможливо. Вона обумовлена двома причинами:

- по-перше, ряд біофізичних та особистісно-психічних властивостей людини дозріває та проявляється неодноразово, а залежно від віку та стажу занять;
- по-друге, індивідуальні можливості та особистісні установки на їх реалізацію динамічні (змінюються під впливом соціальних факторів) та потребують відповідної діагностики).

К. І. Адамбеков, О. Ж. Тастанов, З. А. Абільдабеков [3] багаторічну спортивну діяльність прийнято поділяти на три стадії (стадію базової підготовки, стадію максимальної реалізації спортивних можливостей та стадію довголіття), і на її першій стадії необхідно забезпечувати первинну спортивну орієнтацію. Первинна спортивна орієнтація надалі підлягає суттєвій корекції з позицій подальших занять загальнодоступним спортом або спортом вищих досягнень. Критерії діагностики індивідуальної спортивної схильності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В даний час достатньою мірою ще не вивчені глибинні властивості індивіда, закономірності прояву та розвитку здібностей. У зв'язку з цим проблеми діагностики стають більш складними. У цій справі найчастіше використовують три типи підходу:

- вибіркові, переважно біодіагностичні підходи;
- психодіагностичні підходи;
- спортивно-інтеграційні підходи.

Критерії діагностики індивідуальної спортивної схильності.

а) Виборчі, переважно біодіагностичні підходи. Вони передбачають застосування:

- морфометричних вимірів (вимірювання ваги, зростання тощо);
- функціонально-біодіагностичних вимірів (вивчення функцій органів, систем та питань спадковості).

б) психодіагностичні підходи. Вони передбачають застосування:

- методів, що дозволяють оцінити процеси відчуття, сприйняття, уявлення, уяви, пам'яті, оперативного мислення, сенсомоторної реакції та психорегуляторних проявів у спортивній діяльності;

- методів, що дозволяють оцінити особистісні та соціальні особливості тих, хто займається (різні опитування, анкетування, в ході яких характеризуються структурні властивості особистості, її спрямованості та рівень домагань, темпераменту, рис характеру, міжособистісні стосунки).

Ціль. Аналіз впливу довгострокових цілей можлива також стосовно прогностичним та модельним характеристикам спортсменів високої кваліфікації.

Виклад основного матеріалу.

Вищевикладені методи дозволяють уникнути однобічності рішень у спортивній орієнтації.

в) спортивно-інтеграційні підходи.

Вони передбачають застосування методів перевірки спортивних здібностей з урахуванням використання цілісних спортивних рухів.

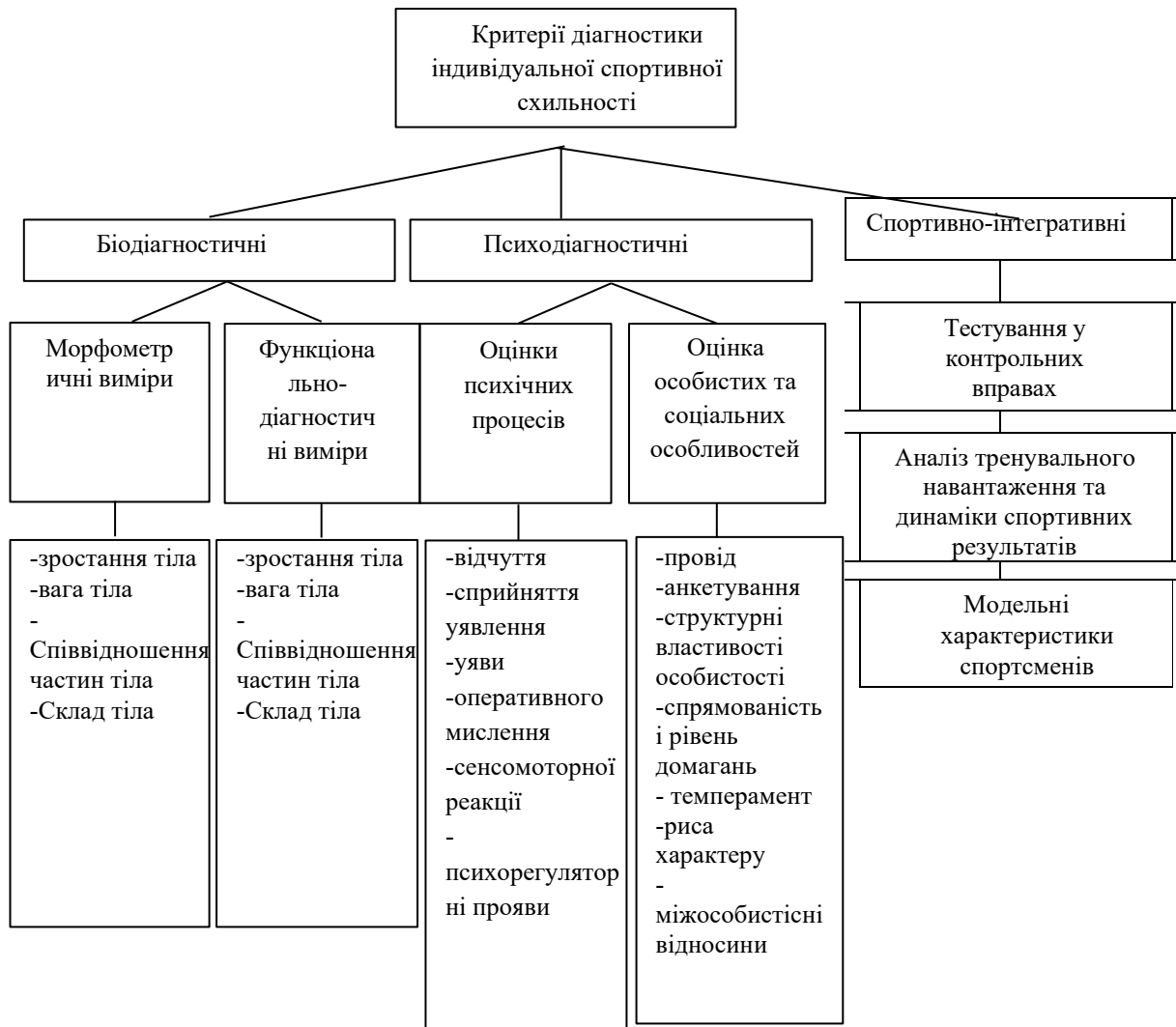
Зокрема, використовуються:

- тестування у контрольних вправах;
- порівняльний аналіз основних тренувальних навантажень та динаміки спортивних результатів;
- зведені модельні характеристики спортсмена.

Нині дедалі більше усвідомлюється необхідність створення широкого комплексу діагностичних даних виявлення ступеня спортивної схильності котрі займаються.

У цьому плані, у зв'язку з різномірністю даних, що діагностуються, тим більше критеріїв їх вимірювання, найчастіше вдаються до допомоги факторного аналізу, що дозволяє не тільки показувати внесок кожної ознаки в загальний результат, але і ранжувати за ступенем їх значущості [4].

У будь-якому разі за існуючих способів узагальнення результатів діагностики неприпустимо приймати разові категоричні рішення ні щодо вибору спортивної спеціалізації, ні з можливостей для досягнення, ні щодо спортивного відбору.



Таким чином, вибір та уточнення напрямків поглибленої спортивної спеціалізації є досить тривалим процесом. Орієнтовно він триває 2–3 роки. За цей час слід простежити та обміркувати тенденції динаміки багатьох властивостей, якостей та здібностей. Зокрема:

- ступеня тренуваності спортсмена за умов систематичних занять;
- темпи збільшення функціональних можливостей організму;
- особистісних якостей, характеру, особливо спортивної працелюбності. Особливості постановки довгострокових спортивно-підготовчих цілей

У будь-якій доцільній діяльності необхідно виділити довгострокові та проміжні цілі. Перша їх впливає з життєвої позиції особистості, похідна від усвідомлення спортсменом свого призначення, життєвих перспектив і зумовлена соціальними функціями спорту. Друга, що висувається у процесі підготовки спортсмена, за своїм зовнішнім висловлюванням дуже конкретна, оскільки сфокусована на конкретних спортивних результатах.

Довгострокова мета більш фундаментальна і здійснюється у процесі багаторічної підготовчої та змагальної діяльності спортсмена.

Довгострокові і проміжні цілі, в принципі, не є чимось протилежними по відношенню до генеральної лінії. Вони повинні бути як би різними сторонами одного і того ж цілепокладання. протиріччя, протистояння проміжних і довгострокових цілей. Не можна допускати, формуючи конкретні цілі кожного етапу багаторічної підготовки спортсмена.

У формуванні довгострокових цілей можливі розбіжності між цільовими настановами тренера та індивідуальними устремліннями спортсмена.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, довгострокова мета набуває практичного та конструктивного значення, якщо забезпечується її послідовна конкретизація у вигляді індивідуалізованих цілей.

- аспекти, що впливають з індивідуальної схильності, спортивної спеціалізації та загальної життєвої орієнтації;
- аспекти, пов'язані з конкретизацією цілей у часі (вік, стаж).
- аспекти, пов'язані з конкретизацією цілей з розділів (сторонам) підготовки спортсмена.

Конкретизація довгострокових цілей можлива також стосовно прогностичним та модельним характеристикам спортсменів високої кваліфікації.

Список використаної літератури

1. Матвеев Л. П. Загальна теорія спорту: навчальна книга для завершальних рівнів вищої фізкультурної освіти / Матвеев Л.П. - Воєніздат, 1997. - С. 137-178.
2. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті: підручник для студентів вузів фізичного виховання та спорту / Платонов В. Н. - Київ: Олімпійська література, 1997. - С. 394-418.
3. Адамбеков Є. К. Теоретичні основи фізичної культури та спорту: підручник / Адамбеков Є.К., Тастанов А. Ж., Абільдабеков С. А. - Алмати: Поліграфія Сервіс К, 2010.

4. Фарфель В. С. Управління рухами у спорті. - ФіС, 1975. - 208 с.
5. Теорія спорту / за ред. Платонова. - Київ: Вища школа, 1987. - С. 311–324.

В. В. Шутько, О. М. Письмений, В. І. Карпов

УДК 378.016: 796

**ГОТОВНІСТЬ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НОВИХ ВИМОГ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Анотація. У статті визначені окремі проблеми сучасного фізичного виховання школярів, як потенційних першокурсників вузу, підстави їх незадовільного здоров'я та фізичного розвитку. Приведена оцінка функціональних можливостей серцево-судинної системи студентів 1 курсу, та показана їх зміна в поглядах і відносин до занять фізичною культурою з початком навчання в інституті.

Ключові слова: першокурсник, фізичне виховання, проба Руф'є, фізичний розвиток, фізична підготовленість, адаптація.

Annotation. V.V. Shutko, O.M. Pysmenyi, V.I. Karpov. Freshman readiness to new requirements of physical education under higher education institution. The paper identified some problems of modern physical education students, as potential first-year university, grounds ix poor health and physical development. Present evaluation functionality cardiovascular 1st year students, and shows the change in their attitude and relationship to physical training with the beginning of study at the institute.

Key words: freshman, physical education, Ruf'ye test, physical development, physical fitness, adaptation.

Постановка проблеми та її актуальність. Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація учбових і трудових процесів, різке зростання об'ємів інформації, проблеми з екологією, перевага шкідливих звичок над здоровим способом життя все це негативно впливає на організм студентської молоді. Пластичність

функціональних систем здорової молодії людини сприяє її швидкої адаптації до різного впливу довкілля. В той же час незначні відхилення в стані здоров'я підлітків в період статевого дозрівання і статевої перебудови призводять до того, що в них організм не завжди адекватно реагує на учбові навантаження. Навчання у ВНЗ ще більше посилює цю тенденцію внаслідок збільшення розумового навантаження.

Психолого – педагогічні проблеми теорії і методики фізичного виховання студентської молоді мають велике державне, наукове і практичне значення. Фізична культура в цьому випадку є не тільки засобом виховання і покращення фізичної підготовки юнаків та дівчат, а нерідко основним фактором відновлення і зміцнення здоров'я, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, потужним джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [5].

Актуальність проблеми лежить на підґрунті промови Президента України на засіданні РНБО 20 грудня 2014 року, в якій зазначено, що до Збройних Сил України, інших військових формувань мають бути призвані виключно патріотично налаштовані громадяни України, фізично підготовлені до військової служби, морально та психологічно здорові.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вже з перших днів навчання в університеті студент зустрічається із безліччю проблем, викликаних новими умовами життя, вирішення яких потребує значного напруження інтелектуальних, психічних та фізичних сил [2].

За час навчання в його житті відбуваються значні зміни як психічного, соціального так і фізіологічного плану. Зокрема, відбувається якісний стрибок від позиції школяра до соціально-психологічної позиції майбутнього спеціаліста. Помилково вважати, що першокурсники є цілковито самостійними, морально та соціально зрілими суб'єктами. Адаптація випускників середньої школи до системи навчання у вузах є багаторічним і багатоплановим явищем, яке базується на багатьох механізмах: звикання, пристосування, відтворення, взаємодоповнення, творення, управління та самоуправління [3].

При вступі до ВНЗ студент повинен адаптуватися до комплексу нових факторів, які специфічні для вищої школи. Крім того, сама учбова діяльність студента за останні роки дещо змінилася, його адаптаційно-компенсаторні механізми справляються не з усіма навантаженнями, що в свою чергу призводить до виснажливості і зриву адаптації. Студенту-першокурснику різко перетнувшему межу між умовами навчання в школі і вузі, важливо перетнути ще й період, який може продовжуватись і семестр і два-три роки. Прогладається чітка закономірність скорочення часу адаптації у тих, хто захоплений спортом і використовує в повсякденні засоби фізичної культури. [1]

Навчання на першому курсі, у певній мірі можна розглядати, як критичний етап в онтогенезі, пов'язаний зі змінами соціальних умов перебування особистості і необхідністю адаптивних реакцій механізмів регуляції організму. Важливу роль набуває оцінка різних характеристик адаптаційних

та компенсаторних механізмів юнацького організму при зміні шкільної системи навчання на систему вищої школи [6].

Вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання першокурсників повинно обґрунтовуватись, в першу чергу, реальним станом фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів.

Та останні результати наукових досліджень свідчать про низький рівень адаптаційних процесів у студентів-першокурсників, про переважну кількість студентів I курсу з низьким і нижче середнього рівнем соматичного здоров'я і переважну більшість із задовільною фізичною підготовленістю [3; 4].

Мета. Аналіз причин погіршення фізичного розвитку і здоров'я школярів, та їх готовність і подальша участь у фізичному вихованні в умовах нових вимог вищого навчального закладу.

Виклад основного матеріалу. Наші дослідження проводились в три етапи. Черговість їх проведення була пов'язана з аналізом деяких проблем фізичного виховання в школах промислового мегаполісу, порівнянням шкільного та вузівського викладання предмету, і готовністю першокурсників до вимог вищого навчального закладу.

На першому етапі вивчалися окремі складові відношення школярів до занять фізичного виховання і причин погіршення фізичного розвитку і здоров'я дітей шкільного віку через призму поглядів вчителів фізичної культури.

Збір інформаційного матеріалу проводився методом анкетування. Вибір анкетування серед учителів був насамперед визначений з причини їх безпосередньої обізнаності про всі позитивні та негативні сторони шкільного предмету – фізичне виховання.

Результати відповідей учителів засвідчили, що в фізичному вихованні школярів в школах міста є ряд важливих проблем: вкрай незадовільне фінансове та матеріально – технічне забезпечення; недооцінка педагогічними колективами значення позаурочної спортивно – масової роботи; падіння престижу професії вчителя фізичного виховання, слабка пропаганда здорового способу життя; велика кількість звітної документації і як наслідок розбіжності між нею і практичною школою; дефіцит фахівців; втрата мотиву до занять фізичною культурою у школярів при переході в старші класи.

Учителі обмежуються незначними навантаженнями остерігаючись відповідальності за нещасні випадки, а головними факторами послаблення здоров'я та фізичного розвитку вони вважають:

сім'ю, спадковість – 65, 6%;	навколишнє середовище – 45, 1%;
байдужість дітей – 39, 9%;	технічний прогрес – 39%;
державні упущення – 37%;	відсутність мотивації до занять – 25, 9%;
недостатню кількість спортивних майданчиків і фахівців – 20, 7%;	
брак інформації – 10, 5%;	фізкультурну безграмотність – 7, 8%;
слабку підготовку педагогів – 6, 4%.	

Ставлячи причиною слабого розвитку родину і спадковість на 1 місце, викладачі так само вказали і практичну відсутність інтересу батьків до успіхів дітей у їх руховому розвитку. Високим відсотком зниження

фізичного розвитку дітей, вчителі позначили їх байдужість і відсутність мотиву до занять. Ця тенденція дуже істотно визначилася в анкетному питанні, чи проявляють школярі інтерес до занять фізичної культури, де вчителі в 82% випадків відповіли «так» для молодших класів; для середніх класів це -90%; а от для старших класів цей показник знизився до 52%.

Другий етап досліджень проводився з метою отримання інформації про вихідні базові показники функціональних можливостей серцево-судинної системим(ССС) студентів, щойно зарахованих на перший курс педагогічного інституту. Ці дослідження не мали цілеспрямованного глибокого вивчення серцево-судинних можливостей кожного студента, а застосовувались лише для виявлення загального стану реакцій С.С.С. з метою надання в перспективі першокурсникам адекватних навантажень на заняттях фізичного виховання в умовах поки ще невідомих для них вузівських вимог.

Оцінка серцевої працездатності студентів відбувалась на основі рекомендацій Положень про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах та інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури з використанням функціональної проби Руф'є з урахуванням п'яти рівнів за індексом Руф'є (І.Р.)

Обстеження проводилось за стандартною методикою, яка передбачає: відпочинок у положенні сидячи до 5 хв, після якого проходить підрахунок ЧСС за 15 с; виконання 30 глибоких присідань протягом 45 с; підрахунок пульсу за перші 15с першої хвилини відновлення, та останні 15 с першої хвилини відновлення.

Виміри показників функціональної проби були проведені у 122 чоловік (86 дівчат і 36 хлопчиків), але в підрахунках результатів не бралися до уваги показники 17 студентів, на підставі їх невірного числового відображення реакції ССС після навантаження передбаченого пробою.

Із залишкової кількості студентів (105 ос.), які відповідали вимогам досліджень були виявлені наступні результати: у 2% студентів працездатність серця, за показниками ІР, відповідає «відмінній» оцінці, 25% першокурсників мають «добре» серце; у 45% студентів серцева недостатність середнього ступеня (ІР дорівнює 10,1–15); і 29% обстежених за пробою Руф'є мають серцеву недостатність сильного ступеню (ІР – 15.1–20)

Додатково, у нас викликало зацікавленість порівняння індексу Руф'є між випускниками сільських і міських шкіл, які зараховані до ВНЗ, а також у випускників, які відвідували тренувальні заняття у ДЮСШ і які не займалися активним спортом.

Так, порівняння ІР між сільськими і міськими випускниками виявило, що «відмінному» серцю (ІР 0,1–5) відповідають 5% сільських юнаків і 1,5% міських, «добре» серце» (5,1–10) у 27% сільських і 24% у міських випускників, «задовільне» серце мають сільські і міські першокурсники відповідно 50 і 43 відсотки, а от між кількісними показниками «поганого»

серця(15,1–20) у сільських(18%) і міських(31,5%) випускників різниця значна.

Схожість з попереднім порівнянням виявило зіставлення оцінки серцевої працездатності між студентами, які займалися в ДЮСШ і які не мали спортивних навантажень. Так у перших «добре» серце мають 38% студентів, «задовільне» – 47,6 і «погане» – 14,4%, а у тих, хто не займається, відповідно, «добрий», «задовільний» і «поганий» показник мають 29,7%; 39,3% і 30% першокурсників.

Третім напрямком досліджень був порівняльний аналіз рівня викладання фізичного виховання в школі та інституті з точки зору сприйняття предмету студентами першого курсу.

З новими вимогами, новими підходами до викладання фізичного виховання першокурсники вже зіткнулися з першого семестру. Це стосується збільшення різноманітності засобів, мотиваційних підходів і методів заліку. При постійних заняттях, студенти мають змогу робити порівняння між шкільною і вузівською фізкультурою і на цій підставі робити висновки. З метою порівняння та аналізу фізичного виховання, студентам першокурсникам(які вже мали змогу зробити певні висновки після проведених занять фізичною культурою в інституті протягом першого семестру) було надане завдання виказати своє ставлення до занять фізичного виховання в школі та інституті.

Проводячи аналіз відповідей, щодо відношення колишніх учнів до занять фізичним вихованням у школі, слід відмітити, що 45% з них «з бажанням» відвідували уроки фізкультури, 22% відвідували «без бажання», або зовсім не відвідували і 24% відвідували «тому, що потрібно».

У першокурсників ці показники змінилися. Так студентів, які відвідують заняття в інституті «з бажанням» збільшилось до 61%, а студентів, які відвідують заняття «без бажання» знизилось до 8%. Хоча студентів, які відвідують заняття «для заліку» збільшилось до 31%. На нашу думку, таке явище виникло з приводу збільшення відповідальності студентів, та авторитетності вузівського викладання.

Результатом байдужості школярів до фізичної культури виявилось і їх ставлення до власної рухової активності. З анкетних відповідей з'ясовано, що 41% респондентів отримувало «незначне» навантаження, 55% – «достатнє» і тільки 4% отримували «велике» навантаження. Для першокурсників ці показники змінилися кардинально, бо «незначне» навантаження вже отримують тільки 5% опитаних, «достатнє» – 60%, а «велике» вже – 35% студентів.

На протигагу показникам навантаження в школі, студенти ще не адаптувавшись до нових вимог, вважають навантаження в інституті значно більшим. Таку різницю в показниках першокурсники пов'язали насамперед з якістю викладання предмету у ВНЗ. Бо на аналізуюче питання: «На ваш погляд, де якісніше проводяться заняття з фізичної культури?» – 93% надали велику перевагу інституту, а для шкільного уроку цей показник склав 7%.

Висновки і перспективи подальших досліджень

1. Головними факторами послаблення здоров'я та фізичного розвитку дітей, викладачі шкіл вважають сім'ю і спадковість, навколишнє середовище, байдужість дітей, відсутність інтересу батьків до успіхів дітей у їх руховому розвитку та дефіцит традицій фізичного виховання в сім'ї.

Втрата мотиву до занять фізичною культурою відбувається у дітей при переході в старші класи.

2. Оцінювання показників функціональних можливостей серцево-судинної системи першокурсників з використанням проби Руф'є засвідчило 74% студентів, які мають серцеву недостатність середнього та сильного ступеню. При чому показник «поганого» серця у сільських шкіл склав 18%, а міських – 31,5%.

3. З початком навчання в інституті, у студентів першокурсників змінюються погляди і відношення до занять фізичним вихованням порівнянно з шкільними уроками. Студенти вважають проведення занять у ВНЗ значно якіснішими, цікавішими та з більшими навантаженнями.

Застосоване ними порівняння, аналіз та характеристика занять в учбових закладах різного рівня, дають поштовх обумовити свої цілі та виділити пріоритети для нарощування свого фізичного потенціалу.

Отримані нами результати досліджень дають нам можливість застосувати їх в подальшому вдосконаленні навчального процесу з урахуванням функціональних та фізичних можливостей студентів для адаптації першокурсників в умовах нових вимог вищого навчального закладу.

Література

1. Самостійні заняття фізичною культурою у НТУУ «КПІ» як форма фізичного вдосконалення студентів./В. В. Афанасьєв, І. В. Бурлака, В. І. Шишицька, В. К. Щербаченко // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб. наук. праць. - Харків: ХГАДІ (ХХПІ), 2009. - № 4 - С. 9-16.

2. Зеленюк О. В. Адаптація першокурсників до університетського навчання: соціально-психологічний дискурс [Електронний ресурс] / О. В. Зеленюк, В. В. Чекмарьова, Т. В. Мариськіна. – Режим доступу : <http://elibrary.kubg.edu.ua/2202/1/konf-GI.pdf>.

3. Корнійчук Н. М. Перебіг адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту / Н. М. Корнійчук, А. М. Ляшевич, В. О. Киричук // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні : збірник наук. праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 260 с.

4. Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів 1 курсу технічних спеціальностей / С. А. Король // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХХПІ, 2014. – № 11 – С.23–28.

5. Психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання студентів. [Електронний ресурс] – 2013. – Режим доступу: <http://chromosome2009.org/>.
6. Холодов С. А. Порівняльна характеристика загального функціонального стану ЦНС у студенток, які навчаються на 1–4 курсах вищих навчальних закладів, за результатами зорово-моторної реакції / С. А. Холодов, Є. В. Бобро // Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали X міжнародної науково-2 2014 року, Ч. 2) - Одеса: Юридична література, -2014, - С. 253-261.

І. Ю. Самохвалова, Р. О. Соколовський, І. А. Андрєєва

УДК 796.323.2

АНАЛІЗ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ М. СУМИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Анотація. У статті розглядаються питання покращення техніко-тактичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів м. Суми, які оздоровлюються за допомогою баскетболу та приймають участь у змаганнях на аматорському рівні.

Ключові слова: кореляційний аналіз, баскетбол, змагальна діяльність.

Abstract. Samokhvalova I., Sokolovsky R., Andreeva I. The analysis of competitive activity of students of higher educational institutions, Sumy who play basketball. The article considers the issues of improvement of technical and tactical training of students of higher educational institutions, Sumy, which heals with the help of basketball and take part in competitions at the Amateur level.

Key words: Cross - correlation analysis, basketball, competitive activity.

Постановка проблеми. Зміни в сучасному суспільстві відображаються в усіх його структурах, визначаючи гнучкість, мобільність у виконанні соціальних запитів держави. Вдосконалення системи освіти вимагає підвищення якості навчання. З метою популяризації занять з фізичного виховання необхідно впроваджувати такі форми, які б враховували інтереси, фізичний стан, соматичне здоров'я, стать, вік студентської молоді. Необхідно відмітити, що для вирішення окреслених проблем найбільш ефективним засобом є, перш за все, спортивні ігри, і, зокрема, баскетбол [2; 4].

Як відомо, баскетбол як гра, як вид спорту, з'явився в студентському середовищі більше ніж півстоліття тому. У системі освіти України баскетбол

включений до програми фізичного виховання всіх категорій учнівської молоді, включаючи вищу освіту [3; 4].

Баскетбол, як спортивна гра, у першу чергу захоплює своєю видовищністю, наявністю великої кількості техніко-тактичних прийомів [4; 5]. У системі фізичного виховання баскетбол набув такої популярності завдяки економічній доступності гри, високої емоційності, і, головне, позитивного впливу на організм людини.

Гра у баскетбол сприяє максимальній мобілізації сил і можливостей студентів, подоланню складних ситуацій, що виникають під час гри, дії з максимальним напруженням фізичних і морально-вольових зусиль. Усі ці чинники сприяють вихованню у молоді рішучості, наполегливості, цілеспрямованості [1; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури [5; 6], узагальнення передового досвіду практики свідчать, що найважливішими особливостями техніко-тактичної підготовки студентських баскетбольних команд на сучасному етапі розвитку є:

- універсалізація гравців поряд з тенденцією до спеціалізації (поняття універсалізації переважно стосується високорослих гравців, зокрема центрових, які відходять від звичних позицій біля щита, беручи активну участь не тільки в завершенні атаки, але й в її підготовці; спеціалізація більше притаманна захисникам, серед яких виділяють захисників, розігруючих та захисників, що тяжіють до атакуючих дій;

- всебічний розвиток інтелектуальних здібностей, цілеспрямована підготовка до самостійного осмислення змагальних ситуацій, здатність до імпровізації в умовах змагального ліміту часу, простору, інформації;

- застосування тактичних дій, які базуються на двох або трьох ходових комбінаціях;

- збільшення часу, протягом якого суперник застосовує активний захист;

- створення в ході навчально-тренувальних занять умов, наближених до змагальних, шляхом використання кількісного підходу (обмеження простору та часу), підвищення активності протидії тощо;

- всебічне використання методу моделювання манери гри суперника, особливо в груповому та індивідуальному аспектах.

Проведений теоретичний аналіз баскетболу як виду спорту допоміг виділити його основні складові, що характеризують його як засіб фізичного виховання, серед яких:

- природність рухів – в основі баскетболу лежать природні рухи: біг, стрибки, кидки і передачі;

- колективність дій – має значення для виховання товарищескості, навички підкоряти свої дії інтересам колективу;

- змагальний характер – намагання бути краще ніж суперник у швидкості дій, спрямованих на досягнення перемоги під час спортивної боротьби;

- комплексний та всебічний характер впливу гри на функції організму і розвиток фізичних якостей;

- висока емоційність – високий емоційний рівень сприяє підтриманню постійної активності та інтересу до гри, створює сприятливі умови для виховання вміння володіти емоціями, не втрачати контроль за своїми діями;

- самостійність дій – самостійне визначення гравцем дій, необхідних йому для виконання визначених завдань, що сприяє розвитку самоорганізації.

У вищих навчальних закладах баскетбол застосовують на заняттях з фізичного виховання зі студентами основної та спеціальної медичної групи, а також в групах спортивного удосконалення, зі студентів якої формується збірна команда вищого навчального закладу з баскетболу.

Підготовка спортсменів у неспортивному вузі носить особливий характер. Оволодіння технікою і тактикою гри, придбання спеціальних знань, здійснюється у процесі техніко-тактичної підготовки, якій належить одне з центральних місць в загальній структурі навчально-тренувального процесу.

Техніко-тактична підготовка – це процес оволодіння спеціальними руховими навичками, розвитку тактичного мислення, творчих здібностей [6].

Однією з тенденцій розвитку сучасного баскетболу у вищих навчальних закладах є постійне підвищення рівня технічної та тактичної майстерності гравців. Команда баскетболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями з різнобічною фізичною підготовленістю, що володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відзначаються яскравою індивідуальністю манери гри.

Мета дослідження: визначення характерних особливостей техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності студентських баскетбольних команд м. Суми.

У якості дослідницького матеріалу були використані дані протоколів ігор, статистичних звітів спартакіади міста та Обласної універсіади з баскетболу серед студентів ВНЗ 3–4 рівнів акредитації м. Суми за 2012–2013 навчальний рік, у результаті чого фіксувались:

- 1 – здобуті очки;
- 2 – забиті 2-очкові кидки;
- 3 – забиті 3-очкові кидки;
- 4 – забиті штрафні кидки;
- 5 – фоли суперника;
- 6 – власні фоли.

Відмічені показники аналізувались у команд, що приймали участь в спартакіаді міста Суми (4 команди) та Обласній універсіаді (5 команд), де було зіграно відповідно 6 та 10 ігор. Середня результативність за гру становила 61 очко.

Виклад основного матеріалу. Дослідження дозволило отримати дані, які представлено у кількості значимих кореляційних взаємозв'язків, утворених показниками техніко-тактичних дій досліджуваних чоловічих

студентських баскетбольних команд (рис. 1). Як видно на графічному зображенні, загальна кількість здобутих очок у розглянутих баскетбольних командах має високий кореляційний зв'язок ($r = 0,932$) з кількістю забитих 2-очкових кидків. Тобто, чим більше і результативніше у команди баскетболістів виконання кидків з ближньої та середньої дистанції, тим більше виявляється загальна кількість набраних очок.

Негативний кореляційний зв'язок було зареєстровано у порівнянні кінцевого результату з кількістю власних фолів ($r = -0,873$). Це означає, якщо команда під час змагальної боротьби робить менше втрат м'яча і менше порушує правила змагань, то її результат зростає.

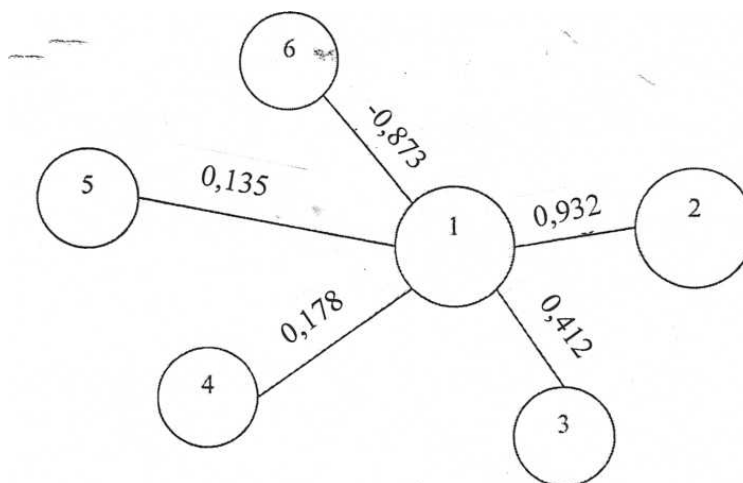


Рисунок 1 – Кореляційна діаграма значимих зв'язків між показниками техніко-тактичних дій студентських чоловічих баскетбольних команд ВНЗ м. Суми

Встановлені в результаті кореляційного аналізу зв'язки показників техніко-тактичних дій студентських чоловічих баскетбольних команд свідчать про те, що гравці цих команд переважно орієнтовані на виконання і точне попадання кидків з ближньої та середньої дистанції (2-очкові кидки).

В результаті аналізу виявлені дуже слабкі кореляційні зв'язки між показниками 3 (забиті 3-очкові кидки); 4 (забиті штрафні кидки); 1 (результат гри). Це свідчить про те, що техніка виконання кидків з дальньої дистанції (3-очкові кидки) і штрафні кидки знаходились на слабкому рівні та не впливала на підсумок гри.

Хоча кореляційний аналіз показників техніко-тактичних дій представлених команд дає лише загальне уявлення про значущість того чи іншого чинника і не відображає структуру змагальної діяльності в цілому, але ми сподіваємось, що даний аналіз надасть змогу знайти найбільш ефективні засоби і методи тренування чоловічих студентських баскетбольних команд.

На основі проведеного аналізу можна рекомендувати тренерам студентських чоловічих баскетбольних команд удосконалювати техніку виконання кидків з ближніх та середніх дистанцій, покращувати техніку виконання

3-очкових кидків для більш ефективного їх використання в грі, працювати над індивідуальною підготовкою гравців.

Для індивідуального підходу у виборі засобів під час навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри, розвитку фізичних якостей баскетболістів рекомендуємо специфічні методи використання тренувальних вправ: без суперника; з умовним партнером (стінка, щит, батут тощо); з умовним суперником (макети гравців, стояки та ін.); з партнером та умовним суперником; з партнером, з умовним партнером та суперником, з партнером та суперником (чисельна перевага гравців на боці нападаючих); з партнером та суперником (рівнозначні склади атакуючих та захисників).

Специфічні методи тренування повинні враховувати особливості спеціалізованої діяльності баскетболістів різного ігрового амплуа. Важливо привчити спортсменів до того, щоб вони уважно спостерігали за ходом вправи або гри, навчилися оцінювати дії своїх партнерів і в особливості аналізувати і об'єктивно оцінювати свої досягнення і помилки. Здатність спортсменів до такого аналізу – потужний стимул подальшого розвитку тактичного мислення.

Висновки

1. У результаті проведеного аналізу гри у баскетбол виокремлені складові підготовки студентів (теоретична, фізична, техніко-тактична, психологічна).

2. Визначені особливості техніко – тактичної підготовки студентських баскетбольних команд.

3. Проведений кореляційний аналіз та отримані результати дослідження дозволяють констатувати, що для змагальної діяльності студентських чоловічих баскетбольних команд ВНЗ м. Суми характерно:

- атакувальні техніко-тактичні дії спрямовані на виконання і високу результативність кидків з ближньої та середньої дистанції;
- кидки з дальньої дистанції не роблять істотного впливу на загальний підсумок гри.

В подальшому планується проаналізувати психологічну підготовку студентів, які займаються баскетболом в непрофільних вищих навчальних закладах.

Література

1. Варі П. 100 вправ гри в баскетбол: пер.с.француз. / П. Варі / общ.ред. Л. Ю. Поплавського. - К.: БК «Денді - Баскет», 1997. - 210 с.
2. Дегтяр В. Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : навч.посіб. / В. Д. Дігтяр, Л. П. Сущенко. - К.: Екмо, 2005. - 214 с.
3. Леонов А. Д. Баскетбол/А. Д. Леонов, А. А. Малій. - К.: Рад. шк., 1989. - 104 с.
4. Матвеев Л. П. Теорія та методика фізичної культури. / Л. П. Матвеев. - Фізкультура та спорт, 1991. - 542 с.

1. Поплавский Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавский. – К. : Олімпійська література, 2004. – 447 с.
6. Рибківський А. Г. Організація навчально-тренувального процесу студентів у групах спортивного вдосконалення: [Навчальний посібник] / Рибковський А. Г. Донецьк: ДонНУ, 2003. - 158 с.

М. В. Єрмоленко

УДК 796.011.3

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Анотація. В статті зазначені особливості застосування методики спортивно-орієнтованої рухової активності студентів. Визначенні об'єктивні та суб'єктивні чинники формування потреби в спортивно-орієнтованій руховій активності студентів, та чинники які перешкоджають ефективній реалізації відповідного напрямку у фізичному вихованні

Ключові слова: спорт, студент, спортивно-орієнтована рухова активність.

Annotation. Ermoenko M.V. Topical issues of application of sports-oriented motor activity of students. In the article the features of the application of sports-oriented motor activity of students. Defined objective and subjective components of the formation of the need for sports-oriented motor activity of students, and components that impede the effective implementation of the relevant trends in physical education.

Key words: sport, student, sport-oriented motive activity.

Постановка проблеми та її актуальність. Фізичне виховання і спорт в навчально-виховних закладах є невід'ємною складовою частиною формування загальної та професійної культури особистості згідно вимогам сьогодення, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення рівня працездатності, створення умов для продовження активного творчого довголіття людини.

Особливого значення це набуло зараз, коли людина, стає центральною ланкою в досягненні як особистих так і державних успіхів. І тому до

неї висуваються досить високі вимоги не тільки у вигляді досягнення певного освітнього рівня, але й до стану фізичної підготовленості, тобто здатності демонструвати в композиції з освітнім рівнем високого ступеню працездатності. А це не можливо без ефективної організації системи фізичного виховання, застосування сучасних засобів та методів [1, 2].

Органи влади розвинутих країн світу надають програмного значення питанням розвитку фізичного виховання та спорту, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду, підготовки до високопродуктивної праці та розв'язання цілої низки інших соціальних проблем.

Наша країна, як активний учасник світової спільноти, не стоїть осторонь у вирішенні проблем фізичного виховання та спорту молоді. Останнім прикладом цього може слугувати затвердження Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. В програмі зазначено, що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку, що характеризується певними чинниками, до яких віднесено зокрема проблему невідповідності вимогам сучасності та значне відставання від світових стандартів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме організаційного, кадрового, науково-методичного, медико-біологічного, фінансового, матеріально-технічного, інформаційного та посилення впливу на спортивні результати інноваційних технологій.

Держава неодноразово наголошувала на те, що необхідно забезпечити здоров'я громадян засобами фізичного виховання з урахуванням вітчизняного та світового досвіду. Вказане положення сприяє поширенню серед студентської молоді видів занять фізичними вправами, які є традиційними в інших країнах світу. Це стосується видів рухової активності, методика яких побудована на основі інноваційних технологій фізичного виховання.

Сьогодні основними причинами необхідності побудови таких інноваційних технологій фізичного виховання є незадовільний стан здоров'я та рухової активності студентської молоді, та низька мотивація молоді до занять фізичним вихованням та спортом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В дослідженнях О. Губаревої, О. Дрозда, Г. Іванова, В. Столярова, В. Шнейдера та інших зазначається, що важливою першопричиною виникнення підвищеного інтересу до інноваційних технологій фізичного виховання є розуміння керівниками навчальних закладів освіти важливості фізичного виховання як обов'язкової дисципліни, яка здатна гармонізувати навчальний процес. Треба зазначити, що загальнотеоретичні основи педагогічних інноваційних технологій розглянуті в працях Н. Басовой, К. Баханова, Ю. Васькова, Л. Волчегурського, М. Кларіна, Н. Краудера, Т. Назаровой. Питання розробки інноваційних технологій виховання та навчання розглядалися в дисертаційних працях Л. Кайдаловой, С. Карпенчука, О. Кияшко, Л. Костельной, С. Маринчака та ін.

Таким чином, розробка та впровадження інноваційних технологій фізичного виховання студентської молоді є одною з дуже важливих, хоча і досить складних завдань, скерованих на підвищення ефективності та якості освіти в цілому.

З огляду на викладене вбачається, що перспективним інноваційним напрямком вдосконалення фізичного виховання є його спортизація на основі запропонованої В. К. Бальсевичем концепції конверсії вибраних елементів технологій спортивного тренування в інтересах вдосконалення змісту і форми організації фізичного виховання студентів.

Формулювання мети та завдань.

Метою роботи є обґрунтування потреби в застосуванні спортивно-орієнтованої рухової активності в навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз та узагальнення даних літературних джерел, інноваційного педагогічного досвіду з питань використання методики спортивно-орієнтованої рухової активності.

2. Обґрунтувати необхідність використання в навчально-виховному процесі методики спортивно-орієнтованої рухової активності.

3. Виявити об'єктивні та суб'єктивні чинники формування потреби в спортивно-орієнтованій руховій активності, та чинники які перешкоджають ефективній реалізації відповідного напрямку у фізичному вихованні.

Викладення основного матеріалу. Стан здоров'я молоді, який визначає основні тенденції динаміки показників благополуччя населення країни, є найважливішою характеристикою досягнень суспільства на тому або іншому етапі розвитку. З початку 90-х і по сьогоднішній день в нашій державі неодноразово лунали висловлювання про те, що «треба організувати щоденні заняття фізичним вихованням студентської молоді, створювати для цього необхідні умови». Основні положення вищезазнаного на сьогодні втрачають свою актуальність. В зв'язку з цим найбільш актуальним і практично значимим є науковий пошук нових можливостей підвищення ефективності процесу фізичного виховання [1,2,5].

Очевидно, що вирішити складні завдання фізичного виховання молодого покоління в рамках традиційної системи, що склалася, досить складно. Соціально-педагогічний моніторинг, який проводився в Донбаській державній машинобудівній академії (м. Краматорськ), показав, що тільки 20,7% юнаків і 10,3% дівчат дуже високо оцінюють свою фізичну підготовленість, 10,6% опитаних юнаків і 13,4% дівчат вважають, що вони мають дуже хорошу фігуру. Виявлений низький показник оцінки студентами своїх спортивних досягнень (15,0% юнаків і 8,8% дівчат оцінюють їх як чудові). Теж саме можна сказати про низький рівень самооцінки студентами свого фізичного здоров'я. Так, цілком щасливими відчують себе близько 1/3 опитаних (37,2%), оцінюють своє здоров'я як чудове – 9,8% опитаних дівчат і 21,2% юнаків. Дуже низький відсоток студентів (не більше 6% опитаних) оцінюють свої успіхи як чудові.

Отримані дані і практика фізичного виховання доводять необхідність посилення соціалізуючої функції освітнього процесу та засвідчують не достатню ефективність діючої системи фізичного виховання молоді.

Ми вже зазначали, що на початку 90-х років була висловлена ідея широкого залучення засобів спорту до процесу обов'язкового фізичного виховання. Суть ідеї полягає в адаптації спортивних технологій, які добре зарекомендували себе у великому спорті, до підвищення ефективності фізичного виховання. Це актуалізує можливість використання спорту в цілях виховання і соціалізації студентської молоді.

Спорт, що створює цінності спортивної культури, завжди був потужним соціальним феноменом і засобом успішної соціалізації. Про це свідчить життєвий шлях багатьох видатних спортсменів. Особливо яскраві приклади - це олімпійські чемпіони В. Борзов, С. Бубка, Л. Латиніна та багато, багато інших великих спортсменів, які, пройшовши школу спорту, стали справжніми громадянами нашого суспільства.

Соціологічні опитування молоді, яка займається спортом, показують, що спорт формує первинне уявлення про життя, суспільство, світ в цілому. Саме у спорті найяскравіше проявляються такі важливі для сучасного суспільства цінності, як рівність шансів на успіх, досягнення успіху, прагнення бути першим, перемогти не лише суперника, але і самого себе [4,7].

У більшості випадків спорт розглядається як мікро модель суспільства, яка формує певне відношення і типову поведінку. Більше того, американські соціологи зробили висновок про те, що сучасний спорт акумулює цінності суспільства. Завдяки заняттям спортом громадські цінності привласнюються індивідом, інтерпретуються як особові.

Треба зазначити, що цілі спортивної і фізкультурної діяльності не співпадають, адже мета фізичного виховання – всемірний і всебічний розвиток фізичних і духовних здібностей людини в аспекті формування фізичної культури особи. При цьому основним засобом фізичного виховання виступає фізкультурна діяльність, в якій фізичні вправи складають її головний елемент. Мету спортивної діяльності більшою мірою пов'язують з досягненням спортивної майстерності та високого спортивного результату на основі організації тренувального процесу.

Ціннісний потенціал спортивної підготовки унікальний, оскільки пройшов багатократну перевірку і відбір на різних рівнях цього процесу. Можна перерахувати найбільш яскраві і такі, що вже довели свою ефективність технологічні рішення спортивної підготовки [5,6].

По-перше, це пріоритет тренування як основного способу фізичного перетворення потенціалу людини. У фізичному вихованні, як правило, присутнє навантаження оздоровчого характеру, яке, на жаль, не може вивести людину на новий рівень фізичної підготовленості, але особливо важливі для розвитку дітей, підлітків та молоді. Треба встигнути використати благодатний період віку для розвитку тих або інших фізичних якостей, чому в спорті вже навчилися. У фізичному ж вихованні педагогам ще потрібно засвоїти нові технологічні аспекти і організаційні форми для вирішення цих проблем.

По-друге, формування у спортсменів ціннісного відношення до процесу спортивної підготовки і участі в ньому. Питання мотивації – одне зі складних в залученні молоді до занять фізичними вправами. У спортивній діяльності він багато в чому блискуче вирішений. Саме по собі відношення людини до спортивної підготовки є найважливішою цінністю а також громадським, загальним досягненням, якщо розглядати його як зразок для наслідування. Спортсмена високого класу не треба зазивати на тренування, він із захопленням сам працює над технікою, знаходить свої власні технологічні рішення, продумує увесь тренувальний процес до дрібниць.

По-третє, настанову великого спорту : " в спортивній підготовці немає дрібниць" – треба розповсюдити на фізичне виховання. Наприклад, спортсмен повинен вести щоденник тренувань, серйозно відноситися до свого здоров'я, бути організованим, зосередженим на відчуттях і об'єктивних показниках свого стану і його динаміки [2,4,7].

Аналіз теоретичних положень літературних джерел дозволяє нам визначити об'єктивні та суб'єктивні чинники формування потреби в спортивно-орієнтованій руховій активності як ефективного засобу оптимізації системи фізичного виховання сучасної молоді.

Суб'єктивні чинники:

- ціннісно-особистісні орієнтири;
- незадовільний стан індивідуального здоров'я;
- дефіцит рухової активності студентської молоді;
- нервові перевантаження;
- низька мотивація до рухової активності;
- високі розумові навантаження.

Об'єктивні чинники:

- необхідність соціалізації особистості в умовах сучасності;
- економіко-соціальні перетворення в державі (євро інтеграційні процеси, процеси глобалізації);
- незадовільна екологічна ситуація;
- інтенсифікація навчального процесу;
- розвиток фізичного потенціалу людини;
- асоціальна та девіантна поведінка молоді.

Нажаль, в наш час є група чинників, які перешкоджають ефективній реалізації засобів спортивно-орієнтованої рухової активності студентів. До них належать: політико-правові (не досконалість законодавчої основи управління сферою фізичного виховання); організаційно-управлінські (кризові явища в інституційній складовій процесу та низькі якісні показники керівників сфери фізичного виховання); соціально-економічні (відношення до фізичного виховання на рівні суспільства є досить опосередкованим, та брак фінансування відповідної сфери).

Не зважаючи на виявлені негативні явища, ми вважаємо, що розпочата в державі реформа сфери фізичного виховання та спорту, нівелює негативні чинники та знизить їх руйнівний вплив не тільки на сферу фізичного виховання як систему, а й на людину як суб'єкта діяльності.

Підсумовуючи викладене треба зазначити, що по багатьох аспектах спортивної підготовки вже написані солідні наукові праці, і адаптувати до процесу фізичного виховання можна багато що. Звичайно, йдеться не про сліпе копіювання, а про серйозний аналіз і вибір найбільш вдалих концептуальних ідей і технологій, здатних в короткий час зробити процес фізичного виховання цікавим та ефективним. На що і скерована технологія спортивно-орієнтованої рухової активності студентів.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури та результатів особистого дослідження показали, що фізичне виховання студентської молоді не забезпечує в повному обсязі їх оздоровлення, необхідний фізичний розвиток і достатню фізичну підготовленість. Що є наслідком недостатньої розробки організації та змісту фізичного виховання молоді.

2. Здійснено виявлення об'єктивних та суб'єктивних чинників формування потреби в спортивно-орієнтованій руховій активності студентської молоді, чинники які перешкоджають ефективній реалізації відповідного напрямку у фізичному вихованні.

3. Обґрунтувати необхідність використання в навчально-виховному процесі методики спортивно-орієнтованої рухової активності.

Перспективами подальших досліджень в даному напрямку вважаємо розробку альтернативної методики спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів, засновану на застосуванні спортивних ігор.

Література

1. Бальсевич Ст. До. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у загальноосвітній школі [Текст] / Спорт у школі (додаток до "Перше вересня"). - 2004. - №4. - С. 5–7.

2. Ільїн Є. П. Мотивація та мотиви [Текст]/Є. П. Ільїн., 2000. - 211 с.

3. Мельников Д. А. Ефективність спортивно-орієнтованого фізичного виховання учнів 9-11 класів на основі туристичного багатоборства: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. [Текст]/Д. А. Мельників. - 2009. - 23 с.

4. Поліваєв О. Г. Вплив індивідуально-психологічних особливостей особистості студентів ФФК на ефективність їхньої професійної підготовки [текст] / О.Г. Поливаєв, О. А. Гераськін, І. Н.Григорович/№6 (92). - 2010. - С.179 -182.

5. Радаєва С. В. Фізичне виховання студентів нефізкультурного вузу на основі спортивно орієнтованих технологій: автореф. дис. ... канд.пед.наук. [Текст]/С. В. Радаєва. -2008. - 24 с.

6. Чедов К.В. Спортивно орієнтоване фізичне виховання учнів 10-11 класів загальноосвітніх шкіл на основі дзюдо: автореф.діс. ... канд.пед.наук [Текст] / К.В. Чедов., 2006. - 23 с.

О. М. Воєділова

УДК 796.012,81:612.76

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Анотація. В статті представлено шляхи оптимізації технічної підготовки кікбоксерів; обґрунтовано основні положення методики розвитку координаційних здібностей юних кікбоксерів.

Ключові слова: технічна підготовка, розвиток, координаційні здібності, методика, кікбоксинг.

Annotation. O. M. Voyedilova, S. V. Kozyr, M. M. Ogienko. Optimization of technical training kickboxers by developing coordination abilities. The article presents the ways of optimization the technical training kickboxing; substantiated the main positions the methods of development coordination abilities of young kickboxers.

Keywords: technical training, development, coordination abilities, technique, kickboxing.

Постановка проблеми та її актуальність. Кікбоксинг на сучасному етапі є одним із популярних неолімпійських видів спорту. З кожним роком підвищується рівень підготовленості учасників міжнародних та всеукраїнських змагань, постійно удосконалюється інвентарна база та підвищується кваліфікація персоналу, що приймає участь у підготовці кікбоксерів [1, 3, 4, 5]. Все частіше можна спостерігати як підвищується рівень технічної підготовленості та підготовки, часто перемогу учасників визначають спірні рішення суддів. Отже, пошук нових шляхів оптимізації технічної підготовки кікбоксерів має важливе значення для досягнення високого спортивного результату.

Аналіз досліджень та публікацій. Спираючись на теоретичні дані класиків (Н. А. Бернштейн, 1947, В. М. Заціорський, 1975, В. І. Лях, 1987, В. М. Платонов, 2002, В. В. Петровський, 1973) про вивчення проблеми вдосконалення ефективності управління процесом технічної підготовки спортсменів, на сучасному етапі розвитку кікбоксингу ведеться активний

пошук нових, більш ефективних шляхів вдосконалення технічної підготовки [1, 4, 5].

В той же час аналіз науково-педагогічної літератури та дисертаційних досліджень з теорії фізичного виховання та спортивного тренування (А. В. Кондрашев, 1998; В. І. Лях, 2000, 2006; І. М. Бутін, 2000; В. І. Терещенко, 2002; С. М. Лисюк, 2012, 2013) дає підстави вважати, що на сучасному етапі ще недостатньо обґрунтовано значимість розвитку координаційних здібностей при заняттях різними видами спорту та кікбоксингом, зокрема. У зв'язку з цим виникають протиріччя між потребою оновлення та доповнення сучасної методики підготовки юних кікбоксерів та недостатнім науково-методичним забезпеченням навчально-тренувального процесу в ДЮСШ та СДЮШОР.

Передбачалося, що вдосконалення координаційних здібностей юних кікбоксерів дозволить забезпечити процес прогресування в спорті, раціоналізувати технічну поведінку спортсмена, зменшить ціну адаптації, мінімізує витрати часу направлені на вдосконалення технічної майстерності. За критеріями логістики спортивного тренування це буде економічно вигідний варіант побудови навчально-тренувального процесу.

Метою дослідження є вдосконалення системи технічної підготовки в кікбоксингу, шляхом розвитку координаційних здібностей кікбоксерів за спеціально розробленою методикою.

Методи дослідження, які застосовуються в роботі, носять комплексний характер і включають такі приватні методики: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; біомеханічні та педагогічні тестування параметрів моторики; відеоаналіз; аналіз та синтез отриманої інформації; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилось в три етапи на базі ДЮСШ СТ «Спартак» відділення кікбоксингу та СК «Октант» м. Чернігова з хлопцями 12–14 років, які тренуються від 2 до 4 років та мають кваліфікацію першого юнацького розряду.

В результаті кореляційного аналізу нами виявлено сильні зв'язки між рівнем спортивних досягнень та рівнем розвитку швидкості, вибухової сили і загальної координації ($r > 0,7$), середні між рівнем спортивних досягнень та рівнем розвитку витривалості, спеціальної координації та сили ($0,7 < r < 0,4$), слабкі між рівнем спортивних досягнень та рівнем розвитку гнучкості ($r < 0,4$). Отримані дані підтверджують актуальність пошуку шляхів вдосконалення процесу спортивної підготовки в кікбоксингу шляхом розвитку координаційних здібностей спортсменів.

В результаті факторного аналізу нами виявлено, що в структурі досягнення високих спортивних результатів в кікбоксингу координаційні здібності серед інших фізичних якостей кікбоксерів 12–14 років займають особливе місце (рис. 1), так, найбільший внесок для досягнення спортивних результатів в кікбоксингу мають розвиток швидкості (16,27%) (за оцінкою результату бігу на 30 м з високого старту) та вибухової сили м'язів ніг (за оцінкою результату стрибка в довжину з місця) (17,10%). Це

можна пояснити тим, що швидкість і сила ударів кікбоксера, швидкість пересування в рингу, залежить від сили та швидкості відштовхування. Загальні координаційні здібності, спеціальні координаційні здібності та розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу (за результатами тестів: човниковий біг, стрибки з прибавками та підтягування) становлять (16,05%, 14,50%, 14,50% відповідно). Значимість цих факторів пояснюється тим, що для підтримання рівноваги у фазі нанесення ударів, виконання захисних дій потрібний достатній розвиток загальних та спеціальних координаційних здібностей. Сила м'язів верхнього плечового поясу необхідна для підтримання швидкості, сили, точності атакуючих і захисних дій під час проведення поєдинків, хоча й має менше значення ніж розвиток вибухової сили м'язів ніг. Відносно менше значення рівня розвитку витривалості (за показниками тесту біг 5 хв. (12,55%)), як фактору впливу на спортивний результат пояснюється тим, що сенситивний період розвитку цієї якості становить – 16–20 років, а в 14 років спостерігається зниження її розвитку в зв'язку з гормональними перебудовами в організмі.

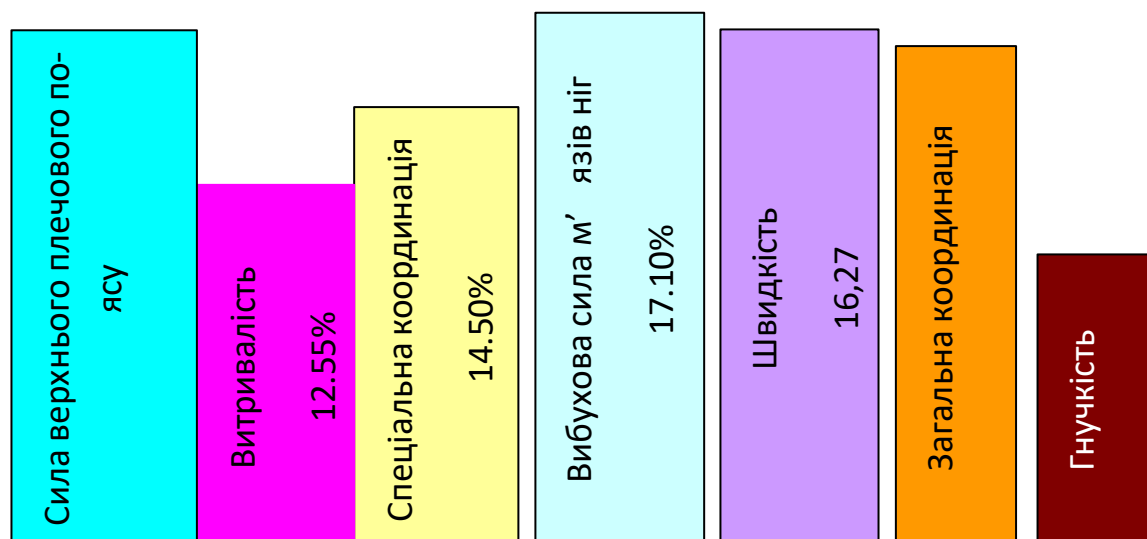


Рисунок 1 – Рейтинг показників фізичних здібностей спортсменів, які займаються кікбоксингом, у досягненні спортивного результату

В процесі тренувальних занять з кікбоксингу розвитку сили і витривалості традиційно приділяють значну увагу, тому очевидним стає те, що розвиток координаційних здібностей є прогресивним напрямком покращення технічної підготовленості кікбоксерів та досягнення високих спортивних результатів.

У межах формуального педагогічного експерименту, на основі експериментальних даних та багаторічного тренерського досвіду роботи в даному виді спорту було теоретично обґрунтовано, розроблено та впроваджено експериментальну методику розвитку координаційних здібностей

кікбоксерів в навчально-тренувальному процесі. Зміст розробленої нами методики полягає у спрямованості педагогічних впливів на підвищення рівня координаційних здібностей за рахунок варіативного використання різноманітних умов діяльності [2].

Провідні принципи функціонування методики розвитку координаційних здібностей кікбоксерів: науковості; врахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів; ефективності режимів чергування роботи та відпочинку; оптимальності чергування навантажень; плановірності та послідовності; вибірково-варіативного застосування різноманітних умов навчальної діяльності [2]; методичного динамізму.

При вихованні координаційних здібностей використовуються такі основні **методичні підходи**: зміна швидкості або темпу рухів, способу виконання вправи, просторових кордонів, в межах яких виконується вправа, вихідних положень для виконання вправи, «дзеркальне» виконання вправи; ускладнене виконання вправ за допомогою додаткових рухів, комбінування вправ, зміна протидій, створення незвичних умов виконання вправ, застосування спеціальних знарядь та пристроїв.

Особливістю нашої експериментальної методики є наявність блоків вибору варіантів педагогічних впливів на організм дітей, тобто на будь-якому етапі, в залежності від аналізу результатів зворотних зв'язків, для покращення технічної підготовки, слід зробити вибір відповідно до наявних умов вирішення завдань розвитку координаційних здібностей кікбоксерів. Наприклад, розвивати координаційні здібності, виконуючи вправу «боковий удар ногою». В залежності від рівня підготовленості учня, ми можемо вибрати варіант впливу: спростити (виконати просту дію – один удар) або ускладнити завдання (виконати три-чотири удари не ставлячи ногу на підлогу) і т.п. (рис. 2).

Порівняльний педагогічний експеримент дав змогу проаналізувати показники рівня технічної майстерності та біомеханічні характеристики координаційних здібностей спортсменів, які займаються кікбоксингом, визначити вплив координаційних здібностей на технічну підготовленість й накреслити перспективи розвитку рівня технічної майстерності у процесі удосконалення координаційних здібностей.

В порівняльному педагогічному експерименті виявлено позитивні, достовірні зміни в таких показниках як: просторовий та силовий параметри рухової координації, (кількість ударів за 10 с.) показники рухової координації (стрибки з прибавками, човниковий біг) ($p < 0,05$), що доводить ефективність впровадження експериментальної методики розвитку координаційних здібностей кікбоксерів.

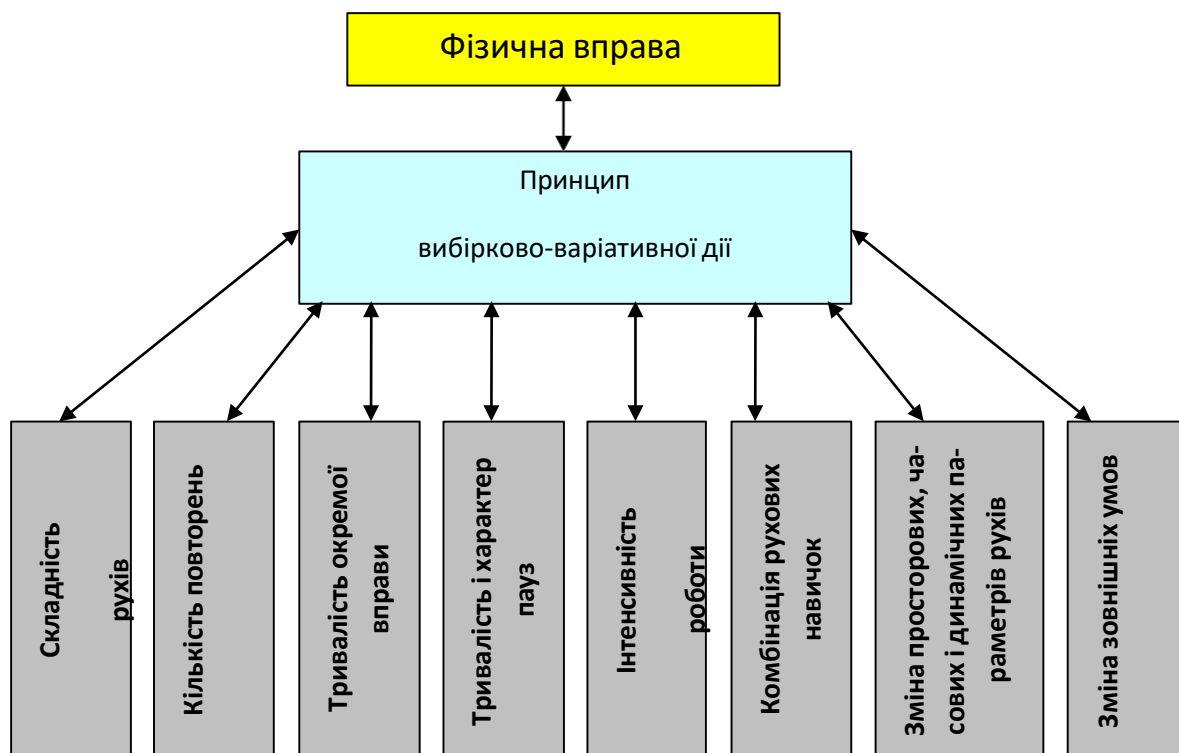


Рис.унок 2 – Блок-схема вибору засобів для розвитку координаційних здібностей кікбоксерів

Таблиця 1 – Порівняльна характеристика показників рухової координації та технічної підготовленості хлопчиків 12-14 років ($n=17$) під впливом занять кікбоксингом за експериментальною методикою

Показники	Одиниці виміру	До експерименту	Після експерименту	P
Просторовий параметр рухової координації	мм	20,25±2,21	14,74±1,67	<0,05
Силовий параметр рухової координації	кг	3,67±0,69	2,07±0,45	<0,05
Часовий параметр рухової координації	с	0,75±0,08	0,73±0,07	>0,05
Кількість ударів за 10 с.	разів	10,27±0,47	12,63±0,59	<0,05
Стрибки з прибавками	разів	10,7±1,20	14,8±1,34	<0,05
Човниковий біг	с	8,70±0,13	7,44±0,11	<0,05

Після впровадження експериментальної методики в учбово-тренувальний процес, технічна майстерність та спортивні результати спортсменів змінилися в позитивному напрямку. На чемпіонаті області з кікбоксингу та рукопашного бою (травень 2014 р.) юні вихованці СК «Октант» показали результати значно вищі ніж на попередніх змаганнях.

Висновки

1. В результаті кореляційного аналізу нами виявлено сильні зв'язки між рівнем спортивних досягнень та рівнем розвитку загальної координації ($r > 0,7$), середні між рівнем спортивних досягнень та рівнем розвитку спеціальної координації ($0,7 < r < 0,4$). Отримані дані підтверджують актуальність пошуку шляхів вдосконалення процесу спортивної підготовки в кікбоксингу шляхом розвитку координаційних здібностей дітей.

2. Доведено за результатами факторного аналізу, що серед фізичних якостей для досягнення високих спортивних результатів в кікбоксингу, координаційні здібності спортсменів 12–14 років займають особливе місце.

3. Теоретично обґрунтовано та розроблено експериментальну методику розвитку координаційних здібностей кікбоксерів. Зміст розробленої нами методики полягає у спрямованості педагогічних впливів на підвищення рівня координаційних здібностей за рахунок варіативного використання різноманітних умов діяльності.

4. Доведено ефективність впровадження експериментальної методики розвитку координаційних здібностей кікбоксерів в порівняльному педагогічному експерименті. Виявлено позитивні, достовірні зміни в таких показниках як: просторовий та силовий параметри рухової координації, кількість ударів за 10 с., показники рухової координації (стрибки з прибавками, човниковий біг) ($p < 0,05$).

Список використаної літератури

1. Куликов А. Кікбоксінг. Принципи та практика / А. Куликов; : ФАІР, 1997. - 320 с.
2. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дітей 10 - 12 років: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Л. Л. Лисенко ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.
3. Лисюк С. М. Біомеханічні параметри функції вестибулярного апарату кікбоксерів на етапах спеціалізованої базової підготовки та вищої спортивної майстерності / С. М. Лисюк // Вісник Чернігівського державно- го педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 81. Серія : педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ, 2010. –
4. № 81. – С. 91 – 94.
5. Перрека Д. О. Кікбоксінг: підготовка - технічні прийоми - поєдинок / Д. О. Перрека; - "Видавництво Астрель", 2004. - 159 с.
6. Терещенко В. І. Науково-методичні основи підготовки єдиноборців / В. І. Терещенко – К. : МП «Леся», 2002. – 220 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗГУРТОВАНOSTІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ У СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ З ВОДНОГО ПОЛО

Анотація. І. А. Капорцев. ДОСЛІДЖЕННЯ ЗГУРТОВАНOSTІ І ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В СПОРТИВНО КОМАНДИ З ВОДНОГО ПОЛО. У даній науковій статті, ми намагалися визначити основи формування психологічного клімату спортивної команди з водного поло. Намагаючись довести що існує пряма необхідність у розробці нових і більш поглиблених методик з вивчення згуртованості спортивної команди і коригування психологічного клімату для поліпшення спортивного результату.

Ключові слова: Водне поло, психологічний клімат, згуртованість, психологічні тести.

Annotation. I.A. Kaportsev. RESEARCH OF COHESION AND PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN THE SPORTS TEAM IN WATER POLO. In this research , we tried to determine the basis for the formation of the psychological climate of a sports team in water polo. Tried to prove that there is a direct need for the development of new and more advanced techniques for the study of sports team cohesion and psychological climate adjustments to improve athletic performance.

Keywords: Water polo, psychological climate, cohesion, psychological tests

Актуальність. На сучасному етапі розвитку спорту, спостерігається ситуація, коли фізична, технічна та тактична підготовка у спортсменів на етапі спортивної майстерності знаходиться на досить однаковому рівні. Ця ситуація ставить перед тренерами пошук рішення покращення спортивного результату на противагу супернику. На сьогоднішній день варто пильніше придивитися до психологічних аспектів підготовки спортсменів. Багато вчених доводять, що психологічна готовність показати найвищий результат в умовах змагань основний критерій успішного виступу.[1]

Для спортивних команд справедливо оцінюватиме згуртованість, сумісність, відсутність конфліктів, ігрову взаємодію, що створює не тільки сприятливий соціально-психологічний клімат у команді, але й дозволить високого спортивного результату.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На основі вивчення робіт вітчизняних та зарубіжних вчених, в яких розкриваються загальні питання згуртованості та питання мотивації спортивної діяльності (Уейнберг Р.С., Гоулд Д., Донцов А.І., та ін.) ми припустили, що успішна взаємодія та сприятливий психологічний клімат. Проте, на сьогодні щодо трактування характеристик згуртованості групи існують різноманітні думки. А.І.Донцов вказує, що згуртованість позначає міжособистісну, емоційну взаємоприйнятність, подібність думок, установок та сенсомоторну узгодженість, єдність поведінки членів групи та ін. [1]. Дане визначення можна визначити як комплексні.

Згідно з іншими думками, зокрема у соціальній психології, згуртованість трактується як ціннісно-орієнтаційна єдність групи. Сьогоднішній стан справ на цю тему вказує на пряму необхідність у розробці нових методик з вивчення згуртованості команди та більш детального опрацювання термінів і понять, що входять до цієї галузі дослідження.

Ціль. Визначити засади формування психологічного клімату спортивної команди з водного поло серед юнаків 16-17 років. Дослідити зв'язок між рівнем згуртованості команди та соціометричною структурою команди.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, психологічне анкетування, соціометрична методика, методи математичної статистики. Дослідження проводилося у спортивній команді з водного поло, у кількості 15 юнаків 16–17 років.

Результати дослідження та їх обговорення. У водному поло тренер має вирішити низку завдань. Успішне виконання яких допоможе створити сприятливий психологічний клімат у команді. Слід підбирати членів команди не лише ґрунтуючись на технічному та фізичному аспектах, але й так, щоб усі члени могли успішно взаємодіяти на полі, а й гармонували як особистості між собою.

Через низку причин тренеру не завжди вдається зібрати гармонійно злагоджену в психологічному плані команду. Тому завдання тренера побудувати правильні взаємини у спортивній команді.

Без взаємоповаги спортивного колективу немислимі досягнення у спорті [2]. У процесі становлення та розвитку спортивна група набуває такої групової якості, як згуртованість. Якщо вона має позитивну спрямованість, це сприятливо впливає на ефективність спортивної діяльності.

Психологічні тести дозволяють виявити сильні та слабкі сторони психології спортсменів, і ці дані можуть бути використані для розробки та коригування їхньої психологічної підготовки [3].

Для досягнення високого спортивного результату необхідно прищепити почуття взаємної поваги. В історії ігрового спорту є багато прикладів наявності зіркових складів команд, які не змогли досягти спортивного успіху [3, с. 45].

На початковому етапі дослідження необхідно було визначити діагностику емоційних зв'язків між членами спортивної команди.

На основі соціометричного тесту нами було виявлено 2 «зірки» в команді, 7 – «переважних», 4 – «нехтованих», 2 – «ізольованих». Сума виборів, одержаних кожною людиною, є мірилом її становища у системі особистих відносин. Якщо людина отримала найбільшу кількість виборів – вона належить до «зірок». Якщо одержав середню кількість виборів – до «переважних». Якщо менше середньої кількості виборів – до «нехтованих». Якщо не отримав жодного вибору – до «ізольованих» [4].

У цій команді існує два гравці з найвищим соціометричним статусом, що відповідає лідеру колективу, справді один із них є капітаном команди.

На підставі результатів дослідження групової згуртованості за соціометричною методикою слід уважно поставитися до наявності ізольованих і членів команди, що нехтуються. При цьому розробити рекомендації для тренерського складу, необхідні для психолого-педагогічного коригування у міжособистісних відносинах гравців, попередньо розібравшись у причинах наявних проблем у спортивній команді з водного поло.

Також нами було проведено дослідження на групову згуртованість за індексом Сішора. Дані показали, що рівень згуртованості знаходиться на середньому рівні. Що можна інтерпретувати як суперечливу ситуацію в команді стосовно один одного, тренерського штабу та команди в цілому [5].

На наступному етапі нами було здійснено дослідження стратегій поведінки за методикою К. Томаса [6]. В результаті вивчення було встановлено, що випробувані використовують у своїй спортивній діяльності практично всі стратегії поведінки, але найбільша кількість балів у більшості респондентів 8 із 15 припадає на тактику суперництва; у трьох респондентів переважає тактика уникнення; по два – співпраці та пристосування, у одного – тактика компромісу.

Розглянемо докладніше ці стилі поведінки щодо Андрєєвої І.В. [7] :

Суперництво характеризується активною боротьбою індивіда за свої інтереси, застосуванням усіх доступних йому засобів для досягнення поставленої мети влади, примусу, інших засобів тиску на опонентів, використанням залежності інших учасників від нього. Ситуація сприймається індивідом як вкрай значуща для нього, як питання перемоги чи поразки: передбачається жорстка позиція стосовно опонентів та непримиренний антагонізм до інших учасників конфлікту у разі їхнього опору.

Пристосування. Дії індивіда спрямовані на збереження чи відновлення сприятливих відносин із опонентом шляхом згладжування розбіжностей за рахунок власних інтересів. Даний підхід можливий, коли внесок індивіда не надто великий чи коли предмет розбіжності важливіший для опонента, ніж індивіда. Така поведінка в конфлікті використовується, якщо ситуація не є особливо значущою, якщо важливіше зберегти добрі відносини з опонентом, ніж відстоювати власні інтереси, якщо в індивіда мало шансів на перемогу, мало влади.

Уникнення. Ця форма поведінки вибирається тоді, коли індивід не хоче відстоювати свої права, співпрацювати для вироблення рішення, утримується від висловлювання своєї позиції, ухиляється від спору. За такого стилю передбачається тенденція уникнення відповідальності за рішення. Ця поведінка можлива, якщо результат конфлікту для індивіда не надто важливий, або якщо ситуація надто складна і вирішення конфлікту вимагатиме багато сил у його учасників, або в індивіда не вистачає влади для вирішення конфлікту на свою користь.

Співпраця означає, що індивід виявляє активність у пошуках рішення, що задовольняє всіх учасників взаємодії, але не забуває при цьому й своїх інтересів. Передбачаються відкритий обмін думками, зацікавленість всіх учасників конфлікту у виробленні спільного рішення. Ця форма вимагає позитивної роботи та участі всіх сторін. Якщо у опонентів є час, а вирішення проблеми має для всіх важливе значення, то при такому підході можливе всебічне обговорення питання, розбіжності, що виникли, і вироблення спільного рішення з дотриманням інтересів усіх учасників.

Компроміс. Дії учасників спрямовані на пошуки рішення за рахунок взаємних поступок, на вироблення проміжного рішення, яке влаштовує обидві сторони, при якому особливо ніхто не виграє, але й не втрачає. Такий стиль поведінки застосовується за умови, якщо опоненти мають однакову владу, мають взаємовиключні інтереси, вони не мають великого резерву часу на пошук кращого рішення, їх влаштовує проміжне рішення на певний період часу.

Аналіз результатів представлених у таблиці 1, говорить про те, що члени групи визначені як "зірки" дотримуються тактики суперництва.

У свою чергу найчисленніший тип "переважних" у кількості 7 осіб, розділився у виборі тактики вирішення конфліктів, так четверо дотримуються тактики суперництва, двоє обирають тактику співробітництва та одну тактику компромісу. У групі нехтованих спостерігається цікава ситуація один член цієї групи надає перевагу тактиці суперництва, двоє обирають тактику уникнення та один пристосування. Тип "ізолюваних" у кількості двох осіб вибирають тактику уникнення та пристосування відповідно.

Отримані дані дозволили припустити, що використання тактики суперництва може бути спричинене потребою в самореалізації, завоювання авторитету серед тренерів та партнерів. Також можливо, що це пов'язано з віком піддослідних 16–17 років, який характеризується гострою потребою самореалізації та значущістю в новому дорослому суспільстві.

Таблиця 1 - Співвідношення соціотипів зі стратегією вирішення конфліктів

	Спосіб реагування	Співробітництво	Суперництво	Уникнення	Компроміс	Пристосування
Типи	"Зірка"		2			
	Вважаю за кращий	2	4		1	
	Нехтований		1	2		1
	Ізольований			1		1

Висновки. Таким чином, цілком закономірно, що рівень згуртованості групи знаходиться на середньому рівні. Це з розподіл соціометричних типів і з вибором тактики вирішення конфліктів, обраних гравцями. Дослідження щодо проблеми формування психологічного клімату спортивної команди сприяє найкращому вирішенню психолого-педагогічного забезпечення спортивної підготовки.

Завданнями психолого-педагогічної підготовки спортивних є індивідуальна психологічна підтримка тренерського штабу для кожного члена команди, відповідно до необхідного вдосконалення психологічного клімату команди та формування мотивації досягнення командного успіху у змаганнях [8].

Основу формування психологічного клімату спортивної команди складають міжособистісні взаємини членів команди з вертикалі в системі відносин "тренер-спортсмен", і по горизонталі, в системі відносин "спортсмен-спортсмен". Дослідження цих систем відносин за допомогою соціометричного тесту, індексу Сішора та стратегій поведінки за методикою К. Томаса дає можливість розробити методи корекції для подальшого успішного виступу команди з водного поло з найкращим спортивним результатом. Так для тренерського штабу насамперед провести комплекс заходів щодо підняття командного духу та усунення нехтованих та ізольованих членів команди, попередньо з'ясувавши причину такого ставлення. Розрядити напруженість між двома лідерами, доручивши одному з них шефство за зневаженими та ізольованими членами групи.

Ми вважаємо, що існує пряма потреба у розробці нових та більш поглиблених методик з вивчення згуртованості спортивної команди та коригування психологічного клімату для покращення спортивного результату.

Список літератури

1. Донцов А. І. Проблеми групової згуртованості. 2001. - 240 с.
2. Столяренко Л. Д. Основи психології: практикум/Л. Д. Столяренка. - Фенікс, 1999. - 576 с.
3. Волков І. П. Практикум зі спортивної психології/І. П. Вовків. - 2002. - 288 с.
4. Уейнберг Р. З. Основи психології спорту та фізичної культури /Р. З. Уейнберг, Д. К. Гоулд. - К. : Олімпійська література, 1998. - 335 с.
5. Попов А. Л. Психологія спорту/Попов А. Л., 2009. - 152 с.
6. Немов Р. С., Шестаков А. Г. Згуртованість як фактор групової ефективності// Питання психології. 2001. - № 3. - 113 с.
7. Загайнов Р. М. Психологічна майстерність тренера та спортсмена : статті та тези / Загайнов Р. М. - М. : Радянський спорт, 2006. - 106 с.
8. Хлопчиків А. Ст. Соціально-психологічні засади управління спортивною командою/Хлопчиків А. В. СДІФК, 1987. - 81 с.
9. Гомельський А. Я. Доведи правоту перемогою: спогади тренера з баскетболу / Гомельський А. Я. - М. : Радянська Росія, 1987. - 154 с.
10. Горяніна Ст. А. Психологічні передумови непродуктивності стилю міжособистісної взаємодії/Горяніна В. А. // Психологічний журнал. - 1997. - № 18. - С. 32–36.

Т. В. Шепеленко В. В. Золочевський

УДК 796.011.3-052:159

РОЗВИТОК МИСЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСАМИ ПЕРЕВЕЗЕНЬ НА ЗАЛІЗНИЧНОМУ ТРАНСПОРТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. На основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури виявлено професійно-значущі психофізіологічні якості, необхідні інженеру управління процесами перевезень на залізничному транспорті. Визначено засоби фізичного виховання, спрямовані на розвиток мислення майбутніх інженерів управління процесами перевезень на залізничному транспорті. Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні ефективності впливу відповідних засобів фізичного виховання на розвиток мислення фахівців даного профілю.

Ключові слова: психофізіологічні якості, розвиток мислення, майбутні інженери залізничного транспорту, засоби фізичного виховання.

Abstract. T. Shepelenko, V. Zolochovskiyy. Development of thinking of future engineers process control of railway transportation methods of physical education. Based on analysis of scientific-methodological literature, professionally important psycho-physiological merits, which are necessary for control engineer of process management of railway transport, were revealed. Methods of physical education are defined. Those are directed on development of thinking of future control engineers of process management of railway transport. Perspective of the future research is in the definition of effectiveness of the influence of physical education methods for the development of expert thinking in concrete field.

Key words: psycho-physiological merits, development of thinking, future control engineers of railway transport, methods of physical education.

Постановка проблеми. В сучасних умовах соціально-економічного розвитку нашої країни постійно підвищуються вимоги до професійної підготовки фахівців у всіх галузях народного господарства.

Так, положеннями Законів України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національної доктрини розвитку освіти України у ХХІ столітті та іншими документами стверджується необхідність якісного забезпечення готовності молодих фахівців до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті.

Особливої уваги заслуговує підготовка фахівців у сфері залізничного транспорту. Залізничний транспорт сьогодні є ведучим серед універсальних видів пасажирських та вантажних перевезень в багатьох країнах світу. Специфіка умов праці фахівців залізничного транспорту пов'язана з використанням швидко дійних сучасних машин та механізмів, небезпекою процесів їх обслуговування для пасажирів та персоналу, виникненням нештатних ситуацій. Важливою особливістю умов праці інженерів управління процесами перевезень на залізничному транспорті (працівників диспетчерсько-операторського профілю) є експлуатація складного обладнання при одночасному спостереженні за процесами, які змінюються та необхідність рішення великої кількості практичних завдань в умовах регламентованого часу, що зумовлює стан підвищеної відповідальності, постійного розумового,

фізичного та психоемоційного напруження працівника. Це вимагає від фахівців даного профілю мобілізації та прояву відповідних психофізіологічних якостей, зокрема мислення, як найбільш складного пізнавального процесу [4; 7].

Формування психофізіологічної готовності майбутніх фахівців до успішної професійної діяльності здійснюється у ВНЗ у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки шляхом спеціально спрямованого та вибіркового використання засобів фізичного виховання [9].

У зв'язку з цим проблема пошуку ефективних засобів, форм і методів фізичного виховання майбутніх інженерів залізничного транспорту в контексті їх професійно-прикладної підготовки до майбутньої трудової діяльності залишається актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців досліджували Н. Борейко, В. Гуменний, О. Лаврентьєв, О. Півень, В. Савіщенко та ін. Питанням розвитку та вдосконалення професійних якостей фахівців засобами фізичного виховання приділялась увага ще в роботах таких видатних вчених як А. Артемов, А. Белкін, 1990, В. Ільїніч, 1978, С. Полієвський, 1982, Р. Раєвський, 1985 та ін.

На сучасному етапі актуальні проблеми формування професійно значущих якостей майбутніх фахівців засобами фізичного виховання досліджували Л. Андрющенко, 2006, Є. Анісімова, 2010, А. Буров, 2010, Т. Головченко, 2001, Ю. Євсєєв, 2008, В. Леонова, 2006, Л. Тропіна, 2004, Т. Павлова, 2011, В. Садовський 2012. Роботи авторів були присвячені питанням розробки основних положень професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів, формування рухової готовності фахівців залізничного транспорту в умовах професійно-орієнтованої системи фізичного виховання, формування професійно-значущих якостей інженерів шляхів сполучення засобами спортивних ігор тощо.

Аналіз літературних джерел показав, що незважаючи на велику кількість робіт, присвячених досліджуваній проблемі, питання застосування різноманітних засобів фізичного виховання щодо розвитку психофізіологічних якостей майбутніх інженерів залізничного транспорту вивчені недостатньо.

Тож актуальність проблеми, її недостатня розробленість в теорії та практиці професійно-прикладної підготовки майбутніх інженерів управління процесами перевезень на залізничному транспорті зумовили вибір теми дослідження.

Мета – визначення ефективних засобів фізичного виховання, спрямованих на розвиток мислення майбутніх інженерів управління процесами перевезень на залізничному транспорті.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної наукової літератури показав, що праця інженерів управління процесами перевезень на залізничному транспорті (диспетчерсько-операторських професій) вимагає від них під час здійснення виробничої діяльності прояву таких психо-

фізіологічних якостей як сенсорно-перцептивні (сприйняття руху, кольору, тексту, часу, слухове сприйняття та зорова працездатність), мнемічні (активність короткочасної, оперативної та словесно-логічної пам'яті), атенційні (стійкість концентрації, переключення та розподіл уваги), психомоторні (швидкість та точність реакції з обов'язковою просторово-часовою характеристикою рухів) та особистісні (емоційна стійкість, критична самооцінка, стресостійкість, готовність к екстреним діям, достатній резерв адаптаційного потенціалу) [7].

Л. Тропіна, на основі вивчення особливостей професійної діяльності інженерів залізничного транспорту, найбільш важливими психофізіологічними якостями даних фахівців визначає здібність до сприйняття великих інформаційних навантажень (об'єм оперативної пам'яті); високий рівень об'єму уваги, його розподілу, переключення й стійкості; оперативне мислення; готовність к екстреним діям, емоційну стійкість [9].

Вищим рівнем розвитку психофізіологічних процесів є стан мислення. Мислення під час моторної та перцептивної діяльності людини набуває властивостей оперативної функції [4]. Швидкість мислення особливо важлива при необхідності врахування вірогідності зміни ситуації, а також при прийнятті рішення в умовах емоційного напруження. Мислення інтегрує у собі такі властивості особистості майбутнього інженера як увага, пам'ять, сприйняття та уява [9].

Якщо у молодого фахівця не розвинуто мислення, то він не володіє в достатній мірі вміннями та навичками складання й оформлення графічної та текстової документації, не знає обмежень, встановлених стандартами, не вміє створювати та змінювати технології ремонту й експлуатації високотехнологічного обладнання. такий фахівець не є придатним до інженерної праці.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дає підстави виділити мислення як одну з важливіших психофізіологічних якостей, необхідних для професійної діяльності майбутньому інженеру управління рухом на залізничному транспорті.

Як зазначалося вище, формування психофізіологічної готовності майбутніх фахівців до успішної професійної діяльності можливо здійснювати у процесі фізичного виховання шляхом спеціально спрямованого та вибіркового використання відповідних засобів фізичного виховання і спорту. Науковцями фізіологами, психологами праці, педагогами експериментально було доведено, що психофізіологічні основи праці та спорту єдині (Є. Анісімов, В. Ільїніч, В. Кабачков, Б. Ломов, К. Платонов, Р. Раєвський, О. Фролов). Авторами відмічається, що розвиток психологічних якостей може бути досягнуто за рахунок відомого в психології явища переносу тренуваності, коли вправи в одній діяльності (ігровій, спортивній) підвищують досягнення в іншій області. Завдяки цьому на заняттях з фізичного виховання та спорту можна моделювати виробничі процеси та елементи трудової діяльності, тобто шляхом сполучення різних вправ, елементів або цілісних видів спорту цілеспрямовано готувати людину до майбутньої професійної діяльності [9, с. 8–9].

Серед засобів фізичного виховання, спрямованих на розвиток професійно-важливих якостей фахівців залізничного транспорту багатьма авторами (А. Артемов, А. Белкін, Б. Супов, В. Садовський, Л. Тропіна та ін.) важливе місце відводиться спортивним іграм або елементам спортивних ігор як ефективному засобу розвитку рухової координації, процесів мислення, швидкості реакції, різних видів уваги та інших якостей. Головними принципами добору засобів і методів фізичного виховання для рішення завдань формування необхідних професійних якостей автори визначають максимальну реалізацію завдань, адекватність, доступність та інтерес тих, хто займається [8; 9, с. 12].

Сьогодні в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів широке застосування отримали, популярні серед студентської молоді, нетрадиційні види фізкультурної діяльності оздоровчого спрямування (аеробіка, фітнес, пілатес, каланетіка, східні одноборства, боротьба, йога) тощо [5].

Серед масових та популярних видів фізкультурно-спортивної діяльності, засобів фізичного виховання окремо можна виділити аеробіку, заняттям якою сучасна молодь, зокрема дівчата, віддають більшу перевагу ніж традиційним видам спорту (гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання тощо).

У 1969 р. Дж. Соренсен (США) вперше запропонувала використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і ввела термін «аеробіка» для визначення оздоровчого виду гімнастики. Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підстрибування та стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує різноманітну дію на організм студентів [5, с. 330].

На наш погляд, використання засобів аеробіки у процесі фізичного виховання студентів це шлях, який є раціональним, тому як аеробіка вносить новизну та різноманітність у рухову діяльність на основі сполучення фізичних вправ та музичного супроводу. Аеробіка найдоступніший засіб розвитку фізичних та психофізичних якостей.

Перш за все аеробіка формує навички володіння своїм тілом, впливає на розвиток гнучкості, пластичності, координації рухів – якості необхідні для оволодіння рухової дії високої складності. Також у процесі регулярних занять аеробікою забезпечується високий рівень функціонування рухового, зорового та слухового аналізаторів, розвивається здатність дозувати різноманітні зусилля, щодо сили амплітуди рухів, силова та статична витривалість м'язів, спритність та координація рухів, почуття рівноваги, простору, переключення та розподілу уваги, рішучість, сміливість. Виконання композиції під музичний супровід сприяє розвитку та удосконаленню ритмічності рухів [6; 10].

Для того щоб реалізуватись у професійній діяльності, робітникам ряду інженерно-технічних спеціальностей, необхідно володіти добре розвинутими фізичними якостями. Від робітників вимагається вміння дозувати

силові напруження при використанні різних ручних та ножних органів управління (кнопки, рукоятки, важелі, педалі) при роботі з персональним комп'ютером, дисплейною технікою та інше, мати високий інтелектуальний рівень [4; 8].

Аеробіка складно-координаційний вид спорту, який розвиває фізичні якості та впливає на розвиток психофізіологічних функцій: увагу, оперативну (рухову) пам'ять, мислення (швидкість прийняття та переробки інформації), вміння діяти рішуче у несприятливих умовах, приймати відповідальні рішення (від яких залежить подальший результат змагань) [2; 10].

При напруженій розумовій праці необхідне оперативне мислення, нервово-емоційна стійкість, самовладання. Діяльність сучасного фахівця висуває жорсткі вимоги, в тому числі як до фізичних так і психічних якостей та здібностей. У процесі занять аеробікою можна сформуванати такий рівень фізичної та психофізичної підготовленості, який би забезпечував високовиробничу професійну діяльність.

На підставі цього очевидним стає необхідність застосування аеробіки та танцювальних вправ, елементів і комбінацій для формування психофізіологічних якостей майбутніх інженерів управління на залізничному транспорті, зокрема мислення у процесі фізичного виховання.

Розвиток мислення включає в себе формування здібності до здійснення дій мислення: аналіз, синтез, порівняння, конкретизація, планування попередньої діяльності [9, с. 16].

Мислення у процесі занять аеробікою це складна інтелектуальна робота, що інтегрує у собі такі властивості особистості як увага, пам'ять, сприйняття та уява, оптимальний рівень яких дозволяє підвищити ефективність тренувальної та змагальної діяльності. Процес мислення активізується за допомогою зіставлення різноманітних варіантів дій, виконання одного і того ж технічного прийому різними способами, систематизацією підготовчих основних рухових дій та виявлення найбільш ефективних у даній ситуації. Результативність процесу мислення обумовлена рівнем розвитку аналітичних здібностей. У процесі занять аеробікою можна набути навичок зіставлення власних можливостей реалізації цілей з ресурсами, які маютьсся [3; 6].

Спортсмени з високим рівнем мислення більше підготовлені до творчої взаємодії із тренером, вони здібні обговорювати та знаходити більш ефективні варіанти рухових дій у відповідності від ситуації, яка склалася на змаганнях. Це робить навчально-тренувальний процес усвідомленим, цілеспрямованим на основі постійного аналізу умов використання засобів та методів тренування в умовах понад резервних можливостей організму [2; 10].

Мислення під час занять аеробікою можна розвивати у студентів на основі формування у них уявлення напрямку та змісту тренувального процесу, виявлення та використання закономірностей засвоєння техніки змагальної композиції, умов, які підвищують ефективність результатів, забезпечують навички виявлення помилок, пошук їх виправлення. Наприклад: під час складання змагальної композиції, що дозволяє вирішувати широкий

спектр задач: виконання обов'язкових елементів, перешикувань (постійна зміна розміщення на змагальному майданчику); зміна напрямку (вперед, в сторону, по діагоналі; спиною, обличчям, боком); відповідність вигаданого образу із музичним супроводом, використання елементів, які прикрашають композицію, роблячи її видовищною; обов'язково враховується відповідність між окремими частинами композиції: танцювальними, акробатичними, обертальними, стрибковими динамічними елементами; особливим критерієм є відповідність вимог композиції із темпераментом спортсменів, рівнем їх фізичної та технічної підготовки [3; 6].

На нашу думку, у процесі занять аеробікою можна цілеспрямовано розвивати такі види мислення як творче, оперативне та тактичне [1].

Так, розвиток творчого мислення засобами аеробіки можна здійснювати шляхом створення рухового та музичного образу, виявлення оригінальних способів виконання хореографічних, акробатичних, танцювальних елементів, контакт із партнерами по команді, судьями, глядачами.

Розвитку оперативного мислення сприятиме формування вміння оцінювати умови зовнішніх подразників під час старту (виходу на спортивний майданчик), вміння корегувати на місці програму композиції, своєчасно змінювати ризиковані, складні під час непередбаченої ситуації елементи, змінювати зміст композиції, впроваджувати креативні елементи.

На розвиток тактичного мислення студентів можна впливати шляхом постановки певних змагальних завдань, вирішення б яких вимагало від них реалізації аналітичних здібностей, осмислення та прогнозування наступних дій, прийняття правильного рішення. Наприклад, завдання полягає в тому, що кожній команді під час підготовки та участі у змаганнях пропонується оцінити свої можливості (шанси на успіх) залежно від якісного складу команди (рівень спортивно-технічної майстерності, фізичний, психічний, моральний та функціональний стан учасників), місця, часу та умов проведення змагань (тривалість переїзду, санітарно-гігієнічні умови, час доби проведення змагань, час та місце очікування виступу тощо), результатів жеребкування (черговість виступу сильних та слабих команд); на основі цього розробити певні тактичні дії; спрогнозувати декілька варіантів розвитку подій та здійснити під час виступу вибір вірного тактичного ходу, застосування якого забезпечить успіх.

У перед змагальний та змагальний періоди можна розвивати мислення шляхом моделювання можливих виробничих ситуацій у колективі при виконанні професійних видів робіт.

Включення курсу аеробіки у навчальний процес фізичного виховання майбутніх інженерів управління перевезеннями на залізничному транспорті є цілком виправданим та доцільним, оскільки вирішує питання з розвитку життєво важливих систем організму та необхідних психічних функцій, що дозволяє цей вид рухової активності впроваджувати як елемент професійно прикладної фізичної підготовки фахівців залізничного транспорту.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Аналіз спеціальної наукової літератури показав, що найбільш важливими психофізіологічними якостями інженерів управління процесами перевезень на залізничному транспорті науковці визначають здібність до сприйняття великих інформаційних навантажень (об'єм оперативної пам'яті); високий рівень об'єму уваги, його розподілу, переключення та стійкості; оперативне мислення; готовність к екстреним діям, емоційна стійкість. Вищим рівнем розвитку психофізіологічних процесів є стан мислення. Мислення інтегрує у собі такі властивості особистості майбутнього інженера як увага, пам'ять, сприйняття та уява.

2. Серед сучасних видів рухової активності, популярних у студентському середовищі, одним з засобів фізичного виховання, що сприятиме розвитку мислення майбутніх інженерів управління процесами перевезень на залізничному транспорті є аеробіка, цілеспрямоване застосування якої у процесі фізичного виховання забезпечить формування фізичної та психічної готовності інженерів залізничного транспорту до високопродуктивної професійної діяльності.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні ефективності впливу відповідних засобів фізичного виховання на розвиток мислення фахівців даного профілю у процесі занять аеробікою.

Список використаної літератури

1. Анісімова Є. А. Формування мислення засобами спортивної підготовки / Є. А. Анісімова // Журнал вчених записів університету ім. П. Ф. Лесгафта, 2010. - Вип. 8/66. – С. 3–7.
2. Безсмертна Є. А. Аеробіка як елемент ППФП підготовки фахівців управління / Є. А. Безсмертна // Проблеми фізичної культури населення, що проживають в умовах несприятливих факторів навколишнього середовища: Матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф., 6–7 жовтня 2005 р. – 2005. – С. 63–65.
3. Головченко Т. Г. Формування особистості спеціаліста засобами фізичного виховання [Текст] / Т. Г. Головченко, Т. В. Бондаренко. - Х. : ІВМО «ХК», 2001. - 156 с.
4. Коробейніков Г. В. Дослідження психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков, Л. Д. Коняєва, Г. В. Россоха й ін. // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту, 2005. – № 6–7. – С. 71–74.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. Т. 2. : Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Видав. НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – 367 с.
6. Леонова В. И. Подготовка студентов педагогических университетов к спортивно-массовой работе по аэробике в школе / В. И. Леонова, О. М. Куц, О. М. Щвец // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному сус-

пільстві : збірник наук. праць. – Чернігівський націон. Університеи ім. Ю. Федьковича (04 квітня 2012 р.) – Чернівці, 2012. – С. 75 – 79.

7.Мусіна А. А. Професійно значущі психологічні якості диспетчерської служби залізничного транспорту / А. А. Мусіна // Психологія та соціологія. Психологія праці, 2009.

8.Садовський В. А. Формування рухової готовності спеціалістів залізничного транспорту в умовах професійно орієнтованої системи фізичного виховання: автореф. дис. д-ра пед. наук. : спец. 13.00.04 / В. А. Садовський. - Улан-Уде, 2012. - 40 с.

9.Тропіна Л. К. Професійно-прикладна спрямованість фізичного виховання студентів транспортного вузу: консп. лекц. / Л. К. Тропіна. - УрГУПС, 2011. - 20 с.

10.Шепеленко Т. В. Загальна фізична підготовка спортсменів, які займаються в групах спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу в УкрДАЗТ та ХНУБА / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко, О. М. Мащенко // Здоров'я нації та удосконалення фізкультур III Всеукр. наук.-практ. конф., 2 квіт. 2014 р. - Харків., 2014. - С. 186 - 198.

В. П. Родигіна

УДК 378.14:37.037:54

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ІНЖЕНЕРІВ-ХІМІКІВ НА ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я

Анотація. У статті розглянута проблема відношення до здоров'я інженерних працівників хімічного виробництва; визначені чинники, що роблять вплив на відношення до здоров'я в процесі їх професійної діяльності.

Ключові слова: інженери хімічного виробництва, відношення до здоров'я, професійна діяльність.

Annotation. V. P. Rodygina. THE INFLUENCE OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF CHEMICAL ENGINEERS IN RELATION TO HEALTH. The problem of attitude toward the health of engineering's workers of chemical production is considered in the article; factors, having influence on attitude toward a health in the process of their professional activity, are certain.

Keywords: engineers of chemical production, attitude toward a health, professional activity.

Постанова проблеми та її актуальність. У цілому здоров'я людини є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей. Отже, важливим завданням для суспільства є всебічне вивчення особливостей відношення людини до свого здоров'я.

Відношення до здоров'я - це один з елементів самоощадної поведінки людини. Воно включає три основні компоненти:

- когнітивний (знання про своє здоров'я, знання основних позитивних та негативних чинників, які впливають на здоров'я, методичні уміння по веденню здорового способу життя);

- мотиваційний (визначає місце здоров'я в ієрархії цінностей людини, особливості мотивації в області здорового способу життя, відображає переживання та відчуття людини, пов'язані з самопочуттям та станом здоров'я, психологічні особливості і оцінка способу життя);

- поведінковий (відображає особливості поведінки у випадку погіршення здоров'я, самостійну регулярну рухову активність, самоосвіту, ступінь відповідності дій та вчинків вимогам здорового способу життя та інше).

Відношення до здоров'я - один з центральне, але ще дуже слабо розроблене питання самоощадної поведінки людини. Пошук відповіді на нього зводиться, по суті, до одного: як добитися того, щоб здоров'я стало органічною потребою людини на всьому протязі його життєвого шляху, як допомогти людям сформувати адекватне відношення до свого здоров'я.

Слід зазначити парадоксальний характер відношення до здоров'я сучасної людини, тобто невідповідність між потребою в хорошому здоров'ї, з одного боку, і його зусиллями, направленими на збереження і зміцнення свого фізичного і психологічного благополуччя, - з іншою.

Ця ситуація, на думку Г.Никіфорова, обумовлена безліччю причин, відзначимо найбільш важливі з них:

- 1) цінність здоров'я актуалізується, у разі його втрати або тимчасової втрати;

- 2) пасивне відношення до здоров'я (обумовлюється недоліком знань в області зміцнення і збереження здоров'я);

- 3) вплив минулого досвіду людини (базується на не відповідності представлень людини, що склалися, про здоров'я з рекомендаціями по зміцненню здоров'я);

- 4) особливості соціального оточення;

- 5) ефект затриманого зворотного зв'язку (тобто позитивний результат оздоровчих систем не має швидкого ефекту, а хвора поведінка часто приносить миттєве задоволення, з довготривалими негативними наслідками);

- 6) відсутність державної політики в області здоров'я.

Виходячи з викладеного, можна зробити висновок про найважливішу роль виховання у кожного члена суспільства відношення до здоров'я як до однієї з головних людських цінностей.

Формування відношення людини до здоров'я, як до життєвої цінності – процес вельми складний, суперечливий та динамічний, він визначається 2 групами чинників:

1) внутрішніми – демографічними (стать, вік, національність та інше), індивідуально-психологічними та особовими якостями людини, станом його здоров'я;

2) зовнішніми – стан навколишнього середовища, особливості соціального та професійного середовища, в якому знаходиться людина.

Розглянемо вплив професійної діяльності інженерних працівників на відношення до здоров'я.

Відношення до здоров'я сучасних інженерних працівників має свої особливості. Інженер – один з організаторів виробництва, від його діяльності багато в чому залежить вирішення основних економічних проблем в нашому суспільстві.

Численні дослідження свідчать, що інженерна діяльність в умовах застосування нових сучасних технологій характеризується великою кількістю стресорів: операція великою кількістю інформації; необхідність приймати рішення в умовах дефіциту часу; вантаж відповідальності; забезпечення техніки безпеки; конфлікти з підлеглими та вищестоящим керівництвом; контроль якості продукції; ненормований робочий день й інше.

Встановлено також, що серед інженерних працівників широко поширені такі психосоматичні захворювання, як безсоння, розлади травлення та підвищений ризик серцево-судинних хвороб. Таким чином, навіть незначні порушення здоров'я надають істотну увагу, як на ефективність життєдіяльності виробництва в цілому, так і на благополуччя окремих його співробітників.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед інженерних професій є такі, які висувають особливі підвищені вимоги до рівня здоров'я фахівця. Так, трудова діяльність інженерів хімічного виробництва відбувається в умовах дії загазованості повітряного середовища шкідливими хімічними речовинами. За даними В. Наскалова, під впливом шкідливих хімічних речовин порушується процес споживання кисню організмом. Ці зміни негативним чином відбиваються на дихальній системі та на стані центральної нервової системи. Під впливом негативних чинників хімічного виробництва у інженерних працівників відбувається значне зниження працездатності та зростає кількість професійних захворювань.

Отже, уміння піклуватися про здоров'я – як про фізичне, так й про психічне - може розглядатися сьогодні як професійна важлива якість інженерного працівника, що забезпечує високу ефективність організації виробництва. Під ефективною професійною діяльністю мають на увазі не тільки високу продуктивність та якість праці, але й співвідношення їх з тими зусиллями, які людина витратила для досягнення результату. Людина не повинна здоров'ям розплачуватися за професійний успіх, це не може вважатися нормою сучасного життя.

Проблеми збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя людини досліджувалися в роботах М. Амосова, Г. Апанасенко, В. Казначєєва, Ю. Лісичина, А. Сахна й інших.

У психолого-педагогічній літературі проблема ціннісного відношення до здоров'я розглядалася в роботах Н. Агаджаняна, В. Ананьєва, О. Васильєвой, І. Гурвіча, Л. Кулікова, Д. Лоранського, Г. Никіфорова й інших.

Разом з тим, питання впливу професійної діяльності інженерних працівників на відношення до здоров'я та особливо інженерів хімічних спеціальностей не були предметом спеціальних досліджень.

Це зумовило вибір теми статті «Вплив професійної діяльності інженерів-хіміків на відношення до здоров'я».

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами Національного технічного університету «Харківський політехнічний університет» (НТУ «ХПІ»).

Мета роботи: виявлення особливостей впливу професійної діяльності інженерів-хіміків на відношення до здоров'я.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, опит, анкетування, аналіз, порівняння та узагальнення результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні узяли участь 32 інженера - хіміки, що працюють на Харківському авіаційному заводі. З них було задіяно 8 осіб чоловічої статі та 24 жіночих статі. Явне превалювання інженерів жіночої статі пояснюється тим, що у хімічній промисловості традиційна кількість жінок набагато більше кількості чоловіків, що працюють в цій області промисловості. У дослідженні взяли участь керівники, конструктори, технологи, майстри хімічного виробництва віком від 34 до 57 років, всі вони мають вищу технічну освіту.

Для визначення особливостей впливу професійної діяльності інженерів-хіміків на відношення до здоров'я ми використовували спеціально розроблену анкету з урахуванням психологічних, соціальних і професійних чинників здоров'я.

На пізнавальному рівні відношення до здоров'я для сучасних інженерних працівників хімічного виробництва характерне достатньо адекватне уявлення про цінність здоров'я. Найбільш істотний вплив на стан здоров'я, на їх думку, надає спосіб життя, а найменше важливе медичне обслуговування, що співпадає із загальновизнаною точкою зору.

Проте, для інженерів-хіміків характерне однобоке уявлення про вплив професійної діяльності на стан здоров'я. З одного боку, вони мають цілком адекватне уявлення про чинники, що роблять негативний вплив на професійне здоров'я, з іншої - уявлення про чинники, сприяючі його підтримці та зміцненню, у них практично відсутні.

Для підтримки здоров'я, як вважають інженери-хіміки, необхідно регулярно займатися спортом та фізичними вправами (26%), правильно

харчуватися (18 %), берегти нерви (12 %), уникати шкідливих звичок (10 %). Таким чином, уявлення інженерів-іміків про здоровий спосіб життя в цілому відповідають сучасним уявленням про поведінку, пов'язану із здоров'ям.

Серед джерел інформації про здоров'я вони віддають перевагу інформації отриманою при спілкуванні (лікарі, друзі, знайомі), а найменше істотно впливає інформація, отримана по телебаченню, радіомовленню, з газет та журналів.

Для інженерів хімічного виробництва характерний досить низький рівень використання різних способів оздоровлення. Недостатня фізична активність інженерних працівників пояснюється ними, як «недоліком часу» або «браком сили волі». При погіршенні фізичного і психічного самопочуття, більшість інженерів-хіміків (60 %), не схильні звертатися по лікарську професійну допомогу, вважаючи за краще вирішувати проблему самостійно.

Висновки та перспективи подальших досліджень

Таким чином, для інженерів-хіміків характерна розбіжність нормативних уявлень про здоровий спосіб життя та реальної поведінки, пов'язаної із здоров'ям, культура ціннісного відношення до здоров'я у них практично відсутня.

Для сучасних інженерів-хіміків характерний скоріше пасивне і споживче відношення до свого здоров'я. Проте слід зазначити, що відношення жінок до свого здоров'я діяльніше та більшою мірою відповідає вимогам здорового способу життя: вони раніше починають піклуватися про своє здоров'я, приділяють більше уваги здоровому харчуванню, частіше звертаються до лікаря в профілактичних цілях, а також рідше практикують шкідливі для здоров'я звички (алкоголь, тютюнопаління).

Корекція несприятливого відношення до здоров'я, як відомо, процес тривалий, зв'язаний з подоланням внутрішніх конфліктів і негативних емоційних переживань. У зв'язку з цим особливого значення набуває цілеспрямоване формування правильного відношення до здоров'я на ранніх стадіях розвитку особи: в процесі виховання і навчання в сім'ї, в школі, у вищих навчальних закладах.

Подальші дослідження необхідно проводити у напрямі формування ціннісного відношення до здоров'я в системі професійної підготовки майбутніх інженерів-хіміків.

Список літератури

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоров'я. Людина та суспільство. - Д.: Стакер, 2002. - 464 с.
2. Апанасенко Г. Л. Еволюція біоенергетики та здоров'я людини. - Петрополь, 1992.
3. Бішаєва А. А. Професійно-оздоровча фізична культура студента: навчальний посібник / А. А. Бішаєва. - КНОРУС, 2013. - 304 с.

4. Віленський М. Я. Фізична культура та здоровий спосіб життя студента: навчальний посібник/М. Я. Віленський, О. Г. Горшків. - 2-ге вид., Стер. - КНОРУС, 2012. - 240 с.

5. Колбанов В. В. Валеологія. - Вид-во ДЕАН, 2001. - 256 с.

6. Носков В. І. Основи психогігієнічного забезпечення гуманістично орієнтованої професійної підготовки студентів: автореф. дис... докт. псих. наук: 19.00.02 / Київ, 2002. - 31 с.

С. В. Бочкарев, А. С. Євтифієв

УДК 371.72

ЗНАЧИМІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У статті проаналізовано фактори, що негативно впливають на здоров'я в період середньої та вищої освіти, і сформульовані основні вимоги, необхідні для формування здорового способу життя в студентські роки.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'яформуюче середовище, освітньо-виховний процес.

Annotation. S.V. Bochkarev, A.S. Evtifiev. THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL FOR CREATING A HEALTHY LIFESTYLE. The article analyzes the factors adversely affecting the health of the period of school and higher education, and sets out the basic requirements necessary to the formation of a healthy way of living as a student.

Keywords: healthy lifestyle, health formative environment, educational process.

Постановка проблеми та її актуальність. У всіх сферах життя суспільства постійно відбуваються соціальні та економічні зміни, що тягне за собою зміни і у сфері освіти. Різке скорочення частки праці фізичної і збільшення частки праці розумової вимагає нових підходів до процесів формування майбутнього фахівця з позиції збереження і подальшого

зміцнення здоров'я, формування здоров'язберігаючої поведінки та створення умов для здорового способу життя. Отже, від грамотної організації освітнього та виховного процесу у вузі залежить створення не тільки кваліфікованого фахівця, але і гармонійно розвиненої людини.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз психолого-педагогічної літератури (В. К. Бальсевич, М. Я. Віленський, П. А. Виноградов, Г. С. Туманян та ін.) дозволяє стверджувати, що не існує повного огляду факторів, що заважають нормальному формуванню здорового способу життя випускників середніх та вищих навчальних закладів [1–4]. Це обумовлено не тільки різними підходами до проблеми, але й специфічним її змістом.

Мета. Метою даної роботи є аналіз негативних факторів, які обмежують формування здорового способу життя майбутніх фахівців і формулювання основних вимог, необхідних для здоров'яформувального середовища стосовно тенденціям сучасної освіти.

Викладення основного матеріалу. Основою фізичного виховання студентів вузів є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Фізична культура являє собою суспільне явище, тісно пов'язане з економікою, культурою, суспільно-політичним ладом, станом охорони здоров'я, вихованням людей. Це величезний пласт загальнолюдської культури, який має освоїти кожна людина з самого раннього віку.

Витоки багатьох хронічних патологічних станів у дорослих беруть початок у дитячому віці. З цього приводу особлива увага приділяється охороні здоров'я дітей, починаючи з дошкільного віку. Можна виділити наступні особливості фізичного виховання дошкільних установ:

- розвиток умінь виконувати основні рухи;
- формування основних рухових навичок;
- поступий розвиток спритності і узгодженості рухів;
- раціональне поєднання рухової активності, загартовуючих процедур, збалансованого харчування, дотримання гігієнічних вимог та режиму дня [5].

Рівень здоров'я дітей значно знижується при переході з дошкільного закладу в школу через такі фактори:

- «екологічний прес»;
- гіпокінезія;
- значне зростання інформаційних навантажень;
- впровадження інноваційних педагогічних технологій;
- розподіл уроків фізкультури за залишковим принципом.

Навіть у звичайній школі батьки додають дітям самостійні заняття з вивчення іноземної мови, комп'ютерні курси і тільки потім ведуть їх спочатку в музичну і далі в спортивну школу. Хоча згідно з висновком фахівців обсяг фізкультурно-оздоровчої рухової активності учнів загальноосвітніх

закладів повинен становити не менш, ніж 6 годин на тиждень. При такому обсязі рухової активності в учнів спостерігаються оптимальні показники розумової працездатності, більш висока її стійкість протягом дня, підвищення успішності й адаптації до фізичних навантажень, опору простудним захворюванням [5]. Але таке рідко зустрічається в повсякденному житті. Таким чином, після шкільних років, складається наступна ситуація:

- недостатня фізична активність школярів призводить до того, що, нинішні абітурієнти за рівнем своєї фізичної підготовленості набагато нижче, ніж абітурієнти минулих років;

- нинішні абітурієнти мають низький рівень культури ставлення до свого здоров'я і рухової активності як до природного рекреаційного засобу.

До цього слід додати, що зростання інформаційних потоків, розширення номенклатури навчальних дисциплін ведуть до підвищення інтенсифікації навчального процесу у вузах і, як наслідок, – до зростання психо-емоційних навантажень на студентів. Дана ситуація висуває підвищені вимоги до рівня здоров'я і працездатності студентів.

У той же час процес навчання з дисципліни «Фізичне виховання» в університеті характеризується наступними особливостями:

- кількість годин, відведених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» недостатня;

- заняття з дисципліни «Фізичне виховання» відвідуються не в повному обсязі (з об'єктивних і суб'єктивних причин);

- вихідний рівень знань з фізичної культури і спорту різний (студенти не вивчали теорію фізичної культури і методику самостійних занять, тобто мають «нульовий» базовий рівень);

- вихідний рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я молоді з кожним роком знижується [6].

Як наслідок, до кінця навчання фізична підготовленість студентської молоді суттєво погіршується, а захворюваність – збільшується. Близько 50 % студентів мають відхилення у стані опорно-рухового апарату, а 20 % – надлишкову вагу. В останні роки чітко проявляються тенденції погіршення здоров'я студентів [7]. Посилаючись на дані Всесвітньої організації охорони здоров'я, саме студенти характеризуються найгіршим показником фізіологічних функцій в своїй віковій групі, лідирують по числу хворих на гіпертонію, тахікардію, діабет, нервово-психічні порушення [8].

Як відомо, студенти належать до малозабезпеченої категорії населення, а в період економічної кризи, коли стипендії не вистачає, щоб забезпечити нормальне фізичне існування, фінансові проблеми істотно позначаються на способі життя і здоров'я студентів. По-перше, це проявляється в тому, що студенти працюють. Вони підробляють під час навчання або в нічний час, порушуючи добові біоритми, що, в свою чергу, порушує зміну фаз відпочинку та активності, і негативно позначається на функціональному стані організму. Така ситуація, коли навчання відсувається на другий план, може впливати на рівень успішності студентів і, отже, на рівень знань майбутнього фахівця. По-друге, численні зміни рівня

здоров'я студентів обумовлені впливом інформаційних перевантажень, коли студенти захоплені роботою за комп'ютером; екологічних факторів; недостатньою руховою активністю; стресовими ситуаціями. По-третє, через брак часу і брак коштів студенти віддають перевагу нездоровій їжі, харчуються час від часу, не дотримуючись жодних режимів. По-четверте, в молодіжному середовищі поширюються шкідливі звички вживання алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотиків, що сприяє девіантній поведінці та порушенню функціонування різних органів і систем організму.

Таким чином, фактори, що визначають здоровий спосіб життя людини, а саме: підтримання необхідного рівня фізичної активності, дотримання належного режиму дня, раціональний розподіл праці та відпочинку, а також підтримання раціонального харчування організму – відсутні у значної частини студентства.

Сучасне життя висуває підвищені вимоги до здоров'я студентів і засоби фізичної культури недостатньо ефективно використовуються в якості профілактики емоційних і фізичних перевантажень. До фізичного самовиховання долучається менш, ніж 2 % студентів [7].

Згідно з висновком експертів ВООЗ, якщо прийняти рівень здоров'я за 100 %, то стан здоров'я лише на 10 % залежить від діяльності системи охорони здоров'я, на 20 % – від спадкових факторів, на 20 % – від стану навколишнього середовища. А інші 50 % залежать від самої людини, від того способу життя, який вона веде [7; 8].

З цього випливає, що оптимальна рухова активність людини є необхідною умовою для нормального функціонування всіх систем організму, включаючи інтелектуальну та емоційну діяльність. Крім того, саме заняття фізичною культурою забезпечують формування, розвиток і закріплення життєво важливих умінь, навичок, звичок особистої гігієни, організованості та сприяють дотриманню соціальних норм поведінки в суспільстві і дисципліни, активного протистояння з небажаними звичками і видами поведінки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В освітніх установах усіх рівнів не створено ефективної системи формування, зміцнення і збереження здоров'я учнів. У державних навчальних програмах з фізичної культури для учнівської молоді все замикається на рівні фізичної підготовки. Відсутня вказівка на необхідність формування здорового способу життя, тобто вміння правильно харчуватися, дотримуватися режиму дня, застосовувати гігієнічні та загартовуючі процедури, обирати для конкретного випадку правильний комплекс вправ, визначати раціональну послідовність і дозування їх виконання, а також багато інших компонентів фізичної культури.

Для підвищення ефективності фізичного виховання у ВНЗ необхідно створення здоров'яформуючого середовища стосовно до вимог сучасної освіти, яке включає в себе:

– матеріально-технічну базу (у тому числі й для фізичного виховання), що відповідає вимогам ДСТУ;

– раціональну організацію освітнього-виховного процесу в навчальних корпусах, гуртожитках, в сім'ї, що включає в себе режим, дотримання гігієнічних вимог, харчування, рекреаційні заходи і т. п.;

– кваліфіковане кадрове забезпечення (викладачі, методисти-організатори) і т.п.

Необхідна підготовка фахівців для роботи в галузі фізичного виховання, спортивного тренування і фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення і різного рівня підготовки. Думка про те, що фахівець повинен бути підготовлений для роботи тільки в галузі спорту, є глибокою помилкою. Спеціалізація з видів спорту та нетрадиційні системи фізичних вправ привертають значну частину студентського контингенту впродовж всього періоду навчання. І викладач повинен більшою мірою вирішувати не фізкультурно-спортивні, а фізкультурно-оздоровчі завдання фізичного виховання студентів в рамках як традиційних, так і нетрадиційних систем.

Підвищення якості неспеціальної фізкультурної освіти має бути спрямоване на формування таких загальнолюдських цінностей, як фізичне, психічне і соціальне благополуччя, підвищення життєвих резервів людини, до числа найважливіших з яких відноситься здоров'я.

Список літератури

1. Бальсевич В. К. Інтелектуальний вектор фізичної культури людини: до проблеми розвитку фізкультурного знання/В. К.Бальсевич // Теорія та практика фізичної культури. - 1991. - № 7. - С. 37–41.
2. Віленський М. Я. Фізична культура працівників розумової праці/М. Я. Віленський, В. І. Іллінич. - Знання, 1987. - № 7. - 236 с.
3. Виноградів П. А. Основи фізичної культури та здорового способу життя/П. А. Виноградов, О. П. Душанін, В. І. Жолдак, П. А. -, 1996.
4. Туманян Г. З. Здоровий спосіб життя та фізичне вдосконалення- вання/Г. З. Туманян - Академія, 2007. – 363с.
5. Белікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: авто- реф. дис. ... доктора пед. наук, 13.00.04 / Н. О. Белікова. – Київ. – 2012. – 37 с.
6. Котелевський В. І. Діагностика рівня здоров'я, психосоматичного стану та якості життя у студентської молоді / В. І. Котелевський, Ю. О. Ляний, О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – 2010. – 117 с.
7. Міхеєнко О. І. Сутність здоров'язміцнювальних технологій у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини / О. І. Міхеєнко // Проблеми сучасної педагогічної освіти. – Ялта : РВВ КГУ. – 2014. – Вип. 42. – Ч. 2. – С. 141–150. – (Сер.: Педагогіка і психологія).

8. Платонов В.Н. Збереження та зміцнення здоров'я здорових людей – пріоритетний напрямок сучасної охорони здоров'я / В. Н. Платонов// Спортивна медицина. - 2006. - № 2. - С. 3–14.

О. С. Бескорса

УДК 378:37.042

РОЛЬ СТИЛЮ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ

Анотація. Дана стаття присвячена проблемі збереження фізичного та психічного здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Автор виділяє головні аспекти формування стилю навчальної діяльності, які покращують стан фізичного та психічного здоров'я студентів, знімають зайву емоційну напругу. На думку автора, такими аспектами в навчанні є певний рівень самостійності й активності, а також уміння ставити цілі своєї подальшої діяльності. Студенти, в яких розвинутими є стилі навчальної діяльності добре адаптуються до вимог навчання у вищому навчальному закладі, тому краще переносять різні психічні навантаження.

Ключові слова: стиль, навчальна діяльність, студент, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, цілі діяльності, самостійність, активність.

Annotation. O. Beskorsa. The role of learning style in preserving students' health.

This article is devoted to the problem of students' physical and psychical health care. The author distinguishes main aspects of learning style forming which improve the students' physical and psychical health state, take down the emotional tension. In the author's opinion they are a certain level of independence, activity and ability to plan one's activity.

Key words: style, learning activity, students, physical health, psychical health, goals, independence, activity.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. За останнє десятиріччя спостерігається значне погіршення стану здоров'я студентської молоді, що зумовлено підвищенням нервово-психічного навантаження, інформаційного перевантаження, недбалим ставленням до особистої фізичної підготовки тощо. Збереження та зміцнення здоров'я студентів є першочерговим завданням сучасних вищих навчальних закладів. Низький рівень фізичної підготовки студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та в період сесії негативно впливає на формування психічного здоров'я майбутніх фахівців. Для студентів дуже важливим є стан психічного здоров'я та рівновага в період їхнього професійного та особистісного становлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Проблема стилю та його формування знайшла відображення в працях А. Адлера (A. Adler), Г. Олпорта (G. Allport), П. Хоні (P. Honey), А. Мамфорда (A. Mumford), Є. Клімова, В. Мерліна й ін. Дослідженню особливостей психічного здоров'я молоді присвятили свої праці О. Осмолов, Л. Божович, Н. Лейтес, А. Петровський та ін. Окремі питання формування культури здоров'я у навчально-виховному процесі висвітлювали І. Бех, Г. Апанасенко, Н. Василенко, Р. Лідман, Н. Новикова, О. Шиян, С. Кириленко, О. Микитюк. Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління відображено в працях В. Андрущенко, М. Болотової, І. Зязюна, М. Гриньової, В. Кременя, С. Омельченко та ін. Проте, у педагогічній літературі не відображено вплив процесу формування стилю навчальної діяльності на стан фізичного та психічного здоров'я студентів ВНЗ.

Формулювання цілей статті. Метою даної статті є розкриття аспектів формування стилю навчальної діяльності, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Уперше поняття стиль було використано А. Адлером, основоположником одного з класичних напрямів психоаналізу – індивідуальної психології. За А. Адлером стиль життя є ключовим поняттям психології особистості. Стиль життя є творчою реакцією індивідуума та стрижнем його особи. А. Адлер стверджував, що стиль життя індивідуума, його дії та поведінка, його позиція в світі мають тісний зв'язок із його цілями [1].

Енциклопедичний словник медичних термінів визначає «здоров'я» як стан душевного, фізичного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів [2, с. 225]. Науковці також наголошують, що здоров'я особистості – це інтерактивна 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 [3].

Відомий німецький психолог Ш. Бюлер наголошує на тому, що дитина від народження прагне самовизначення, яке пов'язане з умінням ставити перед собою цілі. Наявність життєвих цілей, що відповідають внутрішній сутності людини є передумовою збереження психічного і фізичного здоров'я [4, с. 388]. Проблема визначення життєвих цілей важлива в будь-якому віці, проте, особливого значення вона набуває в юнацький період, впливає на майбутні досягнення у професійній сфері.

Для студентів провідним видом діяльності є навчально-професійна, в якій вони реалізують свій потенціал, а також роблять перші спроби професійного становлення. Основною метою навчальної діяльності є сприяння їх розумовому розвитку та формування стилю начально-професійної діяльності, який приносить емоційну задоволеність знімає зайву напругу [5, с. 42].

За словами Є. Клімова, В. Мерліна, стилем навчальної діяльності є індивідуально обумовлене поєднання прийомів і способів дій, що виникає на основі природних задатків особистості, проте, формується в процесі навчання та виховання [6, с. 112].

Діяльність як психологічна категорія пояснює активність людини, спрямованої на взаємодію з навколишнім середовищем з метою задоволення власних потреб. Діяльність означає активність.

З педагогічного погляду діяльний (активний) – властивість особистості, яка характеризує цілеспрямовану, активну навчальну діяльність, спрямовану на засвоєння знань, навичок, вмінь, а також цілеспрямовану виховну, перетворювальну діяльність особистості, «спрямовану на зміну свідомості, світогляду, психології, ціннісних орієнтацій, знань і способів діяльності особистості, що сприяють її якісному зростанню і вдосконаленню [2, с. 6].

Західні вчені, торкаючись проблеми стилів навчальної діяльності, класифікують їх як стиль активіста, стиль рефлексора, стиль теоретика, стиль практика. П. Хоні й А. Мамфорд надали таку характеристику цим чотирьом стилям:

- активіст (activist) навчається, виконуючи завдання, не зосереджуючи особливої уваги на їх виконанні, адже саме діяльність є основою його успішного навчання;

- рефлексор (reflector) навчається, спостерігаючи за роботою інших. Однією з передумов його успішної роботи є необхідність виконання завдання, не будучи обмеженим у часі;

- теоретик (theorist) навчається шляхом опрацювання теоретичного матеріалу; він повинен розуміти систему, що лежить у його основі. Ключовим елементом для студентів такого типу є системи та категорії;

- прагматик (pragmatist) навчається, виконуючи вправи під контролем викладача, що створює відчуття захищеності. Чітко окреслена мета виконання певного завдання і є головною мотивацією для прагматика [11, с. 329].

Активісти є рішучими, тими хто прагне до дії, активності. Показники вимірювання діяльності (активності): працелюбство, дисциплінованість, діловитість, акуратність, зібраність, точність, ретельність, цілеспрямованість,

енергійність, активність під час виконання завдань; результативність діяльності (зростання, вдосконалення). Крім того, фізично активна особистість характеризується не лише виконанням рухливих вправ, а й прагненням опанувати знаннями про правильне методичне забезпечення процесу власного фізичного вдосконалення, що зміцнює здоров'я і загартовує організм людини, сприяє гармонійному розвитку її функцій і фізичних можливостей.

Шляхом використання засобів фізкультурно-оздоровчої роботи мають закладатися основи для забезпечення і психічного розвитку та духовного здоров'я кожного члена суспільства. Використання таких засобів у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей та якостей кожної людини. З педагогічних позицій, фізичні якості можна розглядати як властивості особистості, які проявляються у процесі навчання і виховання, а саме витривалість, наполегливість, швидкість, моторність, гнучкість, спритність тощо.

Однак, індивідуальні особливості студента необхідно враховувати не тільки під час виконання фізичних вправ, але й у навчальній діяльності, що зменшує ймовірність емоційних розладів і сприяє збереженню психічного здоров'я [7, с. 77].

О. Мацько зауважує, що значних успіхів у навчанні студенти досягають тоді, коли добре розвинутими є всі стилі навчання. Розвинувши в собі якості активіста (передусім волю до дії), людина водночас стає практиком. При цьому активізується рефлексорна (або мислительна діяльність), тобто виникає потреба аналізувати й оцінювати результат. Отже, ставши теоретиком і практиком, людина перетворюється на вмілого прагматика, який успішно може планувати свою діяльність [9, с. 32]. Якщо в студента переважає стиль активіста, він досягає успіхів у навчанні, він є рухливим, витривалим тощо. Тому для таких студентів характерним є зниження тривожності та безпричинної агресивності. Студент-рефлетор має здатність аналізувати свою навчальну діяльність, що сприяє попередженню психоемоційних перевантажень.

Найважливішим етапом навчальної діяльності є етап планування наступних дій, тобто коли в студента сформованим є стиль прагматика. Цей стиль дозволяє йому визначати цілі своєї подальшої діяльності. Студенти, які вміють планувати свою навчальну діяльність, можуть визначити цілі своєї подальшої професійної діяльності та життєдіяльності.

За словами О. Мацько, своїми консультаціями і вимогами педагог має спрямовувати індивідуальність студента на вдосконалення всіх стилів навчання й водночас на інтенсивний розвиток того стилю, до якого схильний індивідум [9, с. 33]. Така організація навчальної діяльності дозволяє юнаку реально оцінювати свої можливості, реалізувати свій потенціал і задовольнити свої потреби, додає впевненості в собі, підвищує самооцінку, знижує рівень тривожності та сприяє збереженню психічного здоров'я.

І. Задорожна вважає, що відчуття зручності, комфорту, зняття напруги, відновлення позитивних емоцій під час діяльності супроводжує правильний вибір стилю навчальної діяльності відповідно до індивідуальних

особливостей [5, с. 43]. Хоча дослідження доводять, що використання індивідуального стилю веде лише до емоційного задоволення, а не до якісних результатів навчання, проте не можемо не погодитися, що низький рівень тривожності, задоволення від виконання навчальної діяльності, позитивне ставлення до цієї діяльності є найважливішим завданням сучасної освіти.

Висновки. Цілеспрямоване формування стилю навчальної діяльності студентів вищих навчальних закладів сприяє покращенню стану фізичного та психічного здоров'я за умови, якщо студенту надається певний рівень самостійності в процесі виконання навчальних завдань. Уміння визначати цілі своєї діяльності є найважливішим критерієм самовизначення особистості. Цей критерій у моделі стилів відповідає стилю прагматика, формування якого вчить молодь висувати реальні плани майбутніх дій та є найголовнішою передумовою збереження його психічного здоров'я. Перспективними можуть також бути дослідження впливу процесу формування стилю навчальної діяльності на соціальне здоров'я старшокласника.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини / А. Адлер. - Гуманітарне агентство «Академічний проект», 1997. - 140с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості [у 2-х кн.]. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засідки / І. Д. Бех. - К.: Лібідь, 2003. - 344 с.
3. Біла книга національної освіти України / за ред. В. Г. Креміня. - К., 2009. - 376 с.
4. Дубровіна І. В. Практична психологія освіти: підручник для студентів вищих та середніх спеціальних навчальних закладів / під. ред. І. В. Дубровіної. - Сфера, 2000. - 528с.
5. Задорожна І. П. Психолого-педагогічні передумови формування індивідуального стилю навчальної діяльності студентів вищих закладів освіти / І. П. Задорожна // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2007. – №31 – с. 42-46.
6. Клімов Є. Формування індивідуального стилю діяльності у процесі навчання / Є. Клімов, В. Мерлін // Радянська педагогіка. - 1967. - №4. - С. 110-118.
7. Кон І. С. Психологія ранньої юності: книга для вчителя / І. С. Кон. - Просвітництво, 1989. - 254 с.
8. Лозова В. І. Цілісний підхід до формування пізнавальної активності школярів / В. І. Лозова. - Харків: ОВС, 2000. - 164 с.
9. Мацько О. Стилї навчання / О. Мацько // Дивослово. - 2003. - №2. – С. 32–34.
10. Популярна медична енциклопедія/Гол. ред. Б. В. Петровський. - Радянська енциклопедія, 1979. - 704 с.
11. Холодна М. А. Когнітивні стилі. Про природу індивідуального розуму / М. А. Холодна., 2004. - 384 с.

**РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЇ У
ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ
СПОРТИВНИХ ІГОР**

Анотація: О.В. Лобаньова, Н.І. Ізмайлова. РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЇ У ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР. Визначено рівень розвитку спритності і координації у іноземних студентів-медиків, вихідців з Індії. Досліджено методи розвитку координаційних здібностей засобами спортивних ігор. Враховані національні особливості студентів-медиків. У дослідженні брало участь 47 чоловік, 29 юнаків та 18 дівчат, середній вік 18 років, студенти першого року навчання.

Ключові слова: спритність, координаційні здібності, розвиток, студенти-медики, національні особливості, спортивні ігри.

Annotation: O. Lobanyova, N. Izmailova. DEVELOP DEXTERITY AND COORDINATION AMONG FOREIGN MEDICAL STUDENTS MEANS SPORTS GAMES. To determine the level of dexterity and coordination of foreign medical students, who came from India. Was investigated by means of coordination abilities of sports games. Take into account national characteristics of medical students. The study involved 47 people, 29 boys and 18 girls, mean age 18 years, first year students.

Keywords: dexterity, coordination abilities, development, medical students, national features, sports games.

Актуальність: професія лікаря має на увазі всесторонньо фізично та духовно розвинену особистість, здатну активно діяти в умовах глобальної кризи та катастроф. Це передбачає переорієнтацію сенсу фізичного виховання студентів-медиків з упором на роль цього предмета, тому що для медика на перший план висувається потреба взяття відповідальності на себе не лише за свою долю, а й за долю багатьох людей. Для вирішення складних завдань, майбутньому студенту-медику необхідно мати добре розвинені рухові здібності. Одне із центральних місць рухової активності займає спритність. Вона має найрізноманітніші зв'язки України з іншими фізичними якостями, тісно пов'язані з руховими навичками і тому має комплексний характер.

Спритність - складний психофізичний комплекс, що включає в себе уміння розподіляти і концентрувати увагу, здатність швидко орієнтуватися, оперативно мислити, спрямовувати вольові зусилля на управління емоціями і виконувати складно-координаційні дії.

Основними параметрами для вимірювання спритності є координаційна складність рухів і рухових дій.

Замість існуючого основного терміну «спритність», який дуже багатозначний і нечіткий, в теорію та практику ввели термін «координаційні здібності» (КС) і почали говорити про систему таких здібностей та необхідність диференційованого підходу до їх розвитку.

Спритна людина досить швидко оволодіває новими рухами і здатна до їх швидкої перебудови. Залежить спритність від діяльності аналізаторів і перш за все рухового. здоров'я та найчастіше, життя пацієнта.

Дуже часто вправи на координацію викликають великі труднощі у своєму виконанні у іноземних студентів-медиків першого року навчання. торами та релігійною складовою цієї країни.

Розвиток цієї якості, у даних студентів, разом з іншими, що належать до професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів-медиків, є одним з важливих фахівців високого класу, що складають у вихованні. Недостатній розвиток спритності та координації рухів у групи студентів-медиків, вихідців з Індії, стає проблемою подальшої комплексної підготовки до майбутньої професії. Рівень фізичної підготовки, розвиток спритності (координації) є актуальною проблемою, яка потребує окремого розгляду та розробки комплексів вправ для її розвитку до необхідного рівня цієї групи студентів.

Аналіз: Н. А. Бернштейн відзначає спритність як «надзвичайно універсальну, різнобічну якість» [1]. Фахівці говорять про необхідність цілеспрямованого розвитку здібностей оптимально регулювати, точно, раціонально та швидко керувати рухами, засвоювати складно координаційні рухи, перебудовувати свою діяльність залежно від конкретних умов та обставин. Розвиток координаційних здібностей є однією зі складових професійно-прикладної підготовки (ППФП) студентів-медиків як невід'ємну частину комплексної підготовки майбутніх лікарів. Розроблено програми з ППФП, які

включають комплексний розвиток усіх якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності [2; 3; 4; 7; 10]. Усі вони ґрунтуються на фізичному та психофізіологічному стані людини, а нормативи підведені під рівень підготовки та систему фізичного виховання у пострадянському просторі, без урахування етнічних особливостей студентів-іноземців та рівня розвитку у них тих чи інших якостей.

Мета роботи:

- визначити рівень розвитку координаційних здібностей іноземних студентів-медиків першого року навчання, вихідців із країн Азії, зокрема Індії.

- Дослідити ефективність методів розвитку спритності засобами спортивних ігор, з урахуванням етнічних особливостей студентів.

На першому етапі нашого дослідження ми за допомогою низки тестів встановили рівень розвитку координаційних здібностей студентів першого року навчання.

Багато викладачів під час проведення занять зі студентами-іноземцями звернули увагу на невміння виконати ними низку вправ під час розминки. Підскоки з круговими обертаннями руками, біг скресним кроком лівим (правим) боком та деякі інші вправи, що проводилися під час розминки, викликали у студентів труднощі у виконанні.

Тест проходило 47 студентів, серед яких 18 дівчат, середній вік піддослідних – 18 років, усі вони приїхали на навчання з Індії.

1. Переміщення хресним кроком, правим (лівим) боком на відстань 18 м.
2. В.П. о.с.: на раз - ліва рука вбік, два - права рука вбік, три - ліва рука вгору, чотири - права рука вгору, п'ять - ліва рука вперед, шість - права рука вперед, сім - ліва рука вниз, вісім - права рука вниз (з поступовим збільшенням темпу виконання).
3. Підкидання тенісного м'яча вгору, з бавовною в долоні за спиною (10 і більше разів поспіль - "відмінно"; 7 і більше разів поспіль - "добре", 5 разів і більше - "задовільно").

Таблиця 1

Результат виконання	юнаки		дівчата	
	Кіл-сть чол.	%	Кіл-сть чол.	%
Виконало	17	58,6	12	66,6
Не виконало	12	41,4	6	33,4

Таблиця 2

Результат виконання	юнаки		дівчата	
	Кіл-сть чол.	%	Кіл-сть чол.	%
Виконало	11	37,93	10	55,5

Не виконало	18	62,07	8	44,5
-------------	----	-------	---	------

Таблиця 3

Групи	Оцінка					
	«відмінно»	%	«добре»	%	«задов-но»	%
юнаки	8	27,5	11	37,9	10	34,6
дівчата	6	33,3	7	38,8	5	27,9

Таким чином, відсоткове співвідношення виконаних завдань правильно, або на оцінку «відмінно» на порядок нижче, ніж не виконаних, або виконаних на оцінку «добре», «задовільно». При цьому показники дівчат набагато кращі, ніж у юнаків, що певною мірою пов'язано з особливостями їхнього виховання в сім'ї та укладом життя, що передбачає велику фізичну активність. Крім того, більшість дівчат стверджують, що люблять танцювати національні танці, а вони, як ми знаємо, складно-координаційні.

Показники цих же тестів у студентів-медиків, вихідців із країн Близького Сходу, суттєво вищі та якісніші, що пояснюється їх вищим рівнем фізичного розвитку, психоемоційним та психофізичним станами та мотиваційною складовою.

Проведене опитування групи піддослідних студентів показало, що вони, переважно, мало часу приділяли розвитку необхідних, їхнього майбутньої професії, качеств. Заняття з фізичного виховання відвідували нечасто, у спортивних секціях не займалися. Причини цього лежать у низькій мотивації до розвитку та вдосконалення навичок, у соціальному устрої країни, релігійних канонах.

Другим етапом стало дослідження ефективності методів розвитку спритності у студентів-медиків, вихідців із Індії. При цьому було враховано побажання студентів та деякі національні особливості, одна з яких – неможливість дотику до осіб іншої статі, обмежені тактильні контакти. Тому для розвитку спритності та координації ми вибрали не контактний ігровий вигляд – волейбол, а також деякі елементи інших ігрових видів та рухливі ігри.

Протягом семестру, в основній частині заняття, студентами виконувалися підготовчі та спеціальні підготовчі вправи, які використовують у своїй підготовці волейболісти у групах початкової підготовки. Серед них були: човниковий біг у різних напрямках, з різних вихідних положень, переміщення, стрибки, вправи з м'ячем, як індивідуальні, і у парах, різного роду естафети. Також використовувалися елементи баскетболу та футболу, які не мають на увазі безпосереднього контакту з іншою людиною.

Проміжний контроль показав, що у деяких студентів, показники за вищевказаними тестами, покращилися у юнаків у середньому на 9%–12%, у дівчат на 14%–16%.

Висновки та перспективи: в результаті проведених досліджень було виявлено початковий рівень розвитку координаційних здібностей у студентів-медиків, першого року навчання, вихідців з Індії. Встановлено, що він є значно нижчим, ніж у однолітків, які приїхали з інших країн.

Застосовані методи розвитку спритності, засобами спортивних ігор показали свою ефективність. Показали проміжний контроль дали позитивний результат. Крім цього, індивідуальний підхід з урахуванням національних особливостей студентів, їх походження, способу життя, релігійних переконань підвищив мотивацію та інтерес до занять фізичною культурою. Студенти стали активніше брати участь у спортивних заходах, які проводять кафедру.

Надалі планується розробити методичні рекомендації та створити комплекси вправ щодо розвитку координаційних здібностей студентів-медиків, з урахуванням їхнього походження та національних особливостей.

Література

1. Бернштейн Н. А. Про спритність та її розвиток / Бернштейн Н. А. // Легка атлетика. - 1990. - № 3 -5.
2. Бобирєва М. М. Удосконалення методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вузів / Боброва М. М. // Сучасний олімпійський та паралімпійський спорт та спорт для всіх. -2008. - 238 с.
3. Бондаренко І. Р. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів / Бондаренко І. Р. // Фізичне виховання студентів. – 2011. – №2 – 18 с.
4. Довбиш В. І. Методика розвитку спритності на початковому етапі навчання волейболу/Довбиш В. І., Баранець П. А., Єрмаков С. С. // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. – 2009. – № 1. - 3. 60-65.
5. Конік Р. А. Навчальні заняття з видів спорту як засіб формування мотивації до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів/Р. А. Конік, В. А. Темченка, Т. Є. Усова // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб. наукових праць під ред. проф. Єрмакова С. С. - Харків: ХГАДІ (ХХІІІ). – 2006. – №4. - С. 108-114.
6. Конік Г. А. Сучасні тенденції організації фізичного виховання студентів/Р. А. Конік, В. А. Темченка, Т. Є. Усова // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб. наукових праць / під ред. проф. Єрмакова С. С. - Харків: ХГАДІ (ХХІІІ). – 2009. – №4. - С. 68–74.

7. Полянський А. В. Методика виміру спритності як фізичної якості/Полянський А. В, Романов Д. А. // Успіхи сучасного природознавства. - 2007. - № 10. - С. 71–72.

8. Рахімов Г. Р. Особливості організації навчання іноземних студентів у вузі та напрямок його розвитку / Рахімов Г. Р. // Мова і культура. - 2010. - №4 (12). - С. 123-126.

9. Титаренко С. А. Особливості організації навчально-виховного процесу зі студентами-іноземцями у медичному вузі /С. А. Титаренко // Матеріали доповідей навчально-методичної конференції. - Полтава, 2003. - С. 102-106.

10. Харрі Л. Вчення про тренування / Харрі Л. - Фізкультура та спорт, 1971 р. - 107 с.

С. В. Переверзева, Н. Г. Макаренко, Т. А. Дроннікова

УДК 796.01.3

РУХОВА АКТИВНОСТЬ ЯК СПОСІБ ВІДПОЧИНКУ І СТАНОВЛЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Анотація. В статті визначається обсяг рухової активності студентів у вільний час та надання їхньої переваги активному чи пасивному відпочинку. Встановлюється особистісна оцінка фізичного розвитку і обізнаності студентів у дотриманні здорового способу життя.

Ключові слова: рухова активність, студенти, активний, пасивний відпочинок, фізичний розвиток, стан здоров'я, здоровий спосіб життя.

Annotation. S. V. Pereverzeva, N. G. Makarenko, T. A. Dronikova. MOVING ACTIVITY AS A WAY OF RELAXATION AND STANOVLENIE HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS. The article is determined by the amount of physical activity of students during free time and providing them the benefits of active or passive recreation. Set personal assessment of physical development and awareness of students in keeping a healthy lifestyle.

Key words: moving activity, students, active, passive relaxation, physical development, health, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізується проблема бережливого ставлення до власного здоров'я,

як найвищої суспільної цінності. У свою чергу, реалізація можливості позитивного впливу на рівень здоров'я студентів покладено в основу здорового способу життя, що є засобом надбання і відтворення у нарощуванні людського потенціалу до рухової активності. Рухова активність – невіддільна частина здорового способу життя студентів, котра визначається соціально-економічними та культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу вищої нервової діяльності, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку студентів [1; 5; 6].

Рухова активність як характеристика функціональних можливостей організму людини визначається певною сумарною кількістю рухів, що людина виконує у процесі своєї життєдіяльності або за окремий проміжок часу (хвилина, година, доба, тиждень). Провідними компонентами рухової активності молоді є рухова активність у процесі фізичного виховання, рухова активність в ході професійної та навчальної діяльності, а також рухова активність у вільний час [7; 8; 9].

Рухову активність, яка проявляється у процесі звичайної життєдіяльності, людини прийнято визначати, як звичну рухову активність, яка сформована повсякденним дотриманням здорового способу життя. Серед її кількісних параметрів найбільший інтерес викликають число рухів за добу та тиждень, а також середньомісячна та середньорічна кількість рухів. Саме рівень звичної рухової активності є тим критерієм, який визначає відповідність реальної її величини біологічній потребі в рухах [8; 9; 10]. Зменшення рівня рухової активності неминуче призводить до зниження резистентності організму, збільшення питомої ваги енерговитрат на м'язову діяльність, різноманітних морфофункціональних відхилень, зростання захворюваності, зниження адаптаційних можливостей організму загалом [3; 4; 10]. В умовах гіпокінезії внаслідок недосконалого морфологічного, фізіологічного і функціонального стану м'язової системи спостерігається збільшення питомої ваги енерговитрат осіб з порушеннями постави, зниження показників, які визначають фізичний стан, погіршення фізіологічних показників фізичної та розумової працездатності [2; 7]. Водночас збільшення рухової активності до гігієнічно-зумовлених величин надає можливість в значній мірі знизити рівень загальної захворюваності, створює передумови для гармонійного розвитку дітей, підлітків і молоді, сприяє зростанню кількості осіб з нормальним морфофункціональним станом, збільшенню індексу здоров'я, зменшенню студентів, які часто та тривало хворіють, підвищенню імунологічної реактивності організму тощо [2; 7; 8].

Отже, активізація студентів до здорового способу життя з метою стабілізації рухової активності - дійсно сприяє докорінній перебудові стану функціональних систем та підвищенню функціональних можливостей організму, корекції та удосконаленню адаптаційних процесів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поряд із формуванням і розвитком здоров'я, в період інтенсивного росту науки і техніки, інформатизації суспільства та збільшення навчального навантаження у студентів

все менше часу залишається для рухової активності. Як наслідок, знижується рівень здоров'я, змінюється спосіб життя, що суттєво впливає на освіту і повноцінний розвиток особистості, тому багатьма дослідниками при аналізі динаміки фізичної підготовленості відзначається зменшення рухової активності студентів від першого курсу до четвертого, як у режимі навчального так і в позааудиторний час (Т. Г. Коваленко, 2000; А. А. Нікітіна, 2002; С. А. Романченко, 2008; О. Ю. Фанигіна, 2005; В. В. Федоров, 2003 й ін.). У зв'язку з чим, особливу соціальну значущість набувають питання формування, збереження і укріплення здоров'я студентської молоді. За твердженнями дослідників (В. К. Бальсевича, М. Я. Віленського, О. Д. Дубогай, О. П. Мінцера, І. В. Муравова та інші), проблема формування потреби студентів ВНЗ у здоровому способі життя є ключовою оскільки молодь недооцінює і ігнорує вплив рухової активності на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу й досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх задатків з урахуванням особистісної мотивації і соціальних потреб.

Мета роботи: визначити роль рухової активності у формуванні особистості студента до здорового способу життя у позааудиторний час.

Результати дослідження. В Україні останніми роками на тлі інтенсифікації учбового процесу у ВНЗ відзначається тенденція зниження об'єму рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану (Н. Я. Бондарчук, Є. А. Захаріна, Т. І. Лошицька, О. Ю. Фанигіна й інші), тому особливу соціальну значущість набувають питання формування, збереження і укріплення здоров'я студентської молоді. Недостатність рухової активності, а отже, і низький рівень фізичної підготовки, негативно впливає не тільки на здоров'я окремих осіб, але й на здоров'я і культуру всієї нації. Тому актуальним є не лише питання фізичного самовдосконалення, а й питання відтворення здорового в біологічному і соціальному аспектах потомства. Визначальна роль у вирішенні даної проблеми належить у вдосконаленні знань, умінь і потреби студентами обирати здоровий спосіб життя в повсякденній своїй діяльності з збереженням рухової активності, що суттєво буде впливати на освіту, виховання та здоров'я.

Здоров'я – невід'ємна складова нормального і безперебійного функціонування організму людини, один з найважливіших соціальних чинників. Для нормального функціонування організму необхідний певний обсяг рухової активності. Об'єм рухової активності людини залежить від фізіологічних, культурних і соціально-економічних факторів: віку, статі, стану здоров'я, індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності, місцевих кліматичних умов, організації учбового процесу, режиму дня, умов побуту і систематизації чинників до здорового способу життя. Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, що забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини [6]. Добре організований процес в становленні рухової активності студентів ВНЗ за допомогою фізичних вправ (систематична тренуваність організму) сприяє поліпшенню ряду показників: швидкість рухів може

зростати в 1,5–2 рази, витривалість – у декілька разів, сила в 1,5 – 3 рази, хвилиний об'єм крові під час роботи в 2 – 3 рази, поглинання кисню в 1 хвилину під час роботи – в 1,5 – 2 рази тощо.

Для забезпечення нормального функціонування організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності, а саме діяльність студентів що виконується протягом доби, найбільш адекватним виразом кількості проведеної м'язової роботи є величина енерговитрат, як генератора енергії, яка використовується людиною. Мінімальна величина добових енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, складає 12–16 МДж (в залежності від віку, статі і маси тіла), з них на м'язову діяльність повинно витрачатися не менше 5,0–9,0 МДж, решта енерговитрат забезпечують підтримку життєдіяльності організму в стані спокою (енергія основного обміну), нормальну діяльність систем дихання і кровообігу, обмінні процеси тощо. В умовах надмірної інформатизації суспільства та у період інтенсивного розвитку науки і техніки питома вага енергозатрат м'язової роботи значно знизилася і сягає 2,0–3,0 МДж на добу, що обумовлюється зниженням порогової величини в тричі і у наслідку втрачається оздоровчий і профілактичний ефект на організм. Вихідні данні передбачають урегулювання невисначуючих енергозатрат за допомогою фізичних вправ з витратою енергії не менш 1,0–2,0 МДж на добу. Якщо величина добових енерговитрат організму обмежена, то внаслідок недостатньої активності виникає дефіцит кисню, у студентів знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій, і це є головними прикметами стану, пов'язаного з гіпокінезією. На підставі аналізу рухової активності можна стверджувати, що обов'язковим і необхідним є руховий режим студента, як одна з форм проведення фізичних вправ протягом навчального дня, а також самостійних тренувальних та оздоровчих занять у позааудиторний час. Також проводити заходи щодо «залучення» студентів до здорового способу життя, дотримання якого завжди пов'язане з заняттями фізкультурою і спортом, тому тільки вони в змозі заповнити дефіцит м'язової діяльності. З метою виявлення потреб у здоровому способі життя і реалізацією рухової активності студентів, в самостійних заняттях у вільний час, та уміння пристосовувати свої потреби до реальних можливостей студентського життя, нами було проведено анкетування на базі КПП «ДВНЗ» КНУ. В анкетуванні взяло участь 124 студента I курсу 17–20 років.

Студентів просили висказати свою думку про те, який спосіб відпочинку їм більше подобається – активний чи пасивний. У результаті була отримана інформація, що значна частина опитуваних віддає перевагу активному відпочинку (66,1 %), що, однак, не свідчить про те, що студенти насправді у більшості своїй відпочивають активно. Окрім цього, під активним відпочинком можна мати на увазі різні значення. Для уточнення цих даних в анкету було поміщено питання про те, як саме відпочивають студенти, і було отримано наступне розподілення: три найбільш популярних видів відпочинку, які відмітили більше половини опитаних – відвідую

кіно, кафе, клуби – 59,8 %, гуляю, ходжу у гості – 54,9 %, читаю книги, журнали – 53,7 %. Таким чином, під активним відпочинком більшість респондентів, ймовірно, розуміють саме два перших значення.

На питання про те, що саме найбільше заважає студентам проводити свій відпочинок активно, були отримані наступні результати: на першому місці - нестача часу (33 %), на другому – лень (26,6 %), на третьому – нестача сил після занять (23,4 %), на четвертому – незацікавленість у активному відпочинку (7,3 %). Також 7,3% з опитаних студентів не знайшли жодної перешкоди, щоб проводити свій відпочинок активно, і 2,4 % було важко відповісти на поставлене питання.

Під час анкетування ми попросили студентів оцінити стан свого фізичного здоров'я. Відмінним власний стан здоров'я відзначили 10,5 % студентів, добрим – 46,8 %, задовільним – 34,7 %, незадовільним – 6,5 %. 1,6 % було важко відповісти на поставлене питання.

Для визначення ступеня фізичної активності респондентам було поставлено питання про те, як часто вони займаються фізичними вправами крім навчальних занять. Були отримані наступні результати: практично щодня – 12,1 %, декілька разів на тиждень – 28,2 %, декілька разів на місяць – 38,7 %, практично не займаються – 21 %. Такі дані свідчать про необхідність заохочення студентів до здорового способу життя та належної організації активного відпочинку у позааудиторний час.

Яким чином студенти розуміють і дотримуються здорового способу життя, ми визначили за наступною низкою питань. Студенти відповівши на питання чи знаєте Ви, що таке здоровий спосіб життя? довели, що більшість (71 %) знає, але усвідомлено наносять шкоди своєму стану здоров'я. Зазвичай студенти не слідкують за своїм способом життя і вважають, що палити чи вживати спиртні напої це нормально. Не займаючись жодним видом спорту (62 %) та не маючи часу на сон (70 %), що призводить до ослаблення імунітету і втраті плідної працездатності протягом доби. В нашому випадку палять всього (6 %), але вживають спиртні напої більше, ніж раз в місяць (74 %). Дуже важливе значення має те, що студенти проходять щорічний огляд у лікаря (84 %) і роблять вакцинацію (86 %). Не менш важливою складовою ЗСЖ є регулярне харчування (60 %) та чи наскільки ця їжа є екологічно здоровою (44 %). Виявлено, що студентам бракує часу (41 %), щоб фізично розвиватися і це призводить до зниження працездатності та підвищення втомлюваності. Фізична культура є шлях вирішення цієї проблеми. В преамбулі статуту Всесвітньої організації здоров'я записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад». Звідси і виходить, що від способу життя залежить здоров'я людини, а умови його життя безпосередньо впливає на стан його здоров'я. Здоровий спосіб життя – це спосіб повсякденної забезпеченої рухомим режимом діяльності та активності людини, які зміцнюють і удосконалюють можливості людського організму. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) можна охарактеризувати, як певну фізичну працю людини над

своїм організмом. По – перше збереження здоров'я, а по-друге поліпшення здоров'я протягом життя.

Зміцнення і підтримка здоров'я студентів у ВНЗ потрібно здійснювати за допомогою фізичного виховання, звичайно з вимогами сучасної підготовки вихованців. Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання: важливим, життєвим, руховим навичкам та вмінням. І саме внесені заняття з різних видів спорту у навчальну програму сприяють ефективному вибудовуванню інтересу студентів до самостійних занять в позааудиторний час. А саме з легкої атлетики, гімнастики, баскетболу, волейболу, футболу, настільного тенісу. Та проведення багатьох змагань, які стимулюють студентів ставати сильнішими, швидшими та спритнішими. Тому в педагогічному інституті протягом року з чотирнадцяти видів спорту проводяться змагання серед першокурсників та збірних команд факультетів. Організація спортивних заходів у позааудиторний час добре впливає та сприяє заохоченню великої кількості студентів до активної рухової діяльності, що позначається у виконанні належного та якісно-особистого режиму дня та розвитку ЗСЖ.

Для забезпечення нормального стану здоров'я, потрібно дотримуватися деяких правил:

1. Відмовитися від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків);
2. Раціональне харчування (5 прийомів їжі з легко засвоюваних страв);
3. Особиста гігієна;
4. Загартування (водні, сонячні і повітряні процедури);
5. Забезпечити себе руховим режимом;
6. Умови праці;
7. Позитивні емоції.

Проблеми здорового способу життя у студентів ВНЗ, дійсно потребують більшого розвитку в фізичному вихованні та надбання навичок, умінь та знань, як у навчально-виховному процесі так і в позааудиторний час.

Для активізації рухової діяльності студентів та їх пізнавального інтересу в позааудиторний час, традиційно включені такі практичні компоненти, які забезпечують реалізацію і детерміноване усвідомлення важливості дій у напрямку ЗСЖ особистості – заради власного здоров'я :

- поліпшується матеріально-технічна база для придбання спортивного інвентарю;

- проведення спартакіади Криворізького педагогічного інституту, серед першокурсників і збірних команд факультетів з різних видів спорту та ознайомлення з результатами змагань для залучення великої кількості учасників і вболівальників;

- здійснюється пропагандистська діяльність, яка спрямована на популяризацію здорового способу життя;

-організуються діяльність молодіжних і дитячих громадських організацій щодо формування здорового способу життя

(товариські зустрічі, сумісні тренування з видів спорту, на день факультету проводяться змагання серед школярів, студентів та викладачів, також здійснюється профорієнтація на кафедрі фізичної культури та методики її викладання);

-проводяться спортивні свята у ВНЗ.

Основний наголос робиться на тому, щоб навчити студента вчитися - розвивати потребу в знаннях, навчати умінню їх здобувати, обробляти і використовувати.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, однією з причин відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я студентської молоді є недостатня рухова активність і недостатня обізнаність студентів у здоровому способі життя. Головними причинами цього є нестача часу та невміння організувати вірно руховий режим студента, також вивчення великого обсягу навчального матеріалу, і власна лінь. Для вирішення цієї проблеми запропоновано і впроваджено ряд практичних компонентів, які доцільно визначають диференціацію студентів ВНЗ в організації позааудиторного часу і формуванні звички вести здоровий спосіб життя.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в підготовці методичних рекомендацій до здорового способу життя студентів ВНЗ, також визначення у фізичному вихованні основних компонентів змісту освіти як педагогічно адаптованого соціального досвіду особистості.

Список літератури

1. Брайло В. Рухова активність як невіддільна частина способу життя дітей / Брайло В. // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон : Видавництво ХДУ. – С. 173–175.
2. Геворкян Е. С. Функціональний стан студентів при розумовому навантаженні / Е. С. Геворкян, С. М. Мінасян, Н. Н. Ксаджикян // Гігієна та санітарія – 2005. – №5.
3. Кучма В. Р. Вивчення адаптації дітей та підлітків до умов життєдіяльності. Організація медичної профілактики у загальноосвітніх установах / В. Р. Кучма [та ін.], 2006. – 70 с.
4. Малаканова Л. Здоровий спосіб як наслідок життєвої компетентності людини./ Л. Малаканова // Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи : матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011. – 282 с.
5. Надворський Н. Здоровий спосіб життя як феномен здоров'я людини / Н. Надворський, Т.Кудряшкова // Здоров'язберігаючі технології

- ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи: матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011. – 282 с.
6. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І. В. . Сергета, В. Р. Бардов. – Вінниця: Віноблдрукарня, 1997. – 292 с.
 7. Сухарев А.Г. Гігієнічні аспекти нормування рухової активності у вільному часі підлітка / А.Г. // Гігієна та санітарія. - 1994. - № 6. - С. 25-29.
 8. Сухарев А. Г. Технологія соціально-гігієнічного моніторингу дитячого та підліткового віку / А. Г. Сергета // Гігієна та санітарія. - 2002. - №4. – С. 64–67.
 9. Товстий А. Формування іміджу як здорового способу життя сучасної молоді у ВНЗ України / А. Товстий, Л. Малаканова. // Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи : матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011 – 282 с.

В. І. Ярмолінський

УДК 796.011.3

**СУЧАСНІ ЗАВДАННЯ ТА ФОРМИ МІЖНАРОДНОГО ТА
МІЖКАФЕДРАЛЬНОГО СПІВРОБІТНИЦТВА У ГАЛУЗІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ФАХІВЦІВ**

Анотація. В. І. Ярмолінський. СУЧАСНІ ЗАВДАННЯ І ФОРМИ МІЖНАРОДНОГО І МІЖКАФЕДРАЛЬНОГО СПІВРОБІТНИЦТВА В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ І ФАХІВЦІВ. Аналіз проблем, які супроводжують освітні та економічні процеси в різних країнах світу, демонструє єдність прагнень не тільки підвищити темпи освіти, збільшити обсяги переданих знань, але і зберегти здоров'я діючих і майбутніх фахівців, розвинути їх загальну і фізичну культуру, як фактор високої працездатності, творчого довголіття. Автор вважає актуальним об'єднати зусилля університетів для пошуку більш ефективної системи

фізичного виховання молоді, яка гарантує збереження інтересу і потреби у фізичній активності в періоди професійного становлення і зростання.

Ключові слова: якість освіти, фізичне виховання студентів, фізична культура фахівця, наукове забезпечення навчального та ділового процесів, стратегія фізичної підготовки.

Summary. Yarmolinsky V.I. MODERN CHALLENGES AND FORMS OF THE INTERNATIONAL AND INTERDEPARTMENTAL COOPERATION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AND SPECIALISTS. Analysis of the problems accompanying educational and economic processes in the various countries of the world, demonstrates the common aspirations not only to increase the pace of education, increase the volume of transmitted knowledge, but also to preserve the health of current and future professionals, to develop their general and physical culture, as a factor of high performance, creative longevity. The author considers relevant universities to search for a more effective system of physical education of young people, which guarantees the preservation of interest and the need for physical activity during periods of professional development and growth.

Keywords: quality of education, physical education students, physical education specialist, scientific support of education and of business processes, the strategy of physical fitness.

Постановка проблеми. Розглядаючи сучасні проблеми вдосконалення освіти, неможливо оминути завдання збереження здоров'я майбутніх та діючих фахівців, у тому числі – шляхом більш якісного викладання навчальної дисципліни «Фізична культура».

Фізична активність сьогодні розглядається як вагомий інструмент для подолання хвороб цивілізації, формування важливих рис особистості, професійно значущих якостей, підтримки психоемоційної сфери, збереження репродуктивного здоров'я, зростання самопізнання, оцінки адаптаційних можливостей, прогнозу працездатності в екстремальних умовах та ін.

Якщо ж говорити про підготовку висококваліфікованих кадрів, які є, по суті, національними надбаннями будь-якої країни, то тим більш значущими здаються підтримка здоров'я цих людей, сприяння в їхньому прагненні до глибоких знань, формування стратегічного і креативного мислення, що націлює на розуміння важливого тривалого часу. інтереси сім'ї, держави, успішної кар'єри, прогресу науки і т.д.

Саме висококваліфіковані кадри визначають успіхи розвитку економіки, поновлення наукових знань, підготовки гідної зміни. Однак саме творчій інтелігенції властиві спад фізичної активності та випадки передчасного відходу з життя. Почасти це відбувається через брак здоров'язберігаючих компетенцій, частково – через відсутність гідної медичної та соціальної підтримки. Але й рухова активність, яка охоче виявлялася у студентські роки, у багатьох учених швидко йде на другий план або припиняється повністю.

Аналіз роботи профспілкових груп здоров'я показує, що не більше ніж 10–15% працівників вузів стабільно займаються фізичною культурою. Багато хто цікавиться проблемами збереження здоров'я, готовий «почати з нуля», але деколи виявляє разючу необізнаність у питаннях вибору форми занять, дозування фізичних вправ, самоконтролю. Про рівень викладання фізичної культури в попередні роки свідчить той факт, що окремі спеціалісти, які закінчили вуз, не в змозі згадати свого викладача, зміст та задум занять, що проводяться. Тому питання продовження їхньої фізкультурної освіти є цілком актуальним і позицію автора поділяють самі вчені, працівники Республіканського центру проблем людини, РНВЦ «Кардіологія», РНВЦ спорту, кафедр громадського здоров'я та ін.

Метою роботи є визначення можливих механізмів міждержавного, міжвузівського, міжкафедрального співробітництва в галузі формування нових установок, організації, змісту фізичного виховання студентів, як процесу, спрямованого не тільки на задоволення їхніх поточних запитів та інтересів, а й розвиток їх стратегічного мислення, освоєння компетенцій, що зв'язують майбутньої професійної діяльності, у тому числі – у віддаленому періоді. Крім того, у роботі визначаються умови продовження фізкультурної освіти на старших курсах, різних етапах післявузівської підготовки, у ході наукової та професійної кар'єри.

Методи та організація дослідження. Автором виконано огляд широкого кола джерел, присвячених проблемам розвитку фізичної культури (наукові звіти, журнали, збірники праць, матеріали конференцій, сайти університетів); проведено опитування та анкетування викладачів, аспірантів, науковців кафедр фізичного виховання та спорту, слухачів курсів підвищення кваліфікації, які проходять навчання на базі БДУ та ІППК БДУФК (у їхньому складі – завідувачі кафедр, тренери, інструктори-методисти, вчителі шкіл); проведено співбесіду з представниками інших факультетів та кафедр вишів; вивчено думки зарубіжних спеціалістів (під час відряджень, конференцій, зустрічей делегацій та ін.); узагальнено досвід власних наукових досліджень та педагогічної практики, що здійснюються з 1980 року по теперішній час.

Результати та обговорення. Освіта багатьох країн світу (і насамперед, на пострадянському просторі) тісно пов'язана з фізичним вихованням, що несе основи здорового стилю життя, знання та навички фізкультурно-оздоровчої діяльності, здатності до раціональної організації навчання та праці, уміння гармонійно поєднувати розумову та фізичну активність, потенціалу. Аналізуючи можливі стадії навчання (школа, вуз, магістратура, аспірантура, докторантура, підвищення кваліфікації, перепідготовка, стажування та ін.), бачимо, що лише двох

перших згаданих нами освіта поєднується з формуванням фізичної культури особистості, здобуттям здоров'язберігаючих компетенцій. Вищі ступені виключають подібні послуги, максимально концентруючи увагу на професійних завданнях. Ймовірно, їхні організатори продовжують вважати, що раніше отримані знання та життєвий досвід фахівців дозволяють їм правильно розуміти та будувати свій спосіб життя, зберігати баланс між розумовою та фізичною активністю, визначати пріоритети у своїх щоденних завданнях.

Аналізуючи світові тенденції розвитку фізичної культури та спорту, історичний перебіг подій у розвитку вітчизняної системи фізичного виховання, автор приходить до висновку, що необхідний новий стрибок якісного перетворення фізичної культури, що з'явилося багато підстав для переосмислення її функцій та ролі у вузі як наукової та навчальної дисципліни.

Відносно низька ефективність діючої системи фізичного виховання учнівської молоді проявляється в тому, що, незважаючи на зусилля системи охорони здоров'я, профілактичні програми, зростає кількість фізично ослаблених дітей, які часто хворіють, а до вузів вступає дедалі більше абітурієнтів, віднесених до спеціальної медичної групи. Студенти старших курсів та випускники вузів мають низьку фізичну підготовку, але головне – з легкістю відмовляються від систематичних занять надалі, мотивуючи зайнятістю на роботі, втомою, необхідністю продовжувати самоосвіту чи навчання на вищих щаблях.

Таким чином, саме на етапі університетської підготовки багато в чому втрачається можливість змінити погляди студентів на фізичну культуру, посправжньому розкрити її цінності, значущість для свого майбутнього. З огляду на обмежену кількість навчальних годин, лекцій та семінарів, студентам складно досягнути теоретико-методологічні засади фізичної самопідготовки, тонкощі оздоровчих систем, і тому таку роботу необхідно не тільки вдосконалювати, її треба продовжувати і на вищих рівнях освіти.

Зацікавлений читач, напевно, вже зробив висновок, що далі йтиметься про необхідність запровадження у спектр навчальних дисциплін вищої освітньої ланки додаткової дисципліни типу «Фізична культура спеціаліста» (керівника, претендента, стажера, слухача курсів тощо). Але це не зовсім так, хоча перспектива таких інновацій безперечна і існують приклади читання подібних курсів в установах післядипломної освіти, перепідготовки кадрів, академіях управління та ін. Автор усвідомлює те, що запровадження додаткової дисципліни у зміст навчальної програми магістратури, аспірантури, курсів підвищення кваліфікації та ін., вимагатиме колосальної відповідальності та професіоналізму від розробників лекцій та осіб, які проводять практичні заняття. Крім того, в цьому необхідна зацікавленість усіх ланок освітньої системи, потрібна матеріально-

технічна база, додаткове фінансування, зміни у штатному розкладі та ін. По суті, установи вищої освіти поки що не готові до цього ні в організаційному, ні кадровому, ні матеріальному плані. Тому основний акцент статті робиться на необхідність використання вже наявного матеріального та інтелектуального потенціалу вузів, але насамперед – певної перебудови структури, функцій та змісту діяльності кафедр фізичного виховання та спорту.

Стратегія розвитку сучасних університетів, системи підготовки та перепідготовки кадрів, діяльність профспілкових організацій мають бути спрямовані на реальне створення здоров'язберігаючого середовища, правильну організацію навчання, включаючи екологічні його аспекти, фізіологічно прийнятні графіки навчання, роботи та фізичної підготовки. Безумовно, важливі організацію здорового харчування, кабінетів психологічного розвантаження та релаксації тощо. Очевидно, що в перспективі кожен університет матиме власний медичний центр, фітнес-центр, кабінет фізіотерапії, а аспірант, авторитетний доцент або професор, що подає надії, забезпечуватиметься «золотим абонементом», що дає право на пільгове або безкоштовне обслуговування.

«Університет – не санаторій» – заперечують багато керівників вузу, орієнтуючись на структуру бюджету та більш приземлені господарські завдання. Справді, зростання якості освіти пов'язується, перш за все, з новими та відремонтованими навчальними корпусами, забезпеченням їхньої новітньої комп'ютерної техніки, дорогим науковим обладнанням. Це, однак, не вирішує, а скоріше гальмує подолання кризи здоров'я студентів та вчених. Не менш важливо вирішити питання створення повноцінної наукової лабораторії, яка займається вивченням та підтримкою здоров'я студентів та співробітників вишу, забезпечення викладачів фізичної культури портативними діагностичними приладами, банальним інструментом та інвентарем.

В умовах обмеженого фінансування кафедри фізичного виховання та спорту, за погодженням з ректоратом, повинні міняти свою кадрову політику, інакше дивитися на технічну, технологічну, лекційну, практичну діяльність, розширювати свій вплив на освітнє середовище, надаючи більш помітний вплив на світогляд, сприяння здоров'ю та студентам. та поповнення багажу знань.

Пошук технологій, які гарантують зміцнення здоров'я та підвищення працездатності, автор пов'язує з більш тісною взаємодією кафедри фізичного виховання та спорту з іншими кафедрами та структурами ВНЗ, а також іншими університетами. Єдність проблем, що об'єднують держави країн СНД, ЄврАзЕС, Євросоюзу, відкриває шлях до відкритого діалогу та наукової співпраці вузів. Як зберегти здоров'я студентів, ослаблених від пересичення інформаційними технологіями, як підтримати енергетику фахівців, які визначають успіхи

інноваційного розвитку країни – ці питання однаково актуальні для вчених Сходу та Заходу, Азії та Америки.

Тож у чому має полягати співпраця кафедр та університетів? Удосконалення навчального процесу потребує насамперед суворішого визначення завдань сучасного фізичного виховання студентів, критеріїв їх успішності, оцінки ефективності праці викладачів фізичної культури. Відповіді на ці питання дають наукові дослідження, які проводять кафедри фізичного виховання та спорту. Ці дослідження будуть більш активними, цікавими та результативними, якщо вони будуть узгоджені між декількома ВНЗ, їхні дані порівнюватимуть між собою, колегіально обговорюватимуться.

Критеріями порівняльного аналізу ефективності систем фізичного виховання та спорту можуть служити правові, організаційні, навчально-методичні та матеріально-технічні відмінності, оцінка ефективності педагогічної діяльності за результатами цілорічного моніторингу фізичного розвитку, фізичної підготовленості, здоров'я та їх функціонального стану. Універсіадах, світових чемпіонатах та Олімпіадах. Іншим напрямом може стати спільна розробка нової концепції змісту та викладання навчальної дисципліни «Фізична культура» в університетах, заснованої не так на гуманітарному, як на природно-біологічному підході та завданнях формування особистості. Такий підхід потребує активного застосування наукового обладнання, сучасних інформаційних технологій, налагодженого менеджменту якості навчальної, спортивної, професійно-ужиткової підготовки студентів. Поки що недостатньо розроблені та мало використовуються моделі фізичної культури особистості, електронний паспорт здоров'я, портфоліо особистих досягнень студента. Погано освоюються технології домашнього контролю, не розроблені інтернет-портали для відповідних консультацій, що охоче скористалися б випускники вишу.

Важливим напрямом міжвузівської та міжкафедральної співпраці є розробка та впровадження автоматизованих технологій масового моніторингу здоров'я та фізичного стану студентів з урахуванням специфіки навчальних відділень (спортивне, основне, підготовче, спеціальне медичне). Цікавим є розробка та стандартизація інтернет-анкет щодо визначення динаміки самопочуття, мотивації та інтересів студентів, націленості на подальші самостійні заняття. Потрібне виробництво програмно-технічних комплексів, спеціалізованих програм, вимірювального обладнання для забезпечення спортивної підготовки студентів, задоволення запитів навчального процесу у загальноосвітніх школах, дитячих дошкільних закладах.

Перспективним напрямком для міжвузівської співпраці може стати розробка портативних інтелектуальних приладів, електронної техніки, що носить, гаджетів і мобільних додатків для сфери оздоровлення-

рівняння та спорту, управління фізичною підготовкою на основі біологічного зворотного зв'язку. Забезпечення оптимальних рівнів фізичного навантаження, що виключають ризики перенапруги та раптової смерті, має важливе практичне значення для спортсменів-початківців та осіб, які продовжують інтенсивну фізичну підготовку на тлі активної наукової, службової чи педагогічної діяльності, що беруть участь у престижних турнірах ветерана.

Завжди актуальними для міжнародного співробітництва залишаються лекції провідних фахівців у галузі фізичної культури та спорту, обмін делегаціями, спільні науково-практичні конференції та семінари, розробка нових навчальних та навчально-методичних посібників.

Важливо, щоб форми співробітництва, що обираються, враховували реальні умови та можливості обох сторін, відображали актуальні проблеми навчального процесу, були орієнтовані на практичні запити викладачів та студентів.

Кінцевою метою взаємодії фахівців має стати більш глибоке трактування оздоровчого впливу фізичних вправ на організм, прогноз можливого розвитку фізичних якостей та здібностей конкретної людини.

Вивчення сучасних аспектів розвитку фізичної культури як системи знань та прикладної дисципліни вказує на зростаюче значення її наукової складової. Практика показує, що цілі фізкультурної освіти, викладені в соціальних та навчальних програмах, не можуть бути досягнуті без створення стрункої системи менеджменту якості викладання цього предмета, зважених оцінок задуму та змісту навчальних занять, перегляду установок дитячого, юнацького та студентського спорту.

Об'єктивізація фізичного стану студентів та учнів залишається важкою проблемою для освітніх закладів. Технології масового тестування та моніторингу фізичних та функціональних показників тільки починають розроблятися, і вони дуже затратні. Водночас не слід забувати, що університети концентрують весь перелік фахівців, здатних допомогти вирішенню цього завдання. Для прикладу, до складу БДУ входять 18 факультетів, 3 освітні та 4 науково-дослідні інститути, 22 наукові центри, 45 науково-дослідних лабораторій. Загалом у вузі працює близько 5 тисяч фахівців, і як показує їхнє спілкування на щорічному фестивалі факультетів, спортивних вечорах, вчених радах, профспілкових зборах, багато хто готовий не лише продовжувати користуватися послугами кафедри, а й допомагати їй у вирішенні проблем, у тому числі – наукового характеру. Така підтримка може виявитися досить ефективною, якщо врахувати, що більшість факультетів користуються найпередовішими науковими методами та технологіями. У свою чергу нові оздоровчі методики, створені на кафедрі, можуть відіграти важливу роль у продовженні творчого життя цих фахівців.

Важливим способом розширення спектру наукових досліджень кафедри є залучення студентів. У БДУ науковою роботою займаються

близько 7 тисяч старшокурсників, кількість їх публікацій та доповідей на конференціях останніми роками зросла у 2,5 разу по відношенню до минулих періодів.

Але через іншу спеціалізацію, відсутність профільного факультету, лише одиниці займаються проблемами кафедри фізичного виховання. Адже участь у цих дослідженнях здатна допомогти студентам глибше зрозуміти роль фізичної культури в їхньому житті, розвинути бажання більш активно та цілеспрямовано діяти заради збереження здоров'я. Декілька лекцій та практичних занять явно не достатньо для того, щоб навчити студентів мислити категоріями та цінностями фізичної культури. Зустрічі з вченими, екскурсії в лабораторії кафедри можуть краще роз'яснити, чому важливо займатися фізичними вправами у їхньому віці, як це слід робити згідно з останніми даними науки.

Аналіз проблем та процесів, що відбуваються у сфері фізичної культури та спорту, ілюструє наявність широкого кола актуальних тем для дисертаційних досліджень, пов'язаних із поглибленим застосуванням новітніх знань у галузі біології, математики, соціології, психології, приладобудування. Залучення аспірантів та вчених інших факультетів дозволить ліквідувати у викладацькому та студентському середовищі спрощене розуміння функцій фізичної культури, знайти ефективніші механізми фізичного виховання студентів, удосконалення їх професійно-прикладної підготовки.

Основу новим перетворенням навчального процесу мають принести спортивні споруди, збудовані з урахуванням рекомендацій та зауважень, накопичених досвідченими тренерами та викладачами, поновлюваних запитів студентів та популярних оздоровчих систем (йога, пілатес, танцювальний фітнес, школа виживання, східні єдинобори). Не залишаться поза увагою і результати науково-дослідних робіт, що впливають на розуміння суті занять, що проводяться, завдань взаємодії педагога та студента. Стимулом розвитку таких НДР є наростання вимог вищої школи до рівня роботи професорсько-викладацького складу, підвищення конкурентоспроможності вузу в умовах ринку освітніх послуг.

Нарешті, все більш актуальною стає потреба у більш тісному творчому союзі між педагогами, медиками та фізіологами для ретельного вивчення механізмів впливу фізичних навантажень на послаблені органи та системи людини, обґрунтованого складання індивідуальної програми фізичної підготовки для осіб з хронічними захворюваннями, літніх осіб, які продовжують працювати в науці.

Висновок. Сучасна інформатизація освіти, підвищення її інтенсивності на тлі скорочення термінів навчання посилюють відповідальність кафедр фізичного виховання та спорту за збереження здоров'я студентів та формування у них здоров'язберігаючих компетенцій, професійно важливих фізичних здібностей. Ступінь засвоєння цих знань має підтверджуватись на старших курсах і в періоди професійного становлення і зростання – через форми фізичної активності, що проявляються, анкетування, наукові дослідження. Останні повинні відображати умови,

наявні для самооздоровлення за місцем роботи, заходи стимулювання здорового життя, сімейного фізичного виховання.

Фізична культура розвивається з урахуванням досягнень інших природничих і гуманітарних наук, а останні легко освоюються, як правило, молодими викладачами. Тому важливим кроком щодо вдосконалення роботи кафедри є підтримка ініціатив та наукового пошуку молодих людей, завдяки яким може бути подолано той технологічний та інтелектуальний бар'єр, за яким видніються нові горизонти успішної освіти та оздоровлення студентів.

Певні закони, теорії та практичні рекомендації народжуються безпосередньо з досліджень, які проводяться у рамках фізкультурної сфери викладачами-практиками, досвідченими тренерами. Ці дослідження також потрібно підтримувати та активізувати, оскільки вони можуть стати фундаментом якісного перетворення навчального процесу, переходним етапом до індивідуалізації навчання та фізичної підготовки, персональної допомоги у подоланні особистих проблем фізичного розвитку, стану здоров'я, навчальної успішності тощо. буд.

Стратегія безперервної фізкультурної освіти повинна вистоятися так, щоб кожному студенту, фахівцю, особі, що підвищує кваліфікацію, на підставі всебічного тестування, пропонувалася конкретна освітня програма, яка гарантувала зростання розуміння методологічних засад фізичної культури, досягнення очікуваного оздоровчого, що розвивається. Це, безумовно, позначиться на зростанні іміджу фахівців цієї галузі та самої науки фізичного оздоровлення.

Література

1. Ярмолінський В. І. Науково-педагогічна діяльність викладачів фізичної культури – ключовий фактор у збереженні здоров'я та підвищенні працездатності студентів / Ярмолінський В. І. // Теорія і Практика Фізичного Виховання: науково-методич. Журнал. Здоров'я і Освіта: проблеми та перспективи : спец. випуск за матеріалами міжнар. науково-практичний. конф. – Донецьк, ДонДУ – 2008. – С. 345-352.
2. Ярмолінський В. І. Фізична культура і сучасне освітнє середовище. В 4 ч. Ч. 2 : Сучасне освітнє середовище: пріоритетні напрямки розвитку / Ярмолінський В. І. // Матеріали межд. наук. конф., 22-23 жовт. 2009 р. - НДО, 2009 - С. 269-274.
3. Ярмолінський В. І. Зміст та характеристики інновацій у фізичному вихованні студентів / Ярмолінський В. І. //Інноваційні процеси у фізичному вихованні студентів: зб. наукових статей/під ред. В.А. Коледи, .Д. Скрипка. - БДУ, 2009. - С. 259-274.
4. Ярмолінський В. І. Технологічні передумови нового етапу розвитку оздоровчої фізичної культури/Ярмолінський В. І. // Здоров'я – 2011. Проблеми здоров'я в контексті міжнародного співробітництва

нічества: матеріали міжд. наук.-практ. конф. (15–17 груд. 2011 р.), БрДУ ім. А. З. Пушкіна, 2011. - С. 88-9.

5. Ярмолінський В. І. Пріоритетні напрями наукових досліджень у системі фізичного виховання та розвитку студентського спорту. Сучасні та традиційні системи оздоровлення та єдиноборства - вибір пріоритетів / Ярмолінський В. І. // Інноваційні процеси у фізичному вихованні студентів, IFFA – 2013: зб. наук. статей учасників III Між. наук.-практ. конф, 21–23 березня 2013 р./ ред. кільк. Ст. А. Коледа (відп. ред.) [та ін]. : БДУ, 2013 р. - С. 187-194.
6. Ярмолінський В. І. Напрями та перспективи діяльності кафедри фізичного виховання та спорту БДУ у науковій та інноваційній сфері / Ярмолінський В. І., Новицька, Ст. І. // Освіта, медицина, фізична культура та спорт у профілактиці хвороб століття: зб. наук. ст. учасників Між. наук.-практ. конф. «ЕМФ-2013», присв. 65-річчю кафедри фіз. виховання та спорту БДУ, 21–23 листопада 2013 р. / ред. кільк. : В.А. Коледа (відп. ред.) [та ін.]. - Вид. центр. БДУ, 2013 р. - С. 233-39.
7. Ярмолінський В. І. Наукові дослідження у фізичному вихованні білоруських студентів (у трьох частинах), частина III – Погляд у майбутнє / Ярмолінський В. І., Коледа Ст. А., Новицька Ст. І. // Схід – Захід. Фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя у ХХІ столітті: матеріали XVII Міжнародного симпозіуму (11–12 грудня 2014 р.). – МДУ ім. А.А. Кулішова, 2014.

В. І. Філінков

УДК 796

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. В. І. Філінков. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. У роботі показано, що рухова активність студентів формується на основі індивідуальної схильності до характеру навантаження. Виділено генотипи студентів та впливу їх на успішність розвитку фізичних якостей. Виникає пряма залежність варіативності функціональних показників систем організму студентів при стандартній навантаженні. Точне визначення генотипу студентів дозволяє істотно підвищити ефективність навчальних занять з фізичного виховання, в тому числі орієнтованих і на професійно-прикладну підготовку.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, вплив, відповідні реакції, динамічність ЦНС, генотип.

Annotation. V. Filinkov. INNOVATIVE METHODS OF TRAINING SESSIONS ON PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING WITH THE MOTOR ABILITIES OF STUDENTS. It is shown that the physical activity of students is based on individual susceptibility to the nature of a load. Genotypes identified students and their impact on the successful development of physical qualities. There is a direct correlation variance functional indices of body systems students with a standard load. Precise genotyping students can significantly improve the efficiency of training sessions for physical education, including targeted and professional application training.

Key words: professional and applied physical training, exposure, response, dynamic CNS genotype.

Актуальність. Фізичний розвиток та фізична підготовка, як форми та засоби рухової активності, характеризуються сукупністю реалізації систем організму студентів, пов'язаних з їх формуванням, спрямованих, з одного боку, на використання стійкості гомеостата, з іншого – на можливість їх перемикання за варіативності змісту різних форм діяльності, у тому числі і трудової [1]. У той же час, професійно-прикладна фізична підготовка має цільову спрямованість – забезпечення ефективності трудової діяльності за її мінімальної фізичної та психологічної вартості.

Виконання ефективної професійної діяльності потребує певної напруги сенсомоторного, інформаційно-енергетичного та рухового компонентів. Результативність їх взаємодії в системі "людина - навантаження" багато в чому залежить від наявності потенційних можливостей студентів - забезпечити їхню актуалізацію у потрібній якості з оптимальними енерговитратами в заданому часовому параметрі. Це передбачає наявність певної працездатності, зумовленої ритмічними коливаннями у фізичному навантаженні та функціональним проявом процесів виснаження та відновлення організму як на локальному рівні окремих підсистем, так і на рівні цілісності [7, 8, 10].

У зв'язку з цим, особливої актуальності набувають дослідження структури та змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які дозволять визначати не лише ефективність навчання та його професійну спрямованість, а й її можливості в успішній реалізації у подальшій трудовій діяльності [6, 7, 11].

Завдання роботи – вивчити вплив найбільш інформативних параметрів спеціального рухового навантаження на підготовленість студентів до майбутньої професійної діяльності.

Гіпотеза роботи передбачає, що рухова виборча активність людини формується на основі властивостей нервової системи та функціональних особливостей організму студентів. Виникає пряма залежність результатів діяльності від структури та змісту навантаження як зовнішньої форми впливу. Більше того, доцільно організоване фізичне навантаження може формувати як загальну оздоровчу, так і спеціальну професійно-прикладну працездатність студентів.

Організація досліджень. Як предмет досліджень оцінювався рівень розвитку фізичних якостей за результатами тестування та контрольних вправ (за 5-бальною оцінкою), як кількісно-якісних критеріїв. Вивчалася також конкретна властивість нервової системи, а саме - динамічність, виділена як суттєвий елемент [4]. Основний зміст його - це схильність нервової системи генерувати нервові процеси збудження та гальмування за будь-якої діяльності людини, у тому числі і рухової [4]. Дослідження показують, що ця властивість є основою прояву загальної здатності до моторного "навчання" в найширшому сенсі [1].

Тривалий педагогічний експеримент проводився у процесі навчальних занять із фізичного виховання зі студентами різних спеціальностей. Зміст занять планувався за блочною схемою відповідно до навчального плану та передбачав послідовний розвиток фізичних якостей протягом навчального року. Після кожного блоку проводилося тестування та оцінка функціональних змін в організмі студентів. За цими даними складалася карта індивідуальної фізичної підготовленості студентів (ІФПС): по горизонтальній осі відзначалися види контрольних вправ і тестів, за вертикальною – їхні кількісні показники, уніфіковані за 5-бальною системою оцінки. Від шкали в 2,5 бали проводилася середня – горизонтальна лінія, що відповідає зоні середніх значень рівня розвитку рухових якостей. Відхилення показників від середньої лінії дозволяли оцінювати не тільки схильність студентів до розвитку певних фізичних якостей, але й оцінювати, наскільки успішно відбувається їх розвиток.

Обговорення результатів дослідження. Отримані в результаті досліджень дані показали, що незважаючи на обмеженість часу в рамках навчальної програми (4 години на тиждень), заняття з фізичного виховання позитивно впливають на динаміку розвитку рухових здібностей студентів, незалежно від вихідного рівня

фізичної підготовки Нам вдалося виділити кілька видів реакцій на навантаження, особливості яких зумовлюють успішність розвитку конкретної фізичної якості. Серед них ми виділили такі генотипи: аеробний, швидко-силовий та координаційний. Якщо перші два показали залежність результатів від переважного вкладу в роботу нервово-м'язової, дихальної та серцево-судинної систем, то координаційний – від стану центральної нервової системи, її аналітико-синтетичної функції, що відбивалося у швидшому та точному виконанні технічних дій. Разом з тим прояв рухових здібностей за досліджуваними параметрами залежить і від ряду психологічних, фізіологічних і морфофункціональних особливостей організму студентів. Наприклад, схильність студентів до аеробної (дихальної) роботи виражалася у швидшому розвитку здатності до відновлення після навантаження та підвищення загальної працездатності. Поліпшилися результати у бігу на 1 км (дівчата) та 2 км (юнаки) за два навчальні роки (I та II курси) на 12,3 %, у студентів аеробного «типу» в середньому по групі на 7,4 %. Частота серцевих скорочень (ЧСС) після навантаження знизилася з 180 до 150 уд/хв, тобто. у середньому на 16,7%, за групою на 9,4% (186-168 уд/хв). Життєва ємність легень збільшилася у «аеробов» на 5,8 % (з 3400 до 3600 см³), середні показники групи 2,2 %. З огляду на динаміки вищевказаних показників, результати в швидко-силових видах вправ змінилися менш істотно ($p > 0,05$), крім тих, які вимагали прояви силової витривалості.

У студентів, віднесених до швидко-силового типу, спостерігалася схильність до збільшення швидкості сприйняття та переробки інформації – за результатами реагування на просте та складне пред'явлення зорових та звукових стимулів та подразників. Збільшилися показники у прояві "вибухової" сили за результатами у стрибку в довжину з місця на 13,1 %, у середньому за групою на 8,6 %. У бігу на 100 м показники покращали на 6,7 %, у середньому за групою на 4,3 %. Слід зазначити, що студенти цього генотипу мали вищий вихідний результат у бігу на короткі дистанції. Результати у видах на витривалість покращали лише на 2,2 %. Істотних змін з боку вегетативних систем організму не спостерігалася: життєва ємність легень збільшилася на 1,8 %, що нижче за середні показники групи. ЧСС після навантаження на витривалість знизилася незначно.

Аналіз прояву рухової активності у студентів з координаційним генотипом показав, що вони здатні, як би рівномірно (оптимально) пристосовуватися до різного характеру навантаження. Спостережуване зростання результатів відбувалося за рахунок покращення координації рухів при взаємодії з іншими системами організму студентів. Для студентів цього типу характерним є прояв здатності до більш швидкого навчання рухових дій та більш тривалого запам'ятовування техніки освоєних вправ.

На наступному етапі досліджень вивчалися особливості реакцій організму студентів на індивідуально дозоване фізичне навантаження низької, середньої та субмаксимальної потужності. Педагогічні впливи розділилися на тренувальні та змагальні. До тренувальних належали (за Н.Г. Озоліним, 2010): розвиток витривалості в бігу на відрізках 3×400 м з інтенсивністю 60–65 %; розвиток швидкості бігу на відрізках 6×50 м з інтенсивністю 80–85 %. За стандартної тривалості відпочинку 3–4 хв. Аналіз результатів показав, що студенти схильні до аеробного типу легше (по ЧСС) переносять збільшення обсягу роботи за збереження низької інтенсивності; швидкісно-силовий тип більш адаптований до навантаження середньої інтенсивності при оптимальному обсязі; координаційний – не показав зниження результатів зі збільшенням інтенсивності та збереження обсягу роботи.

Напруженість навантаження визначалася за ЧСС перед та після бігу кожному відрізу. Підвищена ЧСС спостерігалася у студентів, схильних до швидкісно-силового типу, особливо перед бігом на витривалість. Перед бігом на швидкість ЧСС також підвищувалася, але не так значно як перед роботою на розвиток витривалості. Більш ймовірно, що ми спостерігали «емоційний» пульс, оскільки він проявився безпосередньо перед бігом на короткі дистанції як своєрідна форма мобілізації. У аеробного типу ЧСС підвищувалася лише перед швидкісною роботою, а у координаційного – відмічено незначне підвищення ЧСС перед бігом на всіх відрізках різної довжини.

Різні реакції серцево-судинної системи на характер майбутнього навантаження, визначали і психологічну настройку на її виконання, яка відповідала індивідуально функціональній схильності студентів. Більш того, вихідні реакції перед виконанням навантаження (по ЧСС) впливали на швидкість відновлення після роботи. При цьому наявність «емоційного» пульсу перед навантаженням викликала певні реакції після:

- у аеробного «типу» зміна ЧСС не впливала на швидкість відновлення, незалежно від зміни обсягу та інтенсивності навантаження, при незначному збільшенні часу відпочинку при повторній роботі;

- у студентів схильних до швидкісно-силової роботи ЧСС не встигало відновлюватися, за вказані інтервали відпочинку після об'ємної та інтенсивної роботи, та повторне виконання навантаження відбувалося на тлі невідновлення;

- «координаційний тип» краще відновлювався після інтенсивної короткочасної роботи, зміна обсягу навантаження вимагала тривалішого відновлення ЧСС.

Отже, різна напруженість рухової активності для студентів лімітується індивідуальністю генотипу, яка виражається не тільки фізіологічними реакціями на виконання фізичного навантаження, а й психологічними реакціями, що надають певний вплив на

продуктивність рухової діяльності. Це підтвердилося і результатами змагань у бігу на 100 м, які по ЧСС побічно відбивають анаеробні енерговитрати. У бігу на цю дистанцію м'язи одержують енергію переважно за рахунок анаеробних процесів - алактатного (розщеплення АТФ та креатинфосфату) та лактатного (гліколізу), за незначної участі аеробного процесу, до 5 % (Г.С. Туманян, В.П. Ця обставина дозволяла припустити, що вплив генетичних факторів при швидко-силовому навантаженні обумовлений детермінованістю анаеробних процесів у забезпеченні м'язової роботи, так само як і великою кількістю білих м'язових волокон, що визначають більш високу ефективність виконання таких дій.

Відповідні реакції систем організму студентів на бігове навантаження з різною швидкістю, пов'язані і з основними властивостями нервової системи, властивими кожному з виділених нами типів. Тобто, схильність до фізичного навантаження з різною спрямованістю, зумовлює прояв певних психічних властивостей особистості, які у свою чергу за принципом зворотного зв'язку впливають на рухову продуктивність. При цьому треба враховувати, як прогресивний, так і консервативний індивідуальний прояв реакцій студента певного генотипу, що має враховуватися в процесі фізичного виховання, орієнтованого на конкретну професійно-прикладну рухову активність. Також слід зазначити, що аеробний тип має схильність до мінімальної витрати енергії, якщо інтенсивність роботи не перевищує 70 % від максимальної. Відбувається економізація функцій з допомогою поліпшення організації лише на рівні вегетативних систем, що вносить оптимальний внесок кожної їх у виконувану роботу. У той же час координаційна рухова схильність студентів забезпечує економізацію рухової активності за рахунок упорядкованості інформаційних процесів. Управління із боку ЦНС, відкриває можливість удосконалювати координацію рухів, тобто. е. техніку рухової дії, яка здійснює запит на активність вегетативних систем у межах параметрів навантаження – обсягу та інтенсивності. За М. А. Бернштейн (1966), координація рухів стає індикатором внутрішніх станів організму людини. У швидко-силового генотипу вищезазначені процеси представлені в рівній мірі і залежно від характеру навантаження переважає енергетична або інформаційна форма регулювання моторного акту. На цій підставі формується і психофізична модель діяльності як «репетируючий» елемент у процесі навчання та реалізований у майбутній трудовій діяльності.

Аналіз результатів тестування та контрольних вправ, що проводяться у змагальній формі, з урахуванням схильності студентів до різної рухової активності показав, що вплив генотипу найбільш чітко проявляється при більш високій інтенсивності або великому обсязі навантаження. навантаження, а поступового та постійного її збільшення з урахуванням їх індивідуальних

них можливостей. Таким чином, кожен студент, в рамках програми з фізичного виховання, може досягати індивідуально можливих результатів, в основі яких лежить певний для кожного з них генотип. Знаючи свою схильність до генотипу, студент може визначити свої можливості у реалізації майбутньої професійної діяльності. Індивідуальний підхід до студентів у процесі занять із фізичного виховання дозволяє визначити лімітуючі фактори, що впливають на динаміку розвитку фізичних якостей та результативність рухових дій. Такий підхід, який визначається генотипом, дозволяє кожному студенту отримувати результати, властиві його руховим здібностям та функціональним можливостям методики їх розвитку.

Висновки. 1. Досліджувані генотипи студентів за схильністю та характером фізичного навантаження представляють складні динамічні системи, що по-різному реагують на стандартні зовнішні впливи.

2. Структура рухових здібностей студентів, незважаючи на свою складність, дозволяє диференціювати їх за функціональними параметрами, в яких найвиразніше виділяються аеробні та анаеробні механізми енергозабезпечення м'язової роботи.

3. Двигуна активність студентів представляє інформаційно-енергетичну систему поведінки, в якій енергетичні прояви зумовлені генетичними факторами та інформаційним змістом фізичного навантаження.

4. Адекватна взаємодія фізичного навантаження та реакцій систем організму, дозволить створювати моделі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, що відповідають їх схильності до типу вищої нервової діяльності та адаптувати до умов майбутньої професії.

Перспектива подальших досліджень. Вивчення генетичного ліміту студентів у різних формах рухової активності дозволить підвищити значущість індивідуального підходу, а отже, і ефективність методики організації занять з фізичного виховання стосовно майбутньої трудової діяльності.

Література

1. Бернштейн Н. А. Фізіологія рухів та активність/Н. А. Бернштейн. - Наука, 1990. - 495 с.
2. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини/С. Н. Бубка. - Донецьк: Апекс, 2002. - 304 с.
3. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В. Л. Волків. - К. : Освіта Україна, 2011. — 420 с.
4. Небиліцин В. Д. Психологічні дослідження індивідуальних відмінностей/В. Д. Небиліцин. - Наука, 1976. - 336 с.
5. Пандакова В. Н. Біоенергетика рухової активності людини: навчальний посібник/В. Н. Пандакова, А. Г. Рибківський. - Донецьк, 1997. - 85 с.

6. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів/Р. Т. Раєвський. - Вища школа, 1985. - 135 с.
7. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна психофізіологічна та психофізична підготовка студентів: навчальний посібник для вузів /Р. Т. Раєвський, В. І. Пугачів. - Краматорськ: ДДМА, 2003. - 100 с.
8. Ратов І. П. Рухові можливості людини (нетрадиційні методи їх розвитку та відновлення)/І. П. Ратів. - 1994. - 121 с.
9. Рибківський А. Г. Управління рухової активністю людини (системний аналіз): монографія/А. Г. Рибківський. - Донецьк: Дон-ГУ, 1998. - 300 с.
10. Фізіологія м'язової діяльності: підручник для ін-тів фіз. культ. / За ред. Я. М. Коца. - Фізкультура та спорт, 1982. – 447 с.
11. Шадріков В. Д. Проблеми професійних здібностей/В. Д. Шадріков // Психологічний журнал. - 1982. - № 5. - С. 13–26.

Ю. А. Лутовінов, В. М. Лисенко, В. Д. Мартин, В. Г. Олешко

УДК 796: 615.82

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ РІЗНИХ ГРУП ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Анотація. Досліджені показники тренувальної роботи у підготовчому періоді річного макроциклу 14- річних юних важкоатлетів різних груп вагових категорій. У дослідженні брали участь 50 спортсменів. Вік спортсменів 14 років. Запропоновано розподіл вправ за характером роботи для трьох груп вагових категорій.

Ключові слова: юний важкоатлет, період, швидкісно – силові вправи, швидкісні вправи, силові вправи, показник.

Annotation. Lutovinov I.U.A., Lisenko V.N., Martin V.D., Oleshko V.G. Perfection of training work in the pre-season of annual macrocycle of young qualified weightlifters of different groups weight categories. The factors of training work with young weightlifters according to the exercises groups in annual macrocycles are studied. 50 young weightlifters has taken part in investigation. Exercises aborting to the

work characteristic are proposed for the three groups of young weightlifters.

Key words: young weightlifters, period, strength velocity exercises, strength exercises, velocity exercises, the index.

Постановка проблеми та її актуальність.

У теорії і методиці спортивного тренування юних важкоатлетів недостатньо чітко представлений процес використання засобів загальної та спеціальної спрямованості у підготовчому періоді річного макроциклу [1–5].

Важливим у спортивному тренуванні юних важкоатлетів є зміст різних сторін підготовки спортсменів, до яких належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізична підготовка розділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності, та спеціальну фізичну підготовку (СФП), що спрямована на розвинення спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей важкоатлетів. Технічна підготовка являє у собі початкове вивчення вправ, закріплення, зміцнення рухових навичок та подальше удосконалення техніки. Тактична підготовка – це вивчення та розробка тактичних варіантів ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробка тактичної програми виступу команди на головних змаганнях року. Психологічна підготовка поділяється: на базову (навчання та розвиток); тренувальну та змагальну. Теоретична підготовка – це формування у важкоатлетів спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Інтегральна підготовка, основними засобами якої є виконання змагальних вправ, являє процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості спортсменів [1–5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показав, що у більшості авторів у важкій атлетиці не знайшлося інформації о підготовці спортсменів з урахуванням показників загальної та спеціальної підготовленості у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів. Тому, на підставі аналізу науково-методичної літератури, опитування тренерів і спортсменів, полягаємо, що наша проблема повинна бути вивчена.

Мета дослідження – удосконалення підготовки юних важкоатлетів різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу.

Завдання дослідження. 1. Виявити показники тренувальної роботи юних важкоатлетів різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу.

2. Охарактеризувати показники тренувальної роботи юних важкоатлетів різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу.

3. Оцінити показники рівня спеціальної фізичної підготовленості юних важкоатлетів різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу.

Матеріал дослідження. У дослідженні брали участь 50 юних важкоатлетів 14 – 15 років, які мали I-й юнацький розряд. Усі юні важкоатлети були розподілені на групи вагових категорій: I – 38–44 кг, II – 45–55, III – 56–65 кг.

Методи дослідження

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Анкетування та опитування тренерів та спортсменів.
3. Визначення контрольних нормативів у ривку, поштовху, присіданнях на грудях і плечах, ривку напівприсідом, підйому на груди з напівприсідом.
4. Педагогічне спостереження за тренувальним процесом.
5. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами вивчалось співвідношення засобів ЗФП і СФП у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів.

Наведено схему застосування програм ДЮСШ для юних важкоатлетів із використанням співвідношення засобів ЗФП і СФП 25 і 75 %, 75 і 25 %, 50 і 50 % за Олешко В. Г. (2011) (рис.1).

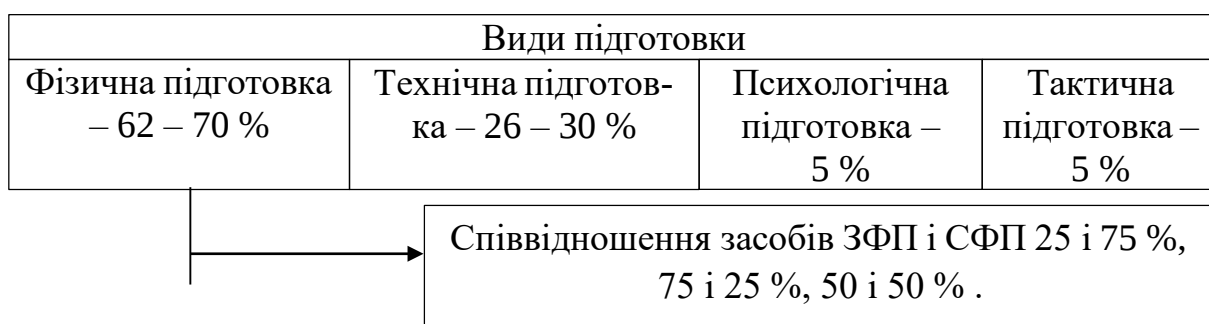


Рисунок 1 – Схема застосування програм ДЮСШ для юних важкоатлетів із використанням співвідношення засобів ЗФП і СФП 25 і 75 %, 75 і 25 %, 50 і 50 %

Аналіз показує, що у процесі підготовки юних важкоатлетів основна увага приділяється фізичній підготовці – на 62,0 – 70,0 %; на технічну підготовку – 26,0 – 30,0 %; психологічну і тактичну підготовку – по 5,0 %.

За результатами анкетування та опитування тренерів та спортсменів були встановлені показники тренувального обсягу за характером роботи (за підйомами та спробами) у підготовчому періоді юних важкоатлетів.

Наведені показники тренувального обсягу за характером роботи (за підйомами та спробами) у підготовчому періоді юних важкоатлетів (рис. 2).

Аналіз даних показує, що застосування юними важкоатлетами у підготовчому періоді річного макроциклу швидкісних вправ (за підйомами та спробами) становить – $1435,0 \pm 3,4$ піднімань штанги (67,7 %), і $641,0 \pm 1,6$ спроб (57,7 %), швидкісно-силових, відповідно, $629,0 \pm 2,5$ (29,6 %) і $423,0 \pm 1,2$ (38,0 %), силових – $49,0 \pm 2,3$ (2,7 %) і $49,0 \pm 4,4$ (4,3 %), що співпадає з дослідженнями провідних фахівців [1, 3–5].

Отримані результати показали, що більше половини тренувального навантаження становили швидкісні вправи, майже чверть від обсягу тренування займали швидкісно – силові вправи та ще менш – силові вправи.

Таким чином, аналіз тренувальної роботи показав, що найбільше

підвищення рівня тренуваності і розвиток спортивної форми відбувалося при застосуванні засобів загальної та спеціальної спрямованості, що характеризувався упідготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів.

Нижче наведені базові характеристики відносного показника майстерності юних важкоатлетів різного віку (за Л. С. Дворкіним, 2006), (табл.1).

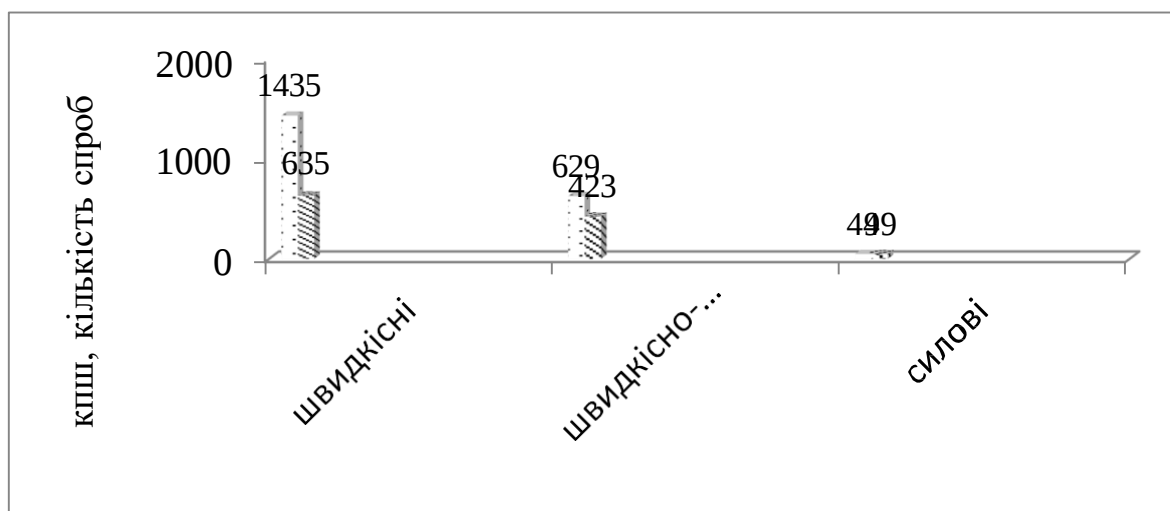


Рисунок 2 – Показники тренувального обсягу за характером роботи (запідйомами та спробами) у підготовчому періоді юних важкоатлетів (–КПШ, –кількість спроб)

Таблиця 1 – Базові характеристики відносної майстерності юних важкоатлетів різного віку (за Л. С. Дворкіним, 2006), %

Вік та спортивна кваліфікація	Відношення ривка до підйому на груди з напівприсідом, %	Відношення поштовху до присідань зі штангою на плечах, %	Відношення поштовху до присідань зі штангою на грудях, %
12–13 років, III р.	90/97;98	78/78	89/89
14–15 років, II р	92/96	79/79	90/90

Примітка. У чисельнику – базові характеристики майстерності юних важкоатлетів за Л. С. Дворкіним (2006), у знаменнику – юних важкоатлетів різних груп вагових категорій.

Висновки. Аналіз показує, що відношення ривка до підйому на груди з напівприсідому першій і другій групах вагових категорій юних важкоатлетів вище, ніж у юних важкоатлетів за Л. С. Дворкіним (2006) – на 7,0 і 8,0 %, а відношення поштовху до присідань на плечах і грудях однаково. У третій групі ваговій категорії юних важкоатлетів відношення ривка до підйому на груди з напівприсідом більше, ніж у юних важкоатлетів за Л. С. Дворкіним (2006) – на 4,0 %, а відношення поштовху до присідань зі штангою на плечах і грудях однаково [1; 5].

Таким чином, можна зробити наступний висновок: 1. Досліджені

показники тренувальної роботи юних важкоатлетів різних груп вагових категорій. 2. Відношення ривка до підйому на груди з напівприсідом та відношення поштовху до присідань на плечах і грудях мають оцінку «відмінно» для юних 14 річних важкоатлетів, що співпадає з дослідженнями провідних фахівців [1; 5].

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки вікових та вагових груп важкоатлетів.

Література

1. Дворкін Л. З. Тяжка атлетика: [підручник для вузів] / Дворкін Л.З.- Радянський спорт, 2005. - 600 с.
2. Показники тренувальної роботи з юними важкоатлетами у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу / Ю.А. Лутовінов, В. Г. Олешко, В. М. Лисенка, К. В. Ткаченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. - Т. 4. – Чернігів, 2013. – С. 155-158.
3. Медведєв А. С. Система багаторічного тренування у важкій атлетиці: навчальний посібник для тренерів/А. С. Медведєв. - Фізкультура та спорт, 1986. - 272с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навчальний посібник. – Київ: ДІА, 2011. – 444 с.
5. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В. Н. - Київ: Олімпійська література, 2004. - 808 с.

О. В. Єрмоленко

УДК 796.011.3

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Анотація. Єрмоленко О. В. Науково-методичні аспекти використання сучасних педагогічних технологій в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. В статті розглядається питання оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки на основі застосування сучасних педагогічних технологій навчання.

Ключові слова: педагогічна технологія, професійно-прикладна фізична підготовка, система фізичного виховання.

Annotation. Ermolenko O.V. Scientific and methodological aspects of the use of modern educational technologies in the professionally-applied physical training. The paper discusses the optimization of professionally applied physical training through the use of modern pedagogical technologies.

Key words: pedagogical technology, professionally applied physical preparation, system of physical education.

Постановка проблеми та її актуальність. Шлях успішного розвитку нашої держави, на сучасному етапі, лежить через проведення широкого спектру реформ, які мають стосуватися всіх сфер державної життєдіяльності. Безумовно, у цьому провідне місце відведено економіко-соціальним аспектам життя суспільства. Але не слід забувати, що не маловажливе значення відведено сфері освіти, яка є «двигуном» існуючих перетворень, тому що завдяки освіті здійснюється ефективна підготовка висококваліфікованих спеціалістів різних галузей народного господарства. Саме тому, що склалася тенденція змушує активно шукати шляхи вдосконалення системи, що склалася [1; 3].

Як відомо, перехід освіти на якісно новий рівень неможливий без докорінних змін у підходах до структуризації та організації підготовки висококваліфікованих спеціалістів. У зв'язку з цим зростають вимоги до процесу розвитку та вдосконалення професійно необхідних якостей студентів у період їхнього навчання у вищих навчальних закладах.

Підвищення якості підготовки майбутніх спеціалістів у країні можливе шляхом більш активного використання наукового та навчального потенціалу вузів різного профілю при широкому застосуванні сучасних психолого-педагогічних технологій. Існуюча система освіти, відповідна потребам індустріального суспільства і багато в чому сприяла його успіхам, нині дедалі більше суперечить потребам зароджуваного інформаційно-індустріального суспільства, яке оголошує попит на освіту і професійну підготовку у значно різноманітніших формах порівняно з уже існуючими [1]; 2; 4].

Нове суспільство має стати суспільством, пронизаним інформацією, відкритим для зв'язків зі світом, з постійною сприйнятливістю до нових знань та навичок. Успішний його розвиток потребує створення нової системи освіти. Безумовно, нова система освіти має спиратися на нові технології викладання, що становлять фундамент професійної психофізичної готовності людини [5].

Складність цілей, що стоять перед освітою, робить складним сам освітній процес, який може бути успішно реалізований лише в рамках спеціально створених освітніх систем, де важливу роль відіграють педагогічні технології. Вдосконалення викладання за новими педагогічними технологіями та впровадження їх у процес дозволить студентам відігравати більш активну роль у процесі навчання,

а викладачам – мати зворотний зв'язок. На рівні вищої професійної освіти основною метою навчання є підвищення якості підготовки фахівців у країні в рамках як основної, так і додаткової освіти шляхом більш активного використання наукового та навчального потенціалу провідних вузів [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У фізичному вихованні накопичено значний теоретичний та практичний матеріал як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців з питань професійно-ужиткової фізичної підготовки в аспекті пошуку та реалізації нових педагогічних технологій. Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки у своїх роботах розглядали Раєвський Р. Т., Іллініч В. А., Рідких В. П., Сігов Н. Д., Каравашкін О. В. та ін. Педагогічні технології у своїх роботах розглядали: Селевко Р. К., Хміль Н. Д., Хайруллін Г. Т., Берікханова А. Є., Ісламгулова-С. К., Гусарова Є.Н., Кусаїнов Г. М. та ін.

Аналіз та узагальнення досвіду застосування освітніх технологій дозволив нам зробити висновок про необхідність створення технології викладання професійно-прикладної фізичної підготовки у вишах, заснованої на педагогічних технологіях, з метою досягнення у випускників необхідного рівня професійної психофізичної готовності.

Формулювання мети та завдань роботи.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування необхідності розробки педагогічної технології, що забезпечує ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені такі завдання:

1. Виявити основні напрямки розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на сучасному етапі;
2. Обґрунтувати необхідність розробки педагогічних технологій комплексного характеру застосовуваних у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Виклад основного матеріалу. Розуміння те, що фізичні вправи викликають як зміна фізичного стану, а й впливає особистість, призводить до того, що поняття професійно-прикладна фізична підготовка починають тлумачити розширено. Автори (В. І. Жолдак, В. І. Іллініч, В. А. Кабачков, М. В. Ніязов, А. М. Кандауров, Є. А. Полунін та ін.) вважають, що так звані професійно важливими здібностями або якостями індивіда правомірно вважати ті, від яких суттєво залежить не тільки результат її вдосконалення, а також адекватність поведінки за ймовірних екстремальних ситуацій, наприклад аварійних. Але адекватність поведінки, безумовно, не може ставитись до фізичної підготовленості. Шляхи вирішення протиріччя стали намічатися з постановкою проблеми про фізичну культуру особистості та способи її досягнення. Тут йдеться про фізичне вдосконалення як одну з цілей

виховання людини, підвищення рівня її особистої культури. Все це повною мірою стосується і галузі фізичного виховання, що розглядає процеси підготовки особистості до майбутньої трудової діяльності. У зв'язку з цим залишаються недостатньо вивченими питання професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. В даний час у вищій школі у зв'язку зі зниженням рівня здоров'я студентів, недоліками у вихованні особистості готової добиватися успіхів у умовах обраної професії, ведеться розробка методик, з використанням засобів фізичної культури та спорту, які не відповідають за інноваційними та інформаційно-технологічними підходами сучасним вимогам та викликам. У літературі немає єдиної думки щодо структури навчального процесу з фізичного виховання. Деякі автори вважають, що структура навчальних занять у вузах має зводитися до розвитку у певній послідовності фізичних якостей чи виборчого розвитку професійно важливих фізичних якостей. У ряді випадків окремі автори визначають систему фізичної підготовки студентів у вишах як спортивно-технічну підготовку у певних видах спорту. Наявні протиріччя свідчать про те, що існуючі методики підготовки майбутніх спеціалістів засобами фізичного виховання втрачають свою актуальність.

Це пояснюється тим, що науково-технічний прогрес спричинив значне збільшення механізації та автоматизації виробничих процесів. З'явилася нова, сучасніша техніка та технологія виробництва, що призвело до зниження фізичного навантаження на фахівця. Водночас значно збільшилась інтенсивність та напруженість праці, підвищилася індивідуальна відповідальність інженера за результат його виробничої діяльності. Тому високий рівень складності сучасної техніки та технологій, підвищення обсягу професійної рухової активності різної інтенсивності передбачає відповідну функціональну та фізичну підготовку людини, яка в сучасних умовах може забезпечуватись застосуванням комплексної педагогічної технології у структурі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Проведений нами аналіз літературних джерел дає можливість стверджувати, що в даний час психофізичні особливості професійної підготовки фахівців з усього переліку спеціальностей ще недостатньо досліджені. Відсутні узагальнюючі переліки основних професійно важливих психофізичних якостей, недостатньо розроблені методики їх виховання. На наш погляд, процес професійної підготовки фахівця будь-якої професії має будуватися на основі розробленої психофізичної моделі фахівця. Достатній мінімум розвитку професійно важливих якостей має визначатися параметрами моделі та рівнем їхньої значущості для забезпечення професійної готовності.

У зв'язку з цим є актуальним вивчення впливу різних засобів та методів фізичної культури на виховання та корекцію професійно важливих якостей.

Таким чином, досить актуальним і своєчасним можна вважати питання розробки педагогічної технології підготовки спеціалістів у різних галузях народного господарства, яка носила б комплексний характер. на:

- гуманно-особистісної орієнтації котрі займаються (індивідуальний підхід);
- активізації та інтенсифікації діяльності котрі займаються;
- ефективності управління та організації навчального процесу (взаємозв'язковий зв'язок педагог-студент-педагог);
- Застосування нових і нових інформаційних засобів.

Застосування комплексних педагогічних технологій зумовлює значне покращення показників удосконалення у студентів навичок та умінь, нервово-м'язової працездатності, які відповідатимуть державним стандартам професійної підготовленості. Крім цього, вирішується завдання інтенсифікації навчального процесу, розширення діапазону рухових режимів на основі принципів екстраполяції функцій вищої нервової діяльності та структурування рухової функціональної системи.

Не слід забувати, що професійно-прикладна фізична підготовка студентів повинна бути включена до всіх розділів програми з фізичного виховання, виконуючи сполучну, координуючу та активізуючу функцію. Де її основним завданням у вищих навчальних закладах різного профілю буде формування фізичних, фізіологічних та психічних якостей, що сприяють досягненню та підтриманню готовності до успішної професійної діяльності.

Таким чином, необхідно зазначити те, що сучасні педагогічні технології у професійно-прикладній фізичній підготовці мають будуватися на підставі системного підходу до використання всіх форм, засобів та методів, за допомогою яких рівень розвитку професійно важливих якостей майбутніх спеціалістів на момент закінчення навчального закладу буде доведений або максимально наближений до параметрів моделі.

Висновки

1. Сучасний етап «інформаційно-індустріального» суспільства, що вимагає підвищення якості підготовки молодих робітничих кадрів, зумовлює посилення ролі прикладної функції фізичного виховання. Разом з тим, в умовах традиційної організації навчального процесу професійно-ужиткова фізична підготовка учнів вишів не завжди забезпечує необхідний вплив на їх

професійно-значущі якості. Це зумовлює пошук нових, ефективних педагогічних технологій у реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

2. Розробка та застосування нових педагогічних технологій у системі фізичного виховання дозволить ефективно реалізувати основні завдання професійно-прикладної фізичної підготовки. Що у свою чергу забезпечить формування фізичних, фізіологічних та психічних якостей, що сприяють досягненню та підтримці готовності до успішної професійної діяльності.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку вважаємо розробку та апробацію комплексної педагогічної технології з урахуванням психофізичної моделі спеціаліста у структурі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Література

1. Варавін В. Н. Основи професійно-прикладної спрямованості фізичної підготовки майбутніх інженерів у технічних вищах / Варавін В. Н., Зільберман І. З. // Наукова конф. - 1997. - С. 136-138.

2. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / Волков В. Л. - К. : Знання України, 2004. – 82 с.

3. Гончаров В. Д., Романов Б. Ф., Юкіш В. Ф. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вузів: реальність та перспективи / Гончаров В. Д., Романов Б. Ф., Юкіш В. Ф. // Теорія та практика фізичної культури. - 1993. - № 7 - С. 48.

4. Жуковська С. Д. Методологічні засади та технології розробки, функціонування комплексної системи контролю якості підготовки спеціалістів у вузі: автореф. дис. ... д-ра пед. наук/Жуковська С. Д. - 1994. - С. 14

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ГОЛОВНА ПРОБЛЕМА ДЕРЖАВИ

Анотація. У цій статті висвітлюється проблема стану здоров'я молоді, формування та заохочення здорового способу життя на державному рівні у сучасному суспільстві. У процесі даного дослідження, було встановлено, що вагомий вплив на формування здорової та суспільно-активної нації має пропагування здорового способу життя на законодавчому рівні.

Ключові слова: Держава, здоров'я, здоров'я населення, здоровий спосіб життя, формування особи, спорт, метод фізичного виховання, фізична культура.

Annotation. Barno Alexander. In this article the problem of youth health, development and promotion of a healthy lifestyle at the state level in modern society. In the course of this study, it was found that a significant influence on the formation of healthy and socially active nation must promote healthy lifestyles in law.

Tags: The state of health, health, healthy lifestyle, identity formation, Sport method of physical education, physical education.

В усьому світі набуває поширення ризик – орієнтований підхід до проблеми безпеки життєдіяльності людини. Ризик – орієнтовані техно-логії, якість – категорія безпеки і людський чинник – становлять науковий базис соціально-екологічної безпеки суспільства. У розвинених країнах під час прийняття рішень давно використовують різні методи розрахунку ризиків. Загальні підходи до питань безпеки можуть застосовуватися, з деякими уточненнями, у різноманітних сферах життєдіяльності для керування багатьма видами ризику в особистому житті, економіці, екології, в інформаційному просторі, суспільному і політичному вимірах. Доведено ефективність такого ризик – орієнтованого підходу в різних сферах. У широкому розумінні ризик – це усвідомлена можливість постраждати від будь-якої небезпеки. Коли йдеться про здоров'я, під ризиком розуміють можливість виникнення шкідливих ефектів для певної людини або групи людей.

Постановка проблеми. Безпека як базисна потреба кожної людини безпосередньо пов'язана зі станом її здоров'я, здоров'я людини є неодмінною передумовою безпечної життєдіяльності, в масштабах країни – це

важливий показник добробуту і внутрішньої безпеки в суспільстві. На жаль, суспільно-політичні й економічні перетворення в Україні за роки незалежності негативно позначилися на стані здоров'я наших співвітчизників. Держава втратила близько 4,5 млн. своїх громадян, тривалість життя скоротилася на 7–10 років, смертність перевищує народжуваність майже в 2 рази, набувають поширення такі хвороби суспільства, як наркоманія, СНІД, туберкульоз. Рівень смертності в нашій країні серед людей віком 35–54 роки у 10–12 разів вищий, ніж у Західній Європі, а дитяча смертність в Україні найвища в Європі. Назріла нагальна потреба розробки та прийняття Програми оздоровлення нації, щоб зупинити негативні тенденції погіршення стану здоров'я населення.

Експерти ВООЗ вважають, що стан здоров'я населення лише на 10% залежить від зусиль медиків, на 15% він зумовлений екологічними чинниками, на 20% – спадковістю (генетичними чинниками) і на 55% – способом життя людини. Тобто здоров'я – фактор цілком керований, ним можна і потрібно керувати, оскільки лише здорова нація – запорука успіху економічних перетворень у державі.

За оцінками Всесвітнього Банку, один втрачений через хвороби, інвалідність або передчасну смерть людину – рік обходиться суспільству в 10 тис. доларів США. Якщо навіть суттєво скорегувати цю цифру для України, зрозуміло, що фізичні й моральні збитки для нашого народу величезні.

Постановка й висвітлення питань, пов'язаних із формуванням, збереженням, зміцненням, відновленням здоров'я людини, посідає певне місце в теоретичній спадщині класиків світової медицини – від Гіпократата й до теоретиків, педагогів і практиків медицини сьогодення. Питання здоров'я молоді особливо висвітлювалися в працях: Петленко В. П., Александров О. А., Брехман І. І., Брехмана І. І., Кудрявцевої О. М., Лісіцина Ю. П.

Мета. Аналіз вітчизняних медичних і педагогічних досліджень показує, що на сьогодні ще немає наукових розробок, методичних і дидактичних матеріалів, які можна було б використати для поліпшення валеологічної освіти в Україні. Навіть у ґрунтовних наукових працях з проблем валеології І. І. Брехмана, О. М. Кудрявцевої, Ю. П. Лісіцина, В. П. Войтенка, Г. Л. Апанасенка й ін. зазначена проблема не знайшла достатнього розвитку.

Основний матеріал. Відомо, що стан здоров'я населення – інтегральний показник, який не вичерпується лише констатацією передчасної смерті. Необхідно враховувати відомості й про не смертельні наслідки хвороб, про якість життя хронічно хворих, інвалідів тощо. Існує велика кількість методик і конкретних індексів, які дозволяють оцінити втрату здатності людини до активної життєдіяльності в результаті погіршення здоров'я, інвалідності. У Росії вчені ведуть пошук адекватних індикаторів для конкретної оцінки стану здоров'я населення відповідно до концепції здорового способу життя, з урахуванням так званого епідеміологічного переходу – характерних змін у стані здоров'я і смертності населення на етапі демографічної кризи.

Мабуть, важко знайти сучасну дорослу людину, яка б не знала, що рух – це здоров'я і довголіття, рух – це життя. Багато прикладів чу- додійної, цілющої сили фізичної культури можуть навести медики.

Успіхи медицини та безплатна лікарська допомога привчили нас, на жаль, мало турбуватися про своє здоров'я: «Нехай про нього думають лікарі». А чи варто доводити справу до втручання медицини?

Безглуздо й немудро звучать виправдовування багатьох, хто відмовляється займатися фізичними вправами, маючи і без того міцне від природи здоров'я. У наш час добрі природні дані – ненадійна гарантія від усіляких захворювань. Нашим предкам не доводилося жити в таких складних, несприятливих і мінливих умовах. Нечисте повітря і шум міст, забруднені ріки, підвищений темп і порушений природний ритм життя, виражений у регулярному зміщенні дня і ночі, нікотин, алкоголь, переїдання, вторгнення хімії, мала рухливість у побуті й на виробництві – всі ці фактори підривають наші пристосовні можливості.

Нашому сучаснику доводиться поки що адаптуватися до наявних умов. А тому кожний, якщо він має намір бути повноцінною людиною, вимушений буде протиставити несприятливим факторам середовища здоровий спосіб життя. Рятівний здоровий спосіб життя не є тягарем. Швидше навпаки, він дає величезне фізичне й моральне задоволення, особливо, коли стає звичним. Наші предки мали можливість дихати чистим повітрям і купатися в прозорій воді, але вони були безсилі проти чуми, віспи, холери, тифу – хвороб фатального характеру. Попередні покоління жили розміреніше, однак вони нічого не могли вдіяти з жахливою дитячою смертністю. Наші діди багато ходили пішки, рубали дрова, носили воду, споживали натуральні продукти, проте вони мали надто обмежені культурні потреби, більшість були неписьменними [6, с. 105].

Міркування про малу рухливу активність сучасної людини є вже досить традиційними. Написано сотні статей і десятки книжок про те, що для повнокровоної і ритмічної роботи серця, для нормального розвитку й зміцнення м'язів необхідне рівномірне, регулярне й досить сильне навантаження, що його ідеальною формою, найкращими ліками від інфаркту є заняття фізичною культурою, спортом, зокрема, бігом, плаванням, лижами або велосипедом. Серед першокласників реєструється до третини практично здорових дітей, але на час закінчення школи їх залишається не більше шести відсотків. Багато випускників має серйозні морфофункціональні відхилення у стані здоров'я – серйозні хронічні захворювання, третина яких обмежує вибір професії.

За період навчання в учнів значно зростає частота порушень зору і постави, у 2–4 рази – нервово-психічних порушень. А якщо згадати, що харчування учнів у школах, профтехучилищах далеке від збалансованого, то стають зрозумілими перспективи здоров'я нації.

Більше половини школярів майже не буває на свіжому повітрі протягом навчального дня. Лише третина учнів загальноосвітніх навчальних закладів бере участь у фізкультурно-оздоровчій роботі.

Загальновідомо, що здоров'я на 50 відсотків залежить від способу життя, на 40 – від стану довкілля і спадковості, та лише на 8–10 відсотків – від стану медичної науки і практики охорони здоров'я. Ці показники правомірно змістити в сторону залежності від способу життя людей та їх повсякденної поведінки, бо навколишнє середовище створюється втручанням людини в природу, поведінкою людини, ставленням до навколишнього середовища на побутовому і виробничому рівні за вкрай низького розвитку екологічної культури. Відомо також, що, за даними ЮНЕСКО, Україна за своїми показниками здоров'я належить до країн, які вимирають. У підтвердження наведемо дві таблиці, що опубліковано в газеті «Управління освітою» у листопаді 2014 року.

До цього можна додати статистичні результати, що наводить Т. А. Некрасова. У 4–6% студентів є відхилення у серцево-судинній системі, порушення функцій міокарда – 12–15%, у 25–30% студентів – захворювання судин, захворювання органів зору – 45–50%, ревматизм – 35–40%, карієс зубів у студентів від 70 до 90%. Наводимо також цифри по Кіровоградській області (табл. 1.3).

Усе це свідчить про те, що необхідне є не тільки систематичне медичне обстеження студентів та учнів, але й сучасні профілактичні заходи, які повинні бути спрямовані на підвищення ефективності навчання, зміцнення стану здоров'я, профілактику хронічних захворювань та попередження нових. На сьогодні цивілізований світ у своїй більшості – і не тільки на рівні окремої держави, а й на рівні світового суспільства, – переходить до нової парадигми – «єдине суспільство, яке включає людей з різноманітними проблемами». Починає формуватися нова культурна норма – повага до людей фізично та інтелектуально неповноцінних, що і фіксує міжнародне законодавство на рівні ООН. У розділі «Про права інвалідів» (1975 р.) ми маємо правове обґрунтування цієї концепції. А в окремих державах – «Закон про навчальний план основної школи» (1980 р., Швеція); Акти про освіту (1981-1985р.р., Великобританія); Тимчасовий закон із спеціальної та середньої спеціальної освіти (1985р., Нідерланди), закони такого ж напрямку в Німеччині, Австрії, Польщі, тощо.

На шляху розбудови незалежної демократичної держави Україна не залишилась осторонь соціально-державницьких проблем суспільства, зокрема проблеми інтегрування в суспільстві людей з обмеженими можливостями. Про це наголошується в Конституції України (ст. 53), законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про основи соціальної захищеності інвалідів України».

Однією із важливих освітянських проблем є проблема соціальної неоднорідності сучасного українського суспільства і соціальної незахищеності окремих верств населення, особливо осіб з обмеженими фізичними можливостями. Однак на сьогодні немає поки що повноцінного вирішення цієї проблеми на державному рівні, окрім надання інвалідам пільг при вступі до вищих навчальних закладів [6, с. 108].

Таблиця 1.1 – Динаміка захворюваності дітей в Україні за класами хвороб у 2010–2014 рр.

№	КЛАСИ ЗАХВОРЮВАННЯ	Кількість уперше зареєстрованих випадків захворювань у розрахунку на 100 дітей				
		2010	2011	2012	2013	2014 у %
1.	Інфекційні та паразитарні хвороби	62,2	58,5	53,7	60,9	97,9
2.	Новоутворення	1,1	1,4	1,7	2,1	190,9
3.	Хвороби ендокринної системи, розлади травлення, порушення обмін речовин та імунітету	13,6	10,2	11,4	26,5**	194,9**
4.	Хвороби крові й кровотворних органів	6,6	11,8	15,7	18,7	283,3
5.	Розлади психіки та поведінки	6,0	5,4	6,5	6,3	105,0
6.	Хвороби нервової системи й органів чуттів	67,5	69,9	77,3	91,2	135,1
7.	Хвороби системи кровообігу	3,6	4,5	5,9	7,5	208,3
8.	Хвороби органів дихання	806,9	704,8	665,7	754,2	93,5
9.	Хвороби органів травлення	35,5	41,9	42,4	49,8	140,3
10.	Хвороби сечостатевої системи	8,4	11,6	15,7	20,0	238,1
11.	Хвороби шкіри і кліткової	52,7	59,0	65,5	67,6	128,3
12.	Хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини	11,7	14,0	19,1	24,5	209,4
13.	Вроджені аномалії (вади розвитку)	3,1	4,3	4,5	5,7	183,9
14.	Травми, отруєння та інші наслідки зовнішній дій	46,5	42,4	43,2	45,1	97,0
15.	Інші хвороби	8,2	14,4	17,1	20,2	246,3
Усі хвороби		1133,6	1054,1	1045,4	1200,3	105,9

* Розраховано за даними Центру медичної статистики Міністерства охорони здоров'я України.

** З урахуванням гіперплазії щитоподібної залози 1-І ступенів як різновиду дифузного зобу (згідно з МКХ –10).

*** Як сукупність “хвороб нервової системи”, “хвороб вуха та соскоподібного відростка” і “хвороб ока та придаткового апарату” (об’єднаного з метою забезпечення порівнянності в динаміці).

Здоров'я людини – поняття багатопланове. Це не просто відсутність хвороб, це ще й високий рівень адаптаційних можливостей, стан психологічного комфорту, емоційна стійкість, добрі стосунки з оточенням.

Отже, здоров'я і хвороба є станом життєдіяльності організму, а відтак необхідно враховувати біологічну зумовленість способу життя індивіда. Здоровий спосіб життя являє собою цілісний спосіб життєдіяльності людей, він спрямований на розвиток єдності фізіологічних, психічних і соціальних функцій індивіда. Розкриваючи сутність поняття "здоровий спосіб життя", визначаємо його як спосіб поведінки людини, спосіб життя, спрямований на збереження, зміцнення і розвиток фізичного і морального здоров'я, створення добробуту благополуччя, оточуючих її людей, досягнення активного довголіття і гармонії з природою. Розуміння здорового способу життя залежить від реальної участі людини у створенні

свого здоров'я. Без розгляду цього підходу неможливо скласти уявлення про сутність створення соціально-природної гармонії здоров'я людини. Особливо гостро сьогодні постало питання про навчально-виховний процес для молоді з вадами здоров'я у ВНЗ України.

Таблиця 1.2 – Мотиви відсутності дітей у сім'ях, 2014, %

Мотиви	Частка у загальній кількості і бездітних сімей					
	Міські поселення і сільська місцевість		Міські поселення		Сільська місцевість	
	Молоді подружжя	Жінки 15-49 років	Молоді подружжя	Жінки 15-49 років	Молоді подружжя	Жінки 15-49 років
Недостатній рівень доходів	34,4	43,0	33,4	44,7	38,4	38,8
Відсутність нормальних житлових умов	21,3	17,9	21,9	20,8	19,0	10,7
Незавершена фахова освіта, не мають часу для виховання дітей	15,1	10,6	16,5	10,6	9,7	10,7
Недоступні за цінами послуги дитячих і медичних закладів	1,6	4,2	1,5	4,4	1,9	3,4
Несприятливі вік, здоров'я жінки	X	23,7	X	24,1	X	22,3
Хочуть пожити для себе, відкладають народження дітей	12,6	19,3	13,0	20,5	10,8	16,4
Інше	15,0	–	13,7	–	20,2	–
Всього	100,0	118,7	100,0	125,1	100,0	102,3

Завдяки демократичним перетворенням в Україні змінилася культурна норма оцінки особистості і, згідно з нею, всі діти з відхиленнями психофізичного розвитку мають такі самі права на освіту, як і інші громадяни суспільства. Означений факт значною мірою активізував процес пошуку і створення нових технологій навчання осіб з особливими потребами, а також умов, за яких вони могли б успішно реалізувати свої загальнолюдські права на загальну та професійну освіту, кваліфіковану працю, що забезпечувало б їм соціальний статус, який задовольняв би вимоги суспільства.

З огляду на викладене, зрозумілими стають досить складні і невідкладні завдання, що постали перед спеціальними навчально-виховними закладами на сучасному етапі. Вони стосуються подальшого уточнення мети процесу навчання осіб із вадами слуху, вдосконалення як самої системи і структури мережі спеціальних навчально-виховних закладів, так і змісту методів корекційного навчання тих хто не чує, обґрунтування можливостей їхнього інтелектуального й особистісного розвитку в нових умовах сьогодення.

Таблиця 1.3 – Захворюваність населення за видами хвороб

	Одиниць					
	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Усі захворювання	634608	650358	631900	653312	680734	647362
у тому числі						
деякі інфекційні і паразитарні хвороби	41676	38303	39146	39243	38089	36102
новоутворення	8947	9361	9696	10081	10152	9853
хвороби крові і кровотворних органів та окремі порушення із залученням імунного механізму	3791	4240	4493	4150	4459	4393
хвороби ендокринної системи, розладу харчування та порушення обмін речовин	7442	7494	7094	14484	14207	14501
розлади психіки та поведінки	5399	5832	5268	6248	5882	5673
хвороби нервової системи	45854*	46014*	43856*	12408	11900	10498
хвороби ока та його придаткового апарату		...	...	30685	34225	36293
хвороби вуха та сосковидного відростку	18291	17217	17924	17355	19151	20376
хвороби системи кровообігу	31776	35362	41111	51143	54822	54007
хвороби органів дихання	248663	263204	246862	258364	261668	237711
хвороби органів травлення	28920	28765	28678	28418	30997	31109
хвороби шкіри та підшкірної клітковини	45453	48092	45325	46523	48651	43548
хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини	27688	29817	28439	28850	31967	31415
хвороби сечостатевої системи	39135	39833	41725	37369	43242	41268
вагітність, пологи та післяпологовий період	15388	15206	15534	12647	13357	14240
інших рубриках						
уроджені аномалії (вади розвитку), деформації та хромосомні порушення	1392	1538	1616	2464	2605	2892
травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх причин	57030	51867	47979	45480	47391	45420
<i>Усі захворювання</i>	52590	54505	53574	56083	59225	57467
у тому числі деякі інфекційні і паразитарні хвороби	3454	3210	3319	3369	3314	3205
новоутворення	742	785	822	865	883	875
хвороби крові і кровотворних органів та окремі порушення із залученням імунного механізму	314	355	381	356	388	390
хвороби ендокринної системи, розладу харчування та порушення обмін речовин	617	628	601	1243	1236	1287
хвороби ока та його придатков. апарату				2634	2978	3222
хвороби вуха та сосковидного відростку	1516	1443	1520	149	1666	1809
хвороби системи кровообігу	2633	2964	3486	4390	4770	4794
хвороби органів дихання	20607	22059	20929	22179	22766	21102
хвороби органів травлення	2397	2411	2431	2439	2697	2762
хвороби шкіри та підшкірної клітковини	3767	4031	3843	3994	4233	3866
хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини	2295	2499	2411	2477	2781	2789
хвороби сечостатевої системи	3243	3338	3538	3208	3762	3663
вагітність, пологи та післяпологовий період	1275	1274	1317	1086	1162	1264

Проблема інвалідності для України набула особливого значення. Нині в Україні налічується понад 150 тисяч дітей інвалідів віком до 16 років, з яких діти віком до 6 років становлять 22%, від 7 до 15 років – 75%. Щорічно загальна кількість інвалідів в Україні збільшується на 200 тисяч осіб.

Таким чином, у результаті тривалого і складного процесу розвитку людина стає особою, тобто істотою соціальною. Щоб стати особою, людина повинна своєю практичною діяльністю знайти і розкрити закладені в ній природою і соціально адаптовані в процесі життя властивості. Можливості фізкультурно-спортивної діяльності в цьому відношенні безмежні. Правильно організована фізкультурно-спортивна діяльність може вирішувати всі задачі всебічного розвитку особи [7, с. 13].

Формування особи, істоти соціальної, – майбутнього фахівця здійснюється в умовах ВНЗ. Сукупність дисциплін і видів робіт, передбачених навчальним планом підготовки фахівця певного профілю (технічного, гуманітарного та ін.), дозволяють формувати певний “склад розуму”, спрямованість мислення, властивості пам'яті, сприйняття, властивості і якості особи, які необхідно враховувати викладачам в своїй роботі. Багаторічний досвід роботи у ВНЗ технічного і гуманітарного профілю дозволив нам зробити висновок, що навчальний процес із студентами різних інститутів повинен будуватися по-різному. Зокрема, в технічних ВНЗ працювати із студентами потрібно емоційніше. У гуманітарних слід активізувати і стимулювати вдумливе відношення до виконання завдань, дій, вчинків. Підтримуючи на заняттях студентів-гуманітаріїв позитивний емоційний тонус, потрібно привчати їх стримувати емоції, вчити аналізувати ситуації, знаходити оптимальні шляхи вирішення поставлених задач. Педагогічні методи, методики, методичні прийоми, різноманітні засоби фізичного виховання при правильному застосуванні дозволяють формувати особу майбутнього фахівця будь-якого профілю [6, с. 105].

Висновки. Таким чином за визначенням, фізична культура складає важливу частину культури суспільства – всю сукупність його досягнень в створенні і раціональному використуванні спеціальних засобів, методів і умов направленої фізичного вдосконалення людини. Кажучи про фізичну культуру особи, мають на увазі втілені в самій людині результати використання матеріальних і духовних цінностей, що відносяться до фізичної культури.

Спорт як засіб і метод фізичного виховання, а не тільки як вид специфічної діяльності, займає в сучасних системах фізичного виховання все більш вагоме місце. На відміну від інших форм діяльності людини, включаючи змагання лише як один з своїх моментів або методів (у сфері виробництва), відбувається:

- забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх фахівців, що включає фізичну підготовку, тренуваність, працездатність, виховання професійно значущих фізичних якостей і психомоторних здібностей;
- повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять;
- включення студентів в активну фізкультурно-спортивну діяльність але освоєнню цінностей фізичної культури і придбання досвіду її використання у всебічному розвитку особи.

Фізична культура особи є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації здібностей студента, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Свою розвиваючу і виховуючу функцію фізична культура якнайповніше реалізує в системі фізичного виховання.

Однією з основних умов підвищення ефективності діяльності будь-якої фірми, підприємства, установи, міністерства, відомства є активізація професійних можливостей і здібностей співробітників. Усі системи управління (менеджменту) направлені на рішення цієї задачі.

Аналізуючи досвід роботи фірм і підприємств, американські фахівці встановили наступне. Однією з ознак зростання будь-якої справи є збільшення робочого навантаження на співробітників. Якщо службовці не можуть справитися з роботою, фірмі доводиться збільшувати їх штат. Проте, щоб уникнути проблем, пов'язаних із зростанням фірми, доцільно запрошувати на роботу людей, досвідчених у даній галузі діяльності, тобто професійно придатних. Необхідно враховувати, що прийом на роботу одного службовця при чотирьох вже працюючих, або переміщення одного члена колективу, що складається з п'яти співробітників, спричиняє до 20% різних змін. Втрата одного службовця в крупній організації не виконує великої ролі, а в малій фірмі це має серйозні наслідки. Вказані спостереження актуальні для посольств, консульств, інших установ, що пов'язані з міжнародною діяльністю, мають невеликий штат співробітників.

Знання вимог, що пред'являються до кандидата на посаду в конкретну організацію, є необхідною умовою правильного підбору кадрів. А для навчальних закладів, що готують фахівців, – орієнтиром професійної підготовки повноцінної робочої сили.

Список літератури

1. Бандурка О. М. Основи психології і педагогіки: Підручник / Бандурка О. М., Тюріна В. О., Федоренко О.І. – Харків : Видавництво Національного університету внутрішніх справ, 2003. – 336 с.

2. Варганова О. Практична підготовка як конкурента перевага випускників ВНЗ на ринку праці (На прикладі ХГУ «НАУ») / Варганова О. // Вища школа. – 2005. – №4. – С. 84–89.

3. Кремень В. Г. Україна: шлях до себе. Проблеми суспільної трансформації / Кремень В. Г., Ткаченко В. М. – К. : Друк, 1998. – 443 с.

4. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: основні положення : навчальний посібник для самостійного вивчення дисциплін. – К. : ЕксОб, 2005. – 304 с.

5. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навчальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.

6. Магун В. С. Революція домагань і зміни життєвих стратегій молоді : 1985–1995 роки // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 1998. – №1. – С. 105–119.

7. Пермяков А. А. Зовнішньошкільне фізичне виховання підлітків / А. А. Пермяков - К. : Рад. школа, 1989. - 151 с.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ТА ДІЯЛЬНОСТІ ГІМНАСТИЧНОГО ТОВАРИСТВА «СОКІЛ» НА ВОЛИНІ

Анотація. В статті розглянуто історичні особливості розвитку фізичної культури і спорту на території Волинської губернії. Розкрито роль гімнастичного товариства «Сокіл», яке сприяло розвитку фізичної культури спорту на Житомирщині. Доведено, що житомирські та крошенські чехи виступили засновниками гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині. Представлено організаторів та членів правління товариства.

Ключові слова: гімнастичне товариство «Сокіл», фізична культура і спорт, Житомирщина, Волинь.

Annotation. Gryban G. P. Historical Aspects of creation and gymnastic Society «Sokil» in Volyn. The paper deals with the historical features of the development of physical culture and sports in the Volyn province. It expounds the role of gymnastic society «Sokil» which contributed to the development of physical culture and sports in Zhytomyr region. It is proved that Czechs in Zhytomyr and Kroshnia were the founders of gymnastic society «Sokil» in Volyn. The founders and members of the society are represented.

Key words: gymnastic society «Sokil», physical culture and sports, Zhytomyr region, Volyn

Постановка проблеми та її актуальність. Досліджуючи різноманітні культури, можна констатувати, що кожен народ має свою, побудовану на традиціях, менталітеті, способі життя систему психофізичного вдосконалення, яка є важливим показником загальної культури народу, рівня його розвитку. Народ, який має добре поставлену національну школу, досягає успіхів в галузі освіти, науки, національної культури, організації праці і суспільного життя. Втрата національної школи веде до зникнення самобутньої етнічної власності, зникає не тільки як нація, ай перестає виступати як особистість. Розвиток народних ігор, видів спорту та засобів фізичного вдосконалення людини тісно поєднується з розвитком системи фізичного виховання, яка забезпечує їх ефективне функціонування на кожному етапі розвитку суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Створюючи сучасну систему фізичного виховання незалежної України, ми маємо звертатися до минулого, черпати звідти знання, натхнення, мудрість та досвід тих поколінь, наших дідів і батьків, які у важких історичних умовах робили перші кроки, плекали громадську і спортивну славу рідної землі, поліського краю. Нині їхній досвід стає для нас доступним і, нарешті, по-справжньому можна взятися за його вивчення. На превеликий жаль, занадто пізно, адже героїв тих подій вже немає серед нас, пішли із життя і їх нащадки, втрачені назавжди важливі документи, які не дозволяють повністю встановити історичні факти події тих часів. В умовах бездержавності, байдужості та псевдодіяльності керівників-чужинців багато фактів було викривлено, замовчено та знищено для приниження української нації [4].

В літературних джерелах за останні роки велика увага українських вчених [1; 2; 3; 5 та ін.] привернута до вивчення специфічних духовних та матеріальних цінностей фізичної культури; її історичного розвитку; традицій; обрядованості; які є складовою частиною національної культури. Інші дослідження [2; 3 та ін.] спрямовані на вивчення історичного досвіду розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, а роль гімнастичного товариства «Сокол», яке сприяло розвитку фізичної культури і спорту у Волинській губернії взагалі не розглядалось в історії фізичної культури і спорту [4]. Немає сьогодні комплексних і системних досліджень в цьому напрямку. Розрізненість і різноплановість окремих архівних матеріалів, висвітлення деяких аспектів тих подій не дозволяють фахівцям в цілому зрозуміти історичну спадщину розвитку гімнастичного руху на Житомирщині.

Сьогодні не можна не погодитися з О. Вацебою, яка писала: «Замовчування нацією творчих сторінок минулого тільки підсилило потяг пізнати власну історичну спадщину, відтягнувши хіба що в часі вибух «голоду» на історичну правду. Саме великий інтерес до історії України є однією з особливостей сьогодення. Прагнучи встановити істину в тих, раніше маловідомих темах, які допускались до широкого загалу тільки дозовано, однобічно, без будь-яких відхилень від ідеології тогочасної системи – звертаємося до історичного минулого. Відновлюючи історично об'єктивну картину – створюємо умови для морального очищення, що є джерелом духовного становлення нації. Звертаючись до минулого – знаходимо відповідь на суперечливі події сучасності, маємо можливість зрозуміти й пояснити тенденції нашого розвитку. В час, коли закладаються підвалини національно-державного розвитку України, саме історичний досвід є вартістю неоціненної ваги» [1, с. 5].

В умовах державотворення в Україні докорінно переглядаються історичні аспекти, концептуальні та методологічні засади розвитку теорії і практики фізичного виховання. Зародження, розвиток і функціонування фізичного виховання відбувалися в Україні специфічно. Як виразний, самостійний чинник національно-культурного життя, фізкультурно-спортивний рух виник в Україні наприкінці XIX століття. Тоді одні частини українських

земель належали до різних держав, що зумовило й своєрідну особливість національно-культурного життя в окремих регіонах України: Наддніпрянщині, Буковині, в Галичині і Закарпатті. Крім того, в кінці XIX та на початку XX століття існувало ще одне відгалудження національної фізичної культури – спортивно-гімнастичний рух на Волині, який розвивався завдяки чеським переселенцям на території України і Росії [2].

Значна роль у розвитку і започаткуванні в Житомирі і Волинській губернії фізичної культури і спорту належить першим спортивним товариствам і серед них, насамперед, гімнастичному товариству «Сокол». Історія спортивно-гімнастичного руху в XIX ст. пов'язана з виникненням у різних європейських країнах національних систем гімнастики, а саме: шведська система гімнастики, німецький і французький напрямки розвитку гімнастики та сокільський рух серед слов'янських народів.

Ідея сокільства, що виникла в Чехії, ввібрала в себе найкращий досвід усіх систем тіловиховання, що існували в той час у Європі й охопила багато слов'янських народів наприкінці XIX ст. Розвиток сокільського руху, ініціатором якого виступив Мирослав Тирш, був спрямований на використання засобів фізичної культури як носіїв державницької, національно-культурної ідеї чеського народу [4, с. 5–6]. Елементами діяльності сокільських товариств було навчання гімнастичних вправ, відкриття театральних гуртків, оркестрів, бібліотек тощо.

Метою дослідження є вивчення витоків створення та діяльності гімнастичного товариства «Сокол» на Волині.

Викладення основного матеріалу. Вагома роль у розвитку фізичної культури і спорту на Житомирщині відіграло гімнастичне товариство «Сокол». Зробивши невеликий відступ, спробуємо з'ясувати, яким же чином на теренах Волинської губернії, куди входила на той час значна територія сучасної Житомирщини, виникли сокільські товариства.

Як відомо, родоначальником сокільської гімнастики був доктор філософії чех Мирослав Тирш, який у 1862 році організував перше товариство «Сокол» у Празі. Товариства досить швидко почали поширюватися на чеських землях. На кінець 1872 року в Чехії і Моравії існувало вже понад 130 сокільських організацій, у яких налічувалося близько 12 тисяч членів.

В газеті «Волинь» від 9 березня 1912 року згадується: *«В 60-х годах минувшего столетия два чешских патриота Фигнер и Тырш организовали в Праге первое чешское гимнастическое общество (теперь их две тысячи) с целью укрепления физических и духовных сил, столь необходимых этому авангарду славянства на западе для успешной борьбы с наседавшим на него германизмом. Чешским гимнастам, украшавшим головные уборы соколиными перьями, было присвоено название “Сокол”»* [6, с. 3].

У 60–70-х роках XIX століття чеський народ вів визвольну боротьбу за свою незалежність проти Австрії. Важливу роль у цій боротьбі, а також об'єднанні чехів, відродженні їхнього самобутнього побуту, культури, відіграли гімнастичні товариства «Сокол». І Празький зліт сокільських організацій 1882 року дав новий поштовх поширенню сокільської гімнастики в багатьох країнах Європи.

Не оминуло сокілство і Росію. Після Указу імператора Олександра II від 1873 року, чеські переселенці з Моравії починають масово обживати великі вільні території Росії, і в першу чергу Волинської губернії, до якої на той час входило 12 повітів. На початку 70-х років XIX століття майже в кожному із них з'являються численні чеські колонії, в тому числі на незайманих землях нинішньої території Житомирської області.

У 1878 році 52 чеські родини облюбували землі поблизу міста Житомира. На лівому березі невеликої річки Крошенки, обабіч старого поштового тракту Житомир – Овруч – Петербург вони засновують одну із перших чеських колоній Крошня Чеська. Працьовиті і заповзятливі чеські поселенці подбали про спортивні майданчики, спортивну залу, будинок культури, організували пожежну команду.

Газета «Волинь» від 9 березня 1912 р. писала: *«К числу городов, куда залетела шустрая, неутомимая славянская птица, принадлежит и наш богоспасаемый град Житомир»* [6, с. 3]. Саме житомирські та крошенські чехи виступили засновниками гімнастичного товариства “Сокіл” на Волині. Зберігся список перших членів та правління товариства, у якому знаходимо імена відомих на Житомирщині спортивних діячів. Безумовно, одним із ініціаторів і самим активним організатором Волинського гімнастичного товариства “Сокіл” був викладач гімнастики II Житомирської чоловічої гімназії Максиміліан В’ячеславович Фреліх. Із 1904 року по 1906 рік він викладав гімнастику в 3-й Варшавській гімназії. У 1906 році його переводять на роботу в гімназію міста Риги, а в 1909 році – у II Житомирську чоловічу гімназію.

Працюючи у Варшаві та Ризі, він був добре обізнаний із сокілською гімнастикою та іншими видами спорту (футбол, легка атлетика, боротьба та ін.). Саме завдячуючи Фреліху, в Житомирі започатковується у 1910–1911 роках при I і II чоловічих гімназіях футбол, боротьба та інші види спорту. Свій предмет знав досконало і викладав на високому професійному рівні. В посвідченні № 236, виданому в лютому 1914 року директором II чоловічої гімназії читаємо: *«Дано Максимилиану Вячеславовичу Фрелиху в том, что он за время своей службы в качестве преподавателя гимнастики Житомирской II гимназии с 1909 года по настоящее время обнаружил выдающиеся познания в своем предмете, относился к делу ревностно и с любовью и достиг значительных успехов, причем один вид исполненных учениками Житомирской II гимназии при Попечителе осенью 1912 года групповых упражнений “Пирамиды” даже удостоился рекомендации Его Превосходительства другим учебным заведениям путем помещения их к циркуляру по Киевскому учебному округу за 1913 год. Наконец, заслуживает внимания и то обстоятельство, что благодаря распорядительности и неусыпному вниманию г. Фрелиха за все время преподавания гимнастики в Житомирской II гимназии на уроках гимнастики не было ни одного несчастного случая»* [12].

Працюючи викладачем за сумісництвом у комерційному училищі Н. Л. Ремезової, М. В. Фреліх у 1913 році виготовляє альбом *«О постановке*

гимнастики в коммерческом училище» [11], який був представлений на Всеросійській гігієнічній виставці в місті Києві. Саме завдяки М. В. Фреліху в Житомирі з'явилося одне із перших гімнастичних товариств «Сокол» не тільки на теренах Волинської губернії, а й в Україні. Ідею створення гімнастичного товариства підтримали викладачі II чоловічої гімназії, і в першу чергу викладач історії і географії, кавалер ордена Святого Станіслава III ступеня Павло Іванович Каділін. *«Ценные услуги оказал новому обществу член-учредитель П.И. Кадилин популярными лекциями о сокольстве, которые у нас пользовались шумным успехом благодаря покровительству высших сфер»* [7, с. 3].

Заявка на реєстрацію товариства була подана на ім'я губернатора 20 серпня 1910 року, а вже 2 вересня губернатор Волині О.П. Кутайсов дає дозвіл на відкриття товариства «Сокол». Товариство почало працювати із 17 жовтня 1910 року у приміщенні I гімназії (тепер один із корпусів Житомирського державного університету імені Івана Франка по вул. Великий Бердичівській, 44). Відповідно до статуту основною метою товариства було: *«Содействовать физическому совершенствованию своих членов и содействовать распространению идеи физического развития в более широких слоях населения; содействовать учащимся местных учебных заведений в деле физического развития как отдельным лицам, так и целым учебным заведениям»* [13, С. 64–65].

Очолив правління товариства директор I чоловічої гімназії Іван Онисфорович Чехлатов, заступником було обрано полковника Андроніка Андрійовича Прокоповича, секретарем Дмитра Євдокимовича Теодоровича. На день відкриття в організації налічувалося всього 34 члени (з них 6 жінок). На кінець року кількість членів досягла 50 (у т. ч. 13 жінок). Заняття проводились чотири рази на тиждень. Існувало товариство на кошти від членських внесків (6 карбованців на рік), кошти, отримані від проведення концертних вечорів та допомоги приватних осіб. Звичайно таких коштів для повноцінного функціонування товариства було замало.

Оцінивши значущість товариства в поширенні ідей фізичного виховання серед населення, міська влада Житомира у своєму листі від 7 грудня 1910 року просить правління *«...сделать устную лекцию: О влиянии мышечных движений на организм и рассмотрении некоторых видов этих движений: гимнастика, велосипедная езда, танцы»* [10].

У тому ж таки 1910 році Волинське гімнастичне товариство стає членом Союзу Російського Сокільства, правління якого знаходилося в Санкт-Петербурзі. Очолював правління Союзу Микола Олександрович Султан Крим Гірей, секретарем був чех Микола Олексійович Поспішил (склад правління Союзу російського сокільства представлено рис. 1).

14–15 квітня 1911 році в Москві проходить I з'їзд Союзу Російського Сокільства, де обговорюються питання участі Союзу в I Всесокільському зльоті в Празі, а також питання про впровадження в життя основної мети Союзу: *«...распространять телесные упражнения для подъема физических и нравственных сил русского народа»* [10].

З'їзд прийняв Резолюцію, в якій зокрема підкреслювалося, що «Сокольство – есть благородное стремление к физическому, моральному и духовному оздоровлению личности и народа. Сокольство является культурным институтом, которому чужды политические замыслы»[10].

На початку 1911 року І. О. Чехлатов залишає посаду голови правління, відмовивши товариству в приміщенні І чоловічої гімназії для проведення занять. Після довгих поневірянь і безлічі прохань товариство «*приютилось при местной II гимназии* (вул. Пушкінська, 42, ині тут розміщений природничий факультет ЖДУ ім. І. Франка), любезно предоставившей свое помещение бесплатно» [7, с. 3].

Собрѣтѣ Общества

въ 1908 году.

Предсѣдатель Николай Александровичъ **Султанъ Крымъ Гирей.**

Товарищъ его Зденѣкъ Ивановичъ **Рейманъ.**

Начальникъ Генрихъ Вячеславовичъ **Вихра.*)**

Секретарь Николай Алексѣевичъ **Поспишилъ.**

Казначей Георгій Францовичъ **Шрейберъ.**

Завѣдующій хозяйств. частью Карлъ Фридриховичъ **Ирасекъ.**

Члены: Петръ Ивановичъ **Сѣдовъ.**

Георгій Оедоровичъ **Гофманъ.**

Францъ Ивановичъ **Янковскій.*)**

Замѣстители: Александръ Францовичъ **Котлеръ.**

Петръ Алексѣевичъ **Назаровъ.**

Алексѣй Ивановичъ **Бахметьевъ.**

Ревизионная Комиссія

Вячеславъ Францовичъ **Миллеръ.**

Иванъ Васильевичъ **Фридль.**

Эдуардъ Павловичъ **Стеккисъ.**

ПОМѢЩЕНІЕ ОБЩЕСТВА :

Офицерскій Фехтовально-Гимнастическій Залъ.

СПб., Инженерная ул. № 10.

Рисунок 1 – Склад правління Союзу російського сокільства [10]

Про цю подію газета «Наша Волинь» від 1 липня 1911 року писала: «На днях состоялось заседание правления «Сокол». Правление вполне одобрило все приобретенные гимнастические машины и постановило теперь же приобрести все остальное необходимое для широкой постановки дела обучения сокольской гимнастике. Правление постановило:

- *выразить благодарность господину директору II гимназии В. Е. Ястремскому за оказанный приют обществу в помещении гимназии;*
- *просить г. Волынского губернатора утвердить рисунок Сокольского знамени;*
- *просить Городскую думу оказать помощь обществу назначением ему субсидий.*

По-видимому правление решило энергично заняться своим делом. Было бы весьма желательно, чтобы лица, ясно понимающие всю важность физического развития нашей дряблой молодежи, пришли б обществу на помощь» [7, С. 3].

Однак допомоги товариство не отримало. Міська дума на своєму засіданні 6 жовтня 1911 року прохання про надання товариству «Сокол» фінансової допомоги відхилила. Через брак коштів не взяли участі житомирські соколи в засіданні Союзу Російського Сокоільства 26–27 грудня 1911 року, яке проходило в Москві, де було затверджено гімн товариства «Сокол».

Станом на 01.01.1912 року кількість членів Волинської організації збільшилася до 57 (із них 21 жінка). Оновився також склад правління товариства, яке очолив Микола Карлович де Боккар. На прохання правління Волинського товариства «Сокол» від 11 лютого 1912 року, начальник губернії О.П. Кутайсов 27 лютого того ж року надає дозвіл відкрити в містечку Квасиліві Рівненського повіту відділення товариства, де проживала одна із багатьох чеських колоній. На той час відділення налічувало 42 члени, і за чисельністю майже не поступалося Волинському товариству. Окрім гімнастичних занять, квасилівські соколи з метою отримання додаткових коштів з дозволу губернатора організовують також театральні вистави чеською мовою.

Того ж року поповнив свої ряди і Союз Російського сокоільства. Кількість сокоільських організацій Союзу в 1912 році збільшилася до 30. До Союзу ввійшло 9 товариств із міст України: Києва, Харкова, Одеси, Катеринослава, Житомира, Чернігова, Полтави, Кам'янець-Подільського, Богодухів.

Висновки. Зростання популярності гімнастичного товариства «Сокол» на території Волинської губернії наприкінці XIX та на початку XX століття призвело до економічного зростання регіону, сприяло ознайомленню місцевого населення з сокольською гімнастикою, розбудило прагнення людей до об'єднання, породило безпосередні контакти української молоді з чеськими Соколами.

Отже, створення гімнастичного товариства «Сокол» на Крошні Чеській в місті Житомирі в 1910 році було закономірним процесом в тогочасній історичній та культурно-соціальній ситуації, яка склалася на Волині.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення досвіду участі житомирських Соколів у I Всеслов'янському сокоільському зльоті у Празі 1912 року.

Список використаної літератури

1. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні / О. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
2. Грибан Г. П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України / Г. П. Грибан // Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. – Житомир: ДАЕУ, – 2008. – 80 с.
3. Грибан Г. П. Історичні аспекти становлення та розвитку методичної системи фізичного виховання студентів / Г. П. Грибан // Науково-педагогічна думка: науково-методичний журнал. – Рівне, Ред.-видавничий відділ Рівненського ОППО. – № 3 (71). – 2012. – С. 159–162.
4. Кухарський О. С. Історія гімнастичного товариства «Сокол» на Волині / О. С. Кухарський, Г. П. Грибан. – Житомир :Рута, 2014. – 108 с.
5. Усачова Г. М. Національні традиції українського виховання: минуле і сучасність / Г. М. Усачова // Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників : міжвід. наук. зб. – К. : Проблем людини, 2000. – Т. 17. – С. 135–142.
6. Газета «Волинь» № 67 от 9 марта 1912 г. – С. 3.
7. Газета «Жизнь Волини» № 164 от 1 июля 1911 г. – С. 3.
8. Газета «Жизнь Волини» № 263 от 25 сентября 1914 г. – С. 3.
9. Газета «Наша Волинь» от 1 июля 1911 г.
10. Житомирський обласний краєзнавчий музей: КП – 36963 – Комплекс матеріалів гімнастичного товариства «Сокіл».
11. Державний архів Житомир. області (ДАЖО) Ф 73, оп. 2, спр. 415.
12. ДАЖО Ф 73, опис 2, спр. 453.
13. ДАЖО Ф 329, опис 1, спр. 3.

В. Л. Мудрян

УДК 796.001.3

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Надано аналіз використання засобів фізичної культури в процесі професійно-прикладної підготовки студентів. Розглянуто опис прикладних видів спорту. Наведено рекомендації для студентів технічного профілю з професійно-прикладної фізичної підготовки. Застосування професійно-прикладної фізичної підготовки дозволяє підвищити якість підготовки сучасних фахівців.

Ключові слова: педагогічні основи, прикладна фізична підготовка, фізична культура, спорт.

Annotation. Mudryan V. L., Theoretical and methodological aspects of the professionally-applied physical preparation of students are in the system of higher professional education. The analysis of the use of facilities of physical culture is given in the process of the professionally-applied preparation of students. Maintenance of professiogrammy and models of preparation of specialist is considered in the system of higher professional education. The use of professional-applied physical training makes it possible to enhance the quality of training.

Keywords: professiogramme, model of specialist, applied physical training, physical culture and sports.

Постановка проблеми та її актуальність. Однією з головних складових підготовки студентів у ВНЗ є професійно прикладна фізична підготовка (ППФП) до майбутньої трудової діяльності, яка сприяє формуванню необхідних фізичних та психічних якостей, рухових навичок щодо майбутньої професії.

Сучасна система підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною насиченістю, недостатнім об'ємом рухової активності, і як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності фахівців необхідного профілю (В. І. Носков, . 1999; Б. М. Шіян, 2006).

Реальна система фізичного виховання студентів, що склалася в державі, є малоефективною (О. В. Домашенко, 2003; Р. Т. Раєвський, 2003; С. М. Яцюк, 2007). Вона не забезпечує психофізіологічну та професійну готовність випускників до виробничої діяльності, подальшого життя та потребує вдосконалення. Слід зазначити, що понад 50 % студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості (С. С. Прапор, 2000), а більше половини випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати на виробництві (С. В. Халайджі, 2006).

Сьогоднішній роботодавець веде пошук висококваліфікованих спеціалістів з глибокими професійними вміннями та навичками, стійкою працездатністю, відмінним станом фізичного та психічного здоров'я, які сприяють високій продуктивності праці.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зміст ППФП студентів, форми та методи фізичної культури та спорту для підвищення її ефективності з урахуванням обраної спеціальності базуються на дослідженнях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. І. Іллініча, (1999), Р. Т. Раєвського (2003).

Проблема професійної підготовки у вузах досліджувалась при розробці професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вузів фізичної культури та спорту (О. Ю. Гаврикова, 2004; Р. П. Карпюк, 2005; М. А. Краснова 2002; С. Ю. Ніколаєв, 2000; 9); з технічних спеціальностей (Р. Т. Раєвський, 2003; Р. М. Носова, 1987; С. А. Савчук, 2002).

Дослідження показують, що розроблено окремі аспекти теоретичних, методичних, організаційних засад. Автори, які досліджували проблему, розробляли проблему ППФП з окремих спеціальностей.

На даному етапі функціонування вищої освіти визначено точку відліку при створенні національних стандартів вищої освіти третього покоління.

Вищезгадане обумовлює актуальність теми нашого дослідження, яка пов'язана з необхідністю теоретичного, методичного обґрунтування концептуальних засад професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вузів.

Ціль. Проаналізувати теоретико-методологічні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у системі вищої професійної освіти.

Відповідно до метою дослідження було поставлено такі **завдання**: 1. Проаналізувати стан розробки проблеми дослідження у вітчизняній та зарубіжній педагогічній теорії та практичній діяльності вищих навчальних закладів освіти. 2. Визначити ефективність функціонування системи ППФП під час підготовки сучасних фахівців.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом значно активізувалася робота щодо впровадження ППФП у систему фізичного виховання студентів.

Визначилася методично спрямована система, що дозволяє вибірково використовувати ці кошти у процесі занять. Такими групами засобів можна вважати прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту; цілісне застосування прикладних видів спорту; оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори; допоміжні засоби, які забезпечують раціональний та якісний навчальний процес у розділі ППФП. Особливий прикладний характер можуть мати зовсім різні, але цілком конкретні професійно-прикладні знання, вміння, навички, фізичні та спеціальні якості, що формуються в процесі систематичних занять. [2; 7].

ППФП у вузах є одним із основних завдань фізичного виховання студентів: вона покликана озброювати їх теоретичними знаннями, виховувати фізичні та спеціальні якості, розвивати рухові навички, які забезпечують фізичну та психологічну готовність до майбутньої професійної діяльності. Таким чином, ППФП дозволяє реалізувати один із головних принципів навчання – принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою професійної діяльності.

Необхідність подальшого впровадження ППФП у навчальні програми фізичного виховання студентів вузів визначається головним чином тим, що час, що витрачається на освоєння сучасних професій та досягнення професійної майстерності в них залежить від рівня функціональних можливостей організму; від ступеня розвитку рухових якостей індивіда; різноманітності та досконалості набутих студентом рухових умінь та навичок; рівня його психофізичної підготовки [4; 7].

Актуальним є покращення рівня психофізичної підготовки майбутніх спеціалістів тому, що зберігається проблема ймовірних негативних впливів певних видів професійної праці на фізичний стан працюючих.

Все вищезгадане підводить до розуміння суті актуальних та перспективних завдань реалізації ППФП студентів вузів, які полягають у тому, щоб: 1) поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, які сприяють освоєнню обраної професійної діяльності; 2) інтенсифікувати розвиток професійно важливих якостей та рухових здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності; 3) підвищити ступінь резистентності організму щодо несприятливих умов, у яких протікає професійна діяльність; сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей; збереження та зміцнення здоров'я;

4) сприяти вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства, які створюють його матеріальні та духовні цінності [2].

Ці завдання в кожному окремому випадку потрібно конкретизувати відповідно до специфіки професії та особливостей контингенту, який займається [4].

Таким чином, ППФП майбутніх спеціалістів є педагогічним процесом забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності, підвищення функціональної стійкості організму.

У цей час у ВНЗ країни визначилося декілька форм реалізації ППФП у системі фізичного виховання студентів, які можуть бути згруповані у такий спосіб: 1) спеціально організовані навчальні заняття (обов'язкові та факультативні); 2) самостійні заняття з фізичного виховання з окремих спортивних спеціалізацій; 3) фізичні вправи в режимі навчального дня;

Кожна з цих форм має один або кілька шляхів реалізації ППФП, які можуть застосовуватись вибірково у вузах, на факультетах різного профілю. Окрім академічних занять, широке впровадження мають навчальні заняття з ППФП під керівництвом викладачів у період навчальної практики. ППФП на самостійних заняттях студентів у позаурочний час також має кілька форм: заняття прикладними видами спорту під керівництвом викладачів-тренерів у спортивних секціях,

у оздоровчо-спортивному таборі, на навчальній практиці, а також у вільний час [7].

Прикладна спрямованість фізичного виховання має визначатися професіограмою спеціальності. ППФП допомагає студентам самостійно оцінити свої професійні якості. Точність та адекватність самооцінки значною мірою визначаються характером уявлень про майбутню професію. Під час навчання у ВНЗ професійна готовність студента виховується у діяльності, що за змістом та умовами своєї реалізації наближена до діяльності майбутнього спеціаліста [5].

Професіограма спеціальності повинна включати в себе соціально-економічні, виробничо-технічні, санітарно-гігієнічні, фізіологічні та психологічні характеристики професійної діяльності людини. Ядром опису є психограма – вимоги, які конкретна професійна діяльність ставить до психологічної сфери особистості. Визначення особливостей професійної діяльності фахівця дозволить визначити психофізичне навантаження та вимоги до окремих видів моторики фахівця у процесі його професійної діяльності. Опис особливостей професійної діяльності фахівця дає можливість встановити обсяг та зміст знань у галузі фізичної культури, виявити необхідні у роботі рухові вміння та навички [3].

Зрештою опис особливостей професійної діяльності фахівця дозволяє створити «модель фахівця». Ціле-спрямований розвиток та формування професійно важливих якостей та властивостей особистості в освітньому процесі за допомогою спеціально підібраних методів, засобів та форм навчання та виховання – це одна з основних цілей професійної підготовки студентів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз спеціальної літератури та документів, які регламентують професійно-прикладну фізичну підготовку в системі вищої освіти, дозволяє зробити такі висновки: 1. Науково-технічний прогрес ставить перед спеціалістом все більш складні завдання, тому зміст професійно-прикладної фізичної підготовки фахівця має бути адаптований до вимог майбутньої професії. 2. Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів повинен розроблятися на основі моделі та професіограми спеціальності.

Список літератури

1. Борейко Н. Ю. Історичний аналіз системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / Н. Ю. Борейко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 9. – С. 33–38.
2. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. Л. Волков. – Київ: Знання України, 2004. – 82 с. – С. 76–81.

3. Дехтяр В. Д. Фізичне виховання вищих навчальних закладів / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко. – К. : Екмо, 2005. – 220 с
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – С. 104–126.
5. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: історичний шлях і перспективи : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: З ДУ, 2002. – 400 с.
7. Хомич В. М. Особливості майбутньої професійної діяльності студентів технічних спеціальностей / В. М. Хомич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП). – 2005. – № 24. – С.103–105.

Ю. С. Сорокін

УДК 37.0

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УКРАЇНІ

Анотація. Сорокин Ю. С. Теоретико-методологічні аспекти модернізації концепцій фізичного виховання студентської молоді в Україні. Наданий аналіз аспектів модернізації концепцій фізичного виховання студентської молоді в Україні. Розглянутий вплив концепцій фізичного виховання на здоров'я молоді. Застосування модернізованих концепцій фізичного виховання молоді дозволить підвищити якість підготовки сучасних фахівців.

Ключові слова: концепції фізичного виховання, фізична підготовка, фізична культура, спорт.

Annotation. Sorokin J.S. Theoretical and methodological aspects of modernization of conceptions of physical education of student young people in Ukraine. The analysis of aspects of modernization of conceptions of physical education of student young people is given in Ukraine. Influence of conceptions of physical education is considered on the health of young people. Application of the modernized conceptions of physical education of young people will allow to improve quality preparation of modern specialists.

Keywords: conceptions of physical education, physical preparation, physical culture, sport.

Постановка проблеми та її актуальність. Проблема зміцнення здоров'я населення стала особливо актуальною в останні кілька десятиліть. Причиною став вплив життя в розвиненому індустріальному чи інформаційному співтоваристві на стан здоров'я людини. Поширення хронічних неінфекційних захворювань, «фастфуди», малорухливий спосіб життя негативно впливають на здоров'я людей.

Сьогодні глобалізація глибоко проникла до освітньої галузі, сприяючи інтеграції національних освітніх систем. Розвиток вищої освіти України на початку XXI століття орієнтований на реалізацію положень Болонської декларації, яка сприятиме входженню України до країн Європейського співтовариства. Таким чином, на цьому етапі європейська інтеграція виходить за рамки політики та економіки та вторгається в освітню сферу, дедалі більше сприяючи формуванню європейської ідентичності [2, с.62].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні дослідження вчених різного профілю спрямовані на розробку концепцій ефективної системи фізичного виховання студентів вузів. Дослідженням цієї проблеми займалися ряд сучасних вчених таких як: (П. Д. Абаринов, В. К. Бальсевич, Л. Б. Байтман, А. І. Бобкін, В. І. Грузенькін, А. Г. Комков, В. І. Лях, Л. І. Лубишева, А. В. Тертичний та ін). На основі аналізу доступного нам матеріалу ми можемо припустити, що проблема дослідження концепцій фізичного виховання студентської молоді є досить актуальною та не повністю вивченою.

Ціль. Оптимізація процесу фізичного виховання студентської молоді.

Завдання

1. Проаналізувати стан проблеми дослідження концепцій фізичного виховання студентської молоді у науковій та методичній літературі.
2. Визначити вплив концепцій фізичного виховання здоров'я молоді.

Виклад основного матеріалу. Важливим аспектом загальної проблематики популяризації здорового способу життя серед широких верств населення стає відповідна діяльність держави, яка має сприяти цій меті.

У Концепції Загальнодержавної цільової програми «Здорова нація» на 2009–2013 рр. йдеться про стійку тенденцію зниження рівня здоров'я населення України. Таким чином, висновок про незадовільний стан здоров'я та, відповідно, рівень життя населення України зроблено певною мірою за допомогою порівняння з ситуацією у більшості європейських країн, об'єднаних у ЄС, до якого Україна тривалий час прагне увійти.

Молодь у структурі проведення вільного часу все більше воліє приділяти увагу комп'ютерним іграм та переглядам телевізійних програм тощо, що, в цілому, призводить до значного обмеження ігор та розваг на свіжому повітрі, різноманітних форм піших походів та ін [4, с.241].

В Україні за останні роки досягнуто певних успіхів у популяризації та розвитку напрямку «Спорт для всіх». У країні успішно реалізується соціальний проект, який передбачає формування мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» як бюджетних організацій чи комунальних підприємств для залучення населення до рухової активності за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення. У цьому напрямку реалізовано концепцію гуманізації процесу залучення населення до рухової активності як методологічної основи формування системи спорту для всіх в Україні.

Сьогодні перед українським суспільством поставлено глобальне соціально-економічне завдання щодо інтегрування вітчизняного культурного потенціалу до світової спільноти. Оновлення різних сторін суспільного життя висунули принципово нові вимоги до вищої освіти. Роки перебування у вузі – важливий етап формування особистості майбутнього фахівця. Віковий діапазон студентської молоді є важливим періодом формування основних рис особистості. Пристосування нових умов соціального життя, формування самостійного світогляду призводить до виявлення індивідуальних рис характеру дорослої людини [3, с.43].

Фізична культура є найважливішим засобом соціального становлення студентів – майбутніх спеціалістів у різних сферах професійної діяльності. Основа державного стандарту фізичного виховання в системі освіти – навчальні програми з фізичного виховання.

Для вищих навчальних закладів базова програма з фізичного виховання, в якій виділяються три основні форми фізкультурної діяльності студентів, є нормативною. Третя форма – активне дозвілля студентів – передбачає організацію самостійних занять у позанавчальний час, використання різних форм та засобів фізичної культури [1, с.8].

На жаль, багато чиновників погано уявляють собі рівень рухової активності, необхідний для підтримання здоров'я та підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. Впровадження у навчальний процес кредитно-модульної системи змушує вузи скорочувати обсяг годинників на непрофільні предмети, до яких вони відносять і фізичне виховання.

Як результат у більшості ВНЗ обсяг навчального навантаження на фізичне виховання знижено до двох годин на тиждень на других-третьох курсах. Внаслідок цього різко знижується ефективність занять з фізичного виховання щодо вирішення проблем гіподинамії, зміцнення здоров'я.

Ефективність фізичного виховання студентів нашої країні нині перебуває на явно незадовільному рівні, заняття фізичної культурою у вузах не цікавлять, а, навпаки, викликають негативні емоції. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграють підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури у повсякденному житті, у тому числі до занять з фізичного виховання як академічних, так і самостійних, та вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності.

Неадекватність нормативних вимог щодо фізичного виховання та їх оцінок не сприяють вирішенню основного завдання фізичного виховання, а саме його оздоровчого спрямування [3, с.35].

Коло ціннісних орієнтацій та мотивів залучення студентів до занять фізкультурою та спортом досить широке та різноманітне. Це можуть бути: орієнтації на головну цінність людини - здоров'я, на профілактику та лікування захворювань, на здоровий спосіб життя, фізичну рекреацію та приємне проведення часу, на отримання позитивних емоцій, на розвиток фізичних якостей та гарну статуру, на можливість особистих досягнень та задоволення свого честолюбства. себе та самовдосконалюватися. Не менш сильними можуть бути необхідність відволіктися і розрядити нервово-психічну напругу, позбавитися шкідливих звичок, відповідальність за майбутнє потомство.

Вважається, що при вивченні ціннісних орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя можна умовно виділити серед них чотири групи: перша група включає абсолютні, загальнолюдські цінності, які отримали у студентів оцінку величезного значення (від 69 до 93%). До них належать: вдале сімейне життя, мужність і чесність, здоров'я, всебічний розвиток особистості, інтелектуальні здібності, сила волі та зібраність, уміння спілкуватися, володіння красою та виразністю рухів; друга група «переважних цінностей» (від 63 до 66%) - гарна статура та фізичний стан, авторитет у оточуючих; третя група цінностей одержала найменш значущі оцінки «суперечливих» через те, що вони одночасно представлені ознаки великого і невеликого значення (від 35,5 до 59,2 %). Вона включає наявність матеріальних благ, успіхи в роботі, задоволеність навчанням, заняття фізичними вправами та спортом, гарний рівень розвитку фізичних якостей, цікавий відпочинок; четверту групу цінностей названо «приватними», оскільки її змісту студенти не надають великого значення (від 17 до 28 %) – знання про функціонування людського організму, фізичну підготовленість до обраної професії, громадську активність.

Останніми роками значно розширилася проблематика вивчення використання засобів фізичної культури у оздоровчих цілях. У той же час необхідно констатувати той факт, що студенти мають надзвичайно низький рівень знань як про фізичну культуру взагалі, так і про здоровий спосіб життя зокрема [2, с.64–65].

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Проаналізувавши доступну нам інформацію з проблеми дослідження ми можемо стверджувати про те, що основними завданнями фізкультурно-оздоровчої роботи у вузі є формування у студентів потреби до занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя, що сприяє підвищенню у них функціонального стану, розвитку фізичних якостей, формуванню рухових.

Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій студента, світогляду, соціального та морального досвіду. Громадські норми, цінності здорового способу життя приймаються студентами як особистісно значущі, але не завжди збігаються з цінностями, виробленими суспільною свідомістю. Так, у процесі накопичення особистістю соціального досвіду можлива дисгармонія пізнавальних (наукові та життєві знання), психологічних (формування інтелектуальних, емоційних, вольових структур), соціально-психологічних (соціальні орієнтації, система цінностей), функціональних (навички, уміння). Подібна дисгармонія може спричинити формування асоціальних якостей особистості. Тому у ВНЗ необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя та формувати на їх основі стійку, індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності.

В даний час фізичне виховання у вищих навчальних закладах потребує суттєвої модернізації. Гостропроявляється необхідність підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою. Одним з найперспективніших є такий методичний підхід до організації занять, при якому вибір їхнього змісту здійснюється тими, хто займається на альтернативній основі, відповідно до власних інтересів, можливостей та потреб, що може забезпечити підвищення мотивації до занять фізичною культурою.

Список літератури

1. Антропов А. І. Фізичне виховання у вузі з урахуванням спортивних інтересів студентів та етнокультурних традицій: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Антропов А. І. - 2006. - 25 с.
2. Дімова А. Л. Концепція перебудови вузівського фізичного відтворення в умовах інформатизації освіти / А. Л. Дімова // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. - 2011. - № 5. - С. 62–65.
3. [Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні](#): автореф. дис ... докторанаук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / М. В. Дутчак. – К., 2009. – 40 с.

- 4.Захаров А. А. Проблеми та перспективи розвиткууніверситетського освіти в галузіфізичної культури і спорту//Теорія і практика фізичноїкультури. 2003. - № 5. - С.50-52;
- 5.Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичних культурірізних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К.: Олімп. Л-ра, 2010. - 248 с.
- 6.Лубишева Л. І., Магін В. А. Інноваційні технології у професійній підготовці спортивного педагога: навчальний посібник / Лубишева Л. І., Магін В. А. – ТПФК, 2005. – 191 с.

О. С. Гончаренко, К. О. Пархоменко

УДК 378.147.091.33-027.22:796

**РІЗНОМАНІТНІСТЬ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ
ФОРМ І МЕТОДІВ ПОЗАКЛАСНОЇ СПОРТИВНОЇ РОБОТИ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

Анотація. У статті наведені основні форми і методи позакласної роботи з фізичної культури в навчальних закладах в умовах реалізації компетентнісного підходу. На думку авторів головною причиною низької результативності позакласної спортивної роботи є відсутність системності в цій роботі, обумовлена як об'єктивними так і суб'єктивними причинами, що зумовлене складністю і труднощами перехідного процесу, який переживає українське суспільство.

Ключові слова: позакласна спортивна робота, компетентнісний підхід, навчально-виховний процес.

Annotation. O. S. Honcharenko, O. A. Parkhomenko. DIVERSITY OF ORGANIZATIONAL FORMS AND METHODS OF EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF

UKRAINE. In the article there are given the basic forms and methods of extracurricular activities at Physical Training at the educational institutions under the conditions of the realization competency approach. According to the viewpoint of the authors the main reason of the low results in this work is the lack of consistency in this work due to both the objective and subjective reasons that is caused by the complexity and difficulty of the transition process which is undergoing the Ukrainian society.

Key words: extracurricular sports work, competency approach, educational process.

Постановка проблеми та її актуальність. Аналіз сучасного стану позакласної роботи з фізичної культури в Україні приводить до висновку, що рівень якості освітніх послуг, які надаються загально-освітніми навчальними закладами, і їх відповідності сучасним потребам дітей не можна назвати задовільним. Особливо турбують проблеми впливу освітнього середовища на формування компетентностей особистості. Однією з причин недостатньої результативності позакласної роботи з фізичної культури є, передусім, відсутність системності в цій роботі, значною мірою, що зумовлене складністю і труднощами перехідного періоду, який переживає українське суспільство.

Розрізненість педагогічних зусиль, певна, нерідко доволі істотна невідповідність змісту освіти основним сучасним вимогам до навчальних закладів, змісту, форм та методів організації навчально-виховного процесу, недостатнє врахування вікових особливостей дітей і їх можливостей призводять до того, що зусилля педагогів, батьків виявляються малоефективними. Отже, необхідно з урахуванням нових реалій удосконалювати уже існуючі складові системи, причому не тільки і не стільки за рахунок зміцнення матеріально-технічної бази та зростання масовості охоплення освітніми послугами, але й за рахунок якісної модернізації самого процесу позакласної спортивної роботи, його змісту та організації. Тому важливим і необхідним завданням постає розробка і впровадження у позакласну спортивну роботу нових підходів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що під терміном, поняттям «підхід» мається на увазі певна ідея, концепція, принцип. При цьому підхід центрується на основних для нього одній або двох-трьох категоріях і визначається певною позицією, точкою зору, що обумовлює дослідження, проектування, організацію того чи іншого явища, процесу, в тому числі позакласної освіти [2]. Так, наприклад, для системного підходу такою його категорією є «система»; для проблемного підходу – «проблема», для особистісно-орієнтованого підходу – «особистість» тощо. Для компетентнісного підходу такою категорією, зрозуміло, виступає «компетентність».

Отже, аналізуючи різноманітні підходи, у процесі нашого дослідження було встановлено, що орієнтація освіти на новий результат, який вимагає нових підходів до забезпечення якості позакласної

спортивної роботи, критеріїв її оцінки та організації навчально-виховного процесу і управління ним, знаходить найбільш адекватне відображення в змісті компетентнісного підходу. Теорія компетентнісного підходу в освіті розроблялася і була представлена в працях зарубіжних вчених Р. Бадера, Д. Мертенса, Б. Оскарсона, А. Шелтена й ін.

Світовий досвід і українські перспективи застосування компетентнісного підходу в сучасній освіті досліджували українські вчені Н. Бібік, Л. Ващенко, І. Єрмаков, О. Локшина, О. Овчарук, Л. Паращенко.

Мета. Актуальність застосування компетентнісного підходу в освіті, визначається необхідністю формування компетентностей особистості, її сучасного світогляду, розвитку творчих здібностей, навичок самостійного наукового пізнання, самоосвіти і самореалізації. Також, як зазначають вчені, впровадження компетентнісного підходу обумовлено загальноєвропейською і світовою тенденцією інтеграції і глобалізації; необхідністю гармонізації європейської системи освіти; зміною освітньої парадигми, що відбувається в останні десятиліття.

Виклад основного матеріалу. У процесі даного дослідження не ставилося за мету розробити всезагальну класифікацію форм і методів. Більш актуальним завданням постало визначення найбільш ефективних з них як складових методики позакласної спортивної роботи, що сприяють формуванню компетентностей особистості.

Як відомо, позакласна спортивна робота, як будь-який навчально-виховний процес, вид діяльності, існує в певних організаційних формах. Вони визначаються місцем, умовами, змістом, характером, послідовністю діяльності педагогів та учнів, їх взаємовідносинами, способами керівництва.

Організаційні форми, як і всі інші складові процесу навчання, виховання, розвитку та соціалізації, поступово змінюються: вони розвиваються під впливом потреб та вимог сучасного суспільства.

Кожна організаційна форма позакласної спортивної роботи являє собою реальну можливість для вирішення певних педагогічних завдань, наповнення її певним змістом, який змінюється в залежності від мети освіти. Також ефективність позакласної спортивної роботи багато в чому залежить від вироблення та вмілого використання відповідних організаційних форм як елемента методичної системи її здійснення.

Відбір науково обґрунтованих, перевірених на практиці ефективних форм, розроблення методики їх використання в навчальних закладах є одним з важливих завдань теорії та практики позакласної спортивної роботи в сучасних умовах.

За останні роки в Україні здійснено значну роботу щодо вдосконалення форм і методів роботи навчальних закладів та інших соціальних інституцій на основі наукових досліджень, передового досвіду.

Аналізуючи різні підходи до визначення сутності форм позакласної спортивної роботи, слід зазначити, що вони, по суті, організаційно забезпечують реалізацію мети, завдань та змісту виховання.

Організаційна форма позакласної спортивної роботи є способом взаємодії суб'єкта та об'єкта освіти, учасників навчально-виховного процесу, в межах якого відбувається реалізація змісту освіти за допомогою

обраних форм, методів і засобів. Зокрема, як указує І. П. Підласий, форми організації (організаційні форми) навчання – це зовнішній вираз узгодженої діяльності педагога і учня, що здійснюється в певному порядку та режимі. Тобто форми забезпечують здійснення спільної діяльності педагогів та учнів і спрямовані на досягнення цілей навчання, виховання, розвитку і соціалізації.

Отже, форму позакласної спортивної роботи ми розглядаємо як систему організації діяльності педагогів і учнів, в якій практично реалізується мета, завдання і зміст освіти.

Серед основних засад застосування форм позакласної спортивної роботи, можна виділити такі з них, як: взаємодія суб'єктів навчально-виховного процесу; врахування вікових особливостей дітей; прогнозування рівня їх компетентностей; створення умов для самоосвіти, розвитку творчого потенціалу; реалізація компетентнісного підходу; забезпечення оптимального темпу і ритму; чергування різних видів діяльності; співробітництво і співтворчість тощо.

Педагогічною наукою і практикою визначено цілий арсенал різноманітних організаційних форм, детальний опис яких представлено в педагогічній літературі [5]. Більшою чи меншою мірою все різноманіття цих форм використовується в позакласній спортивній роботі.

З огляду на велику різноманітність організаційних форм позакласної спортивної роботи одним з найменш розроблених питань постає їх класифікація. Слід відмітити, що зробити це за якоюсь однією ознакою складно і навряд чи можливо й доцільно з погляду практичності, тому в основу їх розмежування ми пропонуємо покласти ряд класифікаційних ознак, а саме:

- напрям позакласної спортивної роботи;
- кількісний склад учасників (індивідуальні, групові, масові);
- суб'єкт організації (педагоги, учні, співпраця педагогів і учнів);
- ступінь активності (активні, інтерактивні, пасивні);
- час (короткотривалі, довготривалі, традиційні);
- загальні дидактичні принципи (вступні, вивчення та відпрацювання основного програмного матеріалу, підсумкові);
- форма прояву (усні, письмові) тощо.

У процесі дослідження встановлено, що дані класифікації взаємопов'язані і в залежності від підходу одна і та ж форма може бути віднесена до різних груп.

Аналіз специфічних ознак форм позакласної спортивної роботи показує, що до них належать: структурованість, інтеграційність та функціональність. Так, структурованість як ознака організаційної форми позакласної спортивної роботи характеризує її внутрішню будову, зв'язок між елементами. Також вона надає можливість кожному організаційну форму позакласної спортивної роботи охарактеризувати за ознаками, а саме: назва; тривалість проведення; кількість учасників; організатор діяльності; характер впливу педагога; результат сумісної діяльності тощо.

Основними функціями форм позакласної спортивної роботи в умовах реалізації компетентнісного підходу є організаційна, регуляційна й інформативна. Так, перша функція – організаційна, полягає в тому, що будь-яка форма позакласної спортивної роботи передбачає розв'язання організаторського завдання, оскільки організація справи відображає певну логіку дій, взаємодію учасників.

Друга функція – регуляційна, дозволяє регулювати відносини всіх учасників навчально-виховного процесу. Це зумовлено тим, що різні форми по-різному впливають на учнів, а тому через форми наперед передбачається необхідність взаємодії, отримання нових знань, вмінь, навичок, досвіду, культури, відбувається формування компетентностей, норм соціальних відносин. При цьому, третя функція – інформативна передбачає можливість інформування і охоплення позакласною спортивною роботою значної кількості учнів на добровільній основі.

При визначенні структури та основних елементів системи організаційних форм позакласної роботи з фізичної культури в умовах реалізації компетентнісного підходу нами виділені групова та індивідуальна робота. Групова робота як форма організації позакласної спортивної роботи характеризується і зумовлюється проведенням роботи з групами учнів та формуванням їх компетентностей при безпосередньому керівництві педагога. Групова форма роботи є найбільш поширеною в позашкільній освіті. Перевага цієї форми визначається тим, що один педагог в один і той же час проводить заняття не з одним, а з кількома чи багатьма учнями. На цій основі ґрунтується гурткова й масова робота, що в подальшому поділяються на організацію і проведення гурткових занять та масових заходів.

Наступною формою позакласної спортивної роботи, що спрямована на роботу з кожним студентом окремо, є індивідуальна робота. Аналіз наукових і методичних праць [1], практичного досвіду індивідуальної роботи засвідчує, що важливе значення її як форми полягає в тому, що зі студентом безпосередньо проводиться цілеспрямована робота, приділяється значна увага особистості, є можливість для більш глибокого, ніж у групі, вивчення матеріалу, з'ясування конкретних питань, врахування особливостей, здібностей, обдаровань студентів, формування їх компетентностей. Ця організаційна форма діє як самостійно, так і в поєднанні з іншими формами.

Індивідуальна робота іноді стає початковою ланкою в організації гурткових занять в позакласній спортивній роботі.

Аналіз практики переконливо підтвердив, що особливо важливою формою реалізації методики позакласної спортивної роботи на основі компетентнісного підходу є змагання студентів. Основною метою змагань є представлення пізнавальних, творчих, спортивних, туристичних, технічних та інших досягнень, визначення найсильніших учнів і команд. Змагання викликають живий інтерес в учнів, сприяють піднесенню загального тону життя колективу, а через те їх доцільно практи-

кувати в різних напрямках. У змаганнях здебільшого мають виступати кілька колективів, команд, що борються за досягнення вищих результатів з певного виду діяльності. При цьому можуть бути й індивідуальні змагання та конкурси між студентами.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що для подолання негативної тенденції у навчальній сфері необхідно змінити підхід до фізичної культури у вищих навчальних закладах України. На нашу думку завдяки використання позакласної спортивної роботи сприяє підвищенню інтересу у студентів до предмету – фізичне виховання. У подальших дослідженнях ми спробуємо визначити і проаналізувати які найбільш цікаві для студентів види спорту або спортивної діяльності.

Література

1. Орієнтовний зміст виховання в національній школі : Метод. рекомендації / Белкіна Н. І., Борисюк С. О., Дубровська Л. О., Заніна О. М., Кириленко С. В. ; Є. І. Коваленко (ред.). – К., 19996. – 136 с..

2. Борисов В. В. Теоретико-методологічні засади формування національної самосвідомості учнівської та студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія методика виховання» / Борисов Вячеслав Вікторович; Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 2006. – 40 с.

3. Бех І. Д. Особистісно-орієнтовний підхід у вихованні // Професійна освіта: педагогіка і психологія: Українсько-польський щорічник / Бех І. Д. ; за ред.. Т. Леврвицького, І. Зязюна, І. Вільш, Н. Ничкало. – Ченстохова – Київ, 2000. – С. 331–350.

4. Регіональна програма патріотичного виховання учнівської молоді, розвитку духовності, утвердження принципів загальнолюдської моралі та формування здорового способу життя / Волинська обласна держ. адміністрація. Управління освіти / Н. Н. Ариванюк (авт. і упоряд.). – Луцьк, 2000. – 39с. – Луцьк.

5. Сухомлинський В. О. Вибрані твори. В 5 т. Т. 1. / Сухомлинський В. О. – К., 1976. – С. 559–570.

6. Федоренко Д. Мудрість козацької педагогіки : учителеві сучас. шк. Про козацьку педагогіку, її всеохоплюючий, комплексний характер і виховні функції / Федоренко Д. // Овіта. – 10 лист. (№53) – С. 4–5.

О. М. Олійник, Д. Д. Кучма

УДК 396

ОСНОВНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБ МОЛОДІ ЩОДО СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті визначено інформацію щодо запитів і потреб студентів технічного вищого навчального закладу у сфері фізичного виховання і спорту.

Проведено аналіз результатів анкетного опиту за наступними напрямками: відомості щодо респондентів; питання з предмету «Фізичне виховання»; мотиваційно-ціннісна спрямованість у сфері фізичної культури і спорту.

Встановлено, що питання вдосконалення робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» на засадах спортивно орієнтованих технологій вивчено недостатньо.

Ключові слова: молодь, спортивно-орієнтоване фізичне виховання, мотиваційно-ціннісна спрямованість.

Annotation. Olejnik Oleg, Kuchma Dmitry. Basic ways of forming of necessities of students in relation to the sporting-oriented physical education.

In the article information is certain on queries and potreбно-stey students of technical higher educational establishment in the field of fiziche-skogo education and sport.

The analysis of results of the questionnaire questioning on the followings directions is conducted: information in relation to respondentov; questions from an object «Physical education»; motivational the valued orientation in the field of physical culture and sport.

It is set that question of perfection of executable codes from discipline «Physical education» on principles of the sporting oriented technologies is studied not enough.

Key words: young people, sporting oriented physical education, motivationno the valued orientation.

Постановка проблеми та її актуальність. В умовах ринкових відносин, вузи перебудовують підготовку фахівців з професійною вищою освітою, щоб відповідати вимогам, які пред'явлені практикою. Ці вимоги повною мірою відносяться і до сфери фізичної культури. Аналіз їх взаємодій в підготовці студентів, які займаються фізичним вихованням і освоюють вимоги навчальних дисциплін вузу, дозволяє виявити їх нові відносини в існуючих реаліях. Важливу роль в цьому виконує дисципліна «Фізичне виховання» – діючий засіб формування загальної культури, психофізичного стану і професійної підготовки кваліфікованого фахівця.

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді технічних вузів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури, здорового способу життя і спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців машинобудування.

Формування соціально активної особи у гармонії з фізичним розвитком – важлива умова підготовки випускника вузу до професійної діяльності [1–3].

Метою навчального процесу з фізичного виховання повинне стати створення умов і формування у студентів навиків самовдосконалення на засадах виховання мотивації та інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз теоретичних аспектів фізичного виховання дозволяє визначити основні шляхи формування потреб, цілей, мотивів сучасної молоді щодо вибору різних видів рухової активності [1–5].

На думку М. Я. Віленського [2], основою у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Мотиви, що виникають на основі потреб, визначають спрямованість особи, стимулюють і мобілізують її на прояв активності.

Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, незадоволення – негативними. Саме тому людина зазвичай вибирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити потребу яка виникла і отримати позитивні емоції.

В. И. Ільїніч [3] виділяє наступні мотиви: фізичного вдосконалення, дружній солідарності, повинності (відвідування занять), суперництва, наслідування, спортивний, процесуальний, ігровий та комфортності.

Низка авторів стверджує, що позитивні зміни відношення студентів до занять фізичним вихованням полягають в усуненні розбіжностей між завданнями фізичного виховання і індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивно необхідними умовами і реально існуючими можливостями. При цьому необхідно або усунути причини, що заважають займатися, або змінити орієнтацію або суб'єктивний образ умов її реалізації [1; 4].

Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичним вихованням може стати відмова від стандартизації навчальних програм дисципліни і створення можливо більшого числа альтернативних програм з різних видів рухової активності спортивної спрямованості з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного вузу [4].

У зв'язку з цим необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання, і перш за все, впровадження в практику навчального процесу наступних напрямів: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану студента; оптимізація фізичної підготовки; свобода вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистих схильностей кожної людини.

Мета дослідження полягає у визначенні інформації щодо запитів і потреб студентів технічного ВНЗ у сфері фізичного виховання і спорту.

Викладення основного матеріалу. З цією метою проведено аналіз результатів анкетного опиту за наступними напрямками: відомості щодо ре-

спондентів; питання з предмету «Фізичне виховання»; мотиваційно-ціннісна спрямованість у сфері фізичної культури і спорту.

В опитуванні брали участь студенти 1–3 курсів основного відділення ДДМА.

Диференційований аналіз відповідей студентів показав, що контингент неоднорідний за віком, статтю, демографічній приналежності і досвіду фізкультурно-спортивної діяльності.

Серед тих студентів, які поступили до ВНЗ практично немає спортсменів-розрядників (92,4 %), причому 33,6 % з числа опитаних відзначили, що у старших класах у них практично була відсутня різноманітність видів рухової активності.

Таким чином, виявлені факти доцільно враховувати при організації навчального процесу на 1-му курсі, оскільки успіх подальшої роботи багато у чому залежить від якості комплектування навчальних груп.

Аналіз відповідей студентів з дисципліни «Фізичне виховання» виявив їх позитивне прагнення щодо отримання знань, умінь і навичок у фізкультурній діяльності.

Так, на питання: Чи «вважаєте Ви обов'язковими включення дисципліни «Фізичне виховання» у освітній стандарт?» – 75,7 % відповіли позитивно; 20,6 % – сумніваються і 3,7 % – заперечують.

Вивчаючи потреби студентів щодо видів рухової активності було встановлено, що з переходом від одного вікового рівня до іншого спостерігається зменшення кількості видів спорту, вибраних як хлопцями, так і дівчатами, що свідчить про недостатню сформованість у них потреби в заняттях певним видом спорту. Студенти активно шукають ті види рухової активності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал. Це є підставою для розширення діапазону рухової активності і можливості корекції робочої навчальної програми.

Вивчення мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичного виховання дозволило виділити основні мотиви, що відображають це відношення: фізичного вдосконалення, дружньої солідарності, повинності, суперництва, наслідування, спортивний та ігровий.

Отримані дані дозволяють вважати, що розподіл пріоритетів у цій сфері має велику схильність до мотиву повинності (42 %). Отримання заліку з предмету підміняє само поняття «Фізичне виховання».

Аналіз мотиву дружньої солідарності (бажання бути, як все, прийшов на заняття «за компанію» – 15,4 %) підтверджує факт, що студенти не повною мірою розуміють значення фізичного виховання в своєму особистому розвитку і ще не можуть визначити той вид рухової активності, в якому їх потенціал був би реалізований.

Прагнення досягти високих спортивних результатів престижно для обмеженого круга студентів (3,8 %). Це свідчить про те, що можливості фізичного виховання як засобу підтримки працездатності ще не отримали належної оцінки у студентів.

Турбота про свій фізичний стан не стала постійною потребою для більшості студентів, про що свідчить аналіз мотиву фізичного вдосконалення:

підтримка рівня фізичної підготовленості – 5,6 %; оптимізація ваги – 4,1%; корекція фігури – 5%.

Отримана інформація свідчить про неупорядкованість ціннісного відношення студентів до фізичного виховання і спорту, їх недостатнього взаємозв'язку.

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів технічного вузу може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як указують фахівці, спортивний шлях – це енциклопедія технології культурного перетворення фізичного, психічного і етичного в особі, і не використовувати його у фізкультурному вихованні студентської молоді було б невірно [4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду роботи кафедри фізичного виховання дозволили встановити, що питання вдосконалення робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» на засадах спортивно орієнтованих технологій вивчені недостатньо.

Неналежна сформованість потреб у заняттях певним видом спорту у студентів 1–3 курсів визначає великий діапазон бажань в освоєнні сучасних рухових систем і традиційних видів спорту. Це обумовлено неоднорідністю контингенту що навчаються у академії за віком, статтю, соціально-демографічній приналежності, а також їх мотиваційно- ціннісною спрямованістю.

Результати досліджень показали недостатню відповідність змісту робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання» запитам і потребам студентів у області фізичної культури і спорту, що не дозволяє повною мірою формувати фізкультурно-спортивні інтереси і потреби в активній руховій діяльності.

Список літератури

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно-орієнтована технологія навчання студентів на предмет «Фізична культура» [Текст] / Л. Б. Андрющенко // Теорія та практика фіз. культури, 2002. - № 2. - С. 18-20.
2. Віленський М. Я. Основні сутнісні характеристики педагогічної технології формування фізичної культури особистості / М. Я. Віленський, Г. М. Соловйов // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. - 2001. - № 3. - С. 2-8.
3. Ільїніч В. І. Фізична культура студента: підручник / Ільїніч В. І. за ред. В. І. Іллініча. - Гардарікі, 2004. - 448 с.
4. Лубишева Л. І. Кадрова політика розвитку інноваційних процесів у фізкультурному вихованні / Л. І. Лубишева, В. П. Косіхін // Теорія та практика фіз. культури. - 1997. - № 6. - С. 10-15.
5. Матвеев Л. П. Теорія та методика фізичної культури: введення в предмет: підручник для вищ. навч. закладів/Л. П. Матвеев. - 3-тє вид. - Лань, 2003. - 160 с.

**НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ
СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

Анотація. Олійник О. М. Науково-педагогічні основи оптимізації процесу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів технічного профілю. В статті викладено сучасні науково-педагогічні основи оптимізації фізичного виховання студентської молоді, структуру методів рухової діяльності та індивідуального дозування педагогічних факторів. На науково-методичному рівні представлені питання створення умов і формування у студентів навиків самовдосконалення на засадах виховання мотивації та інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, мотивація, спортивні технології.

Annotation. Olejnik Oleg. Scientific-pedagogical bases of optimization of process of the sporting-oriented physical education of students of technical type. The article describes the basics of modern optimization of physical education of students, structure and methods of motor activity of individual dosing pedagogical factors. There are the even represented questions of create the conditions and the formation of students skills in self-improvement education background motivation, interest in physical education and their own health.

Key words: physical education, students, motivation, sports technology.

Вступ. Формування соціально активної особи у гармонії з фізичним розвитком – важлива умова підготовки випускника вузу до професійної діяльності [1; 2, 4].

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді технічних вузів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури, здорового способу життя і спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців машинобудування.

Метою навчального процесу з фізичного виховання повинне стати створення умов і формування у студентів навиків самовдосконалення на засадах виховання мотивації та інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я.

Проте висока інерційність вищої школи, її неготовність ефективно розвиватися в умовах суперечностей, недооцінка ролі фізичного виховання в цих процесах ускладнює виконання кафедрами фізичного виховання вузів своїх прямих обов'язків, наслідком чого є зниження рівня фізичної підготовленості та ослаблення здоров'я студентів.

Успішне рішення даної суперечності можливе при введенні у навчальний процес комплексних спортивних технологій навчання, заснованих на переважному використанні проблемних, пошукових методів, які підсилюють пізнавальну активність студентів і підвищують позитивну мотивацію до занять [3; 5].

Аналіз літературних джерел, практика і наукові дослідження в області фізичного виховання і спорту студентів показують, що оптимальні результати досяжні, тільки за умови оптимізації фізичного виховання як педагогічної системи, включаючи весь арсенал існуючих форм, кожна з яких органічно взаємозв'язана з іншою і адаптована до індивідуальних можливостей організму [3].

Існуюча в даний час базисна «Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів» не враховує всього різноманіття економічних, санітарно-гігієнічних і соціальних факторів, які визначають фізичний статус студентів різних регіонів країни. Цей нормативний документ орієнтує кафедри фізичного виховання вузів на внесення науково обґрунтованих змін і доповнень у форми, організацію, зміст і методи проведення навчальних занять, розробку залікових вимог з урахуванням особливостей фізичного стану студентів конкретного вузу.

Таким чином, стає очевидною необхідність у розробці оптимальної системи управління фізичним станом студента.

На думку М. Я. Віленського [2], основою у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Мотиви, що виникають на основі потреб, визначають спрямованість особі, стимулюють і мобілізують її на прояв активності.

Низка авторів стверджує, що позитивні зміни відношення студентів до занять фізичним вихованням полягають в усуненні розбіжностей між завданнями фізичного виховання і індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивно необхідними умовами і реально існуючими можливостями. При цьому необхідно або усунути причини, що заважають займатися, або змінити орієнтацію або суб'єктивний образ умов її реалізації [1; 4].

Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичним вихованням може стати відмова від стандартизації навчальних програм дисципліни і створення можливо більшого числа альтернативних програм з різних видів рухової активності спортивної спрямованості з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного ВНЗ [6].

У зв'язку з цим необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання, і перш за все, впровадження в практику навчального процесу наступних напрямів: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану

студента; оптимізація фізичної підготовки; свобода вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистих схильностей кожної людини. [1–6].

Виходячи з вище перерахованого, в дослідженні основ системи управління фізичним станом студентів необхідно вирішити наступні **завдання**: вивчити структуру і рівні фізичного стану студентів; обґрунтувати модель організації і методику підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості студентів на заняттях; розробити технологію активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів на заняттях, яка базується на цілеспрямованому застосуванні комплексу сучасних засобів і методів навчання; діагностувати індивідуальні особливості фізичного розвитку і стан рухової підготовленості, формування фонду життєво важливих рухових навичок і умінь, м'язової працездатності при виконанні фізичних навантажень різної потужності та об'єму; забезпечити оптимальне застосування засобів фізичної культури з метою індивідуального розвитку параметрів рухової сфери, формування домінуючої мотивації у студентів до систематичних занять фізичними вправами; визначити інформацію щодо запитів і потреб студентів технічного ВНЗ у сфері фізичного виховання і спорту.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні системи управління фізичним станом здоров'я студентів для підвищення працездатності, оцінки оволодінням програмно-нормативних вимог, готовності до професійної діяльності.

Для вирішення поставлених задач використовувалися методологія і комплекси сучасних **методів**, апробованих при проведенні наукових досліджень та обґрунтуванні систем управління фізичним станом студентів, а саме: аналіз вітчизняних і зарубіжних джерел і документів, лікарсько-педагогічні спостереження, анкетний опит, педагогічний експеримент, функціональні проби і тести, комплексна методика визначення фізичного стану здоров'я, методи обробки досліджень.

Результаті дослідження. З метою визначення мотивації до систематичних занять фізичними вправами проведено аналіз результатів анкетного опиту за наступними напрямками: відомості щодо респондентів; питання з предмету «Фізичне виховання»; ціннісна спрямованість у сфері фізичної культури і спорту.

У опиті брали участь студенти 1–3 курсів основного відділення ДДМА.

Диференційований аналіз відповідей студентів показав, що контингент неоднорідний за віком, статтю, демографічній приналежності і досвіду фізкультурно-спортивної діяльності.

Серед тих студентів, які поступили до ВНЗ практично немає спортсменів-розрядників (92,4 %), причому 33,6 % з числа опитаних відзначили, що у старших класах у них практично була відсутня різноманітність видів рухової активності.

Аналіз відповідей студентів з дисципліни «Фізичне виховання» виявив їх позитивне прагнення щодо отримання знань, умінь і навичок у фізкультурній діяльності.

Вивчаючи потреби студентів щодо видів рухової активності було встановлено, що з переходом від одного вікового рівня до іншого спостерігається зменшення кількості видів спорту, вибраних як хлопцями, так і дівчатами, що свідчить про недостатню сформованість у них потреби в заняттях певним видом спорту. Студенти активно шукають ті види рухової активності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал. Це є підставою для розширення діапазону рухової активності і можливості корекції робочої навчальної програми.

Вивчення мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичного виховання дозволило виділити основні мотиви, що відображають це відношення: фізичного вдосконалення, дружньої солідарності, повинності, суперництва, наслідування, спортивний та ігровий.

Отримані дані дозволяють вважати, що розподіл пріоритетів у цій сфері має велику схильність до мотиву повинності (42 %). Отримання заліку з предмету підміняє само поняття «Фізичне виховання».

Аналіз мотиву дружньої солідарності (бажання бути, як все, прийшов на заняття «за компанію» – 15,4 %) підтверджує факт, що студенти не повною мірою розуміють значення фізичного виховання в своєму особистому розвитку і ще не можуть визначити той вид рухової активності, в якому їх потенціал був би реалізований.

Прагнення досягти високих спортивних результатів престижно для обмеженого круга студентів (3,8%). Це свідчить про те, що можливості фізичного виховання як засобу підтримки працездатності ще не отримали належної оцінки у студентів.

Турбота про свій фізичний стан не стала постійною потребою для більшості студентів, про що свідчить аналіз мотиву фізичного вдосконалення: підтримка рівня фізичної підготовленості – 5,6 %; оптимізація ваги – 4,1 %; корекція фігури – 5%.

Отримана інформація свідчить про невпорядкованість ціннісного відношення студентів до фізичного виховання і спорту, їх недостатнього взаємозв'язку.

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів технічного вузу може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як указують фахівці, спортивний шлях – це енциклопедія технології культурного перетворення фізичного, психічного і етичного в особі, і не використовувати його у фізкультурному вихованні студентської молоді було б невірно [5].

Наші дослідження системи управління фізичним станом здоров'я були спрямовані на вивчення рівня розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей, стану фізичного здоров'я студентів у процесі навчання у ВНЗ.

Принциповою особливістю направленої фізичної підготовки була проблема, розглянута на декількох рівнях. Перший, базовий, рівень передбачав відтворення біологічних основ розвитку рухових якостей; другий –

педагогічних основ фізичної підготовки студенток; третій – конкретних засобів і методів розвитку сили, силовій витривалості, швидкісних якостей, гнучкості, спритності, координації і загальної витривалості у сучасній системі фізичного виховання; четвертий – засобів матеріально-технічного забезпечення процесу фізичної підготовки і системи контролю її ефективності.

Навчальний процес передбачав використання різних прийомів і методів навчання в їх оптимальному поєднанні. Залежно від цілей і задач навчання, а також контингенту студентів, застосовувалися наступні засоби: програмоване навчання в поєднанні з проблемним; алгоритмічний підхід з вивченням навчального матеріалу по програмованих навчальних посібниках; метод частих груп з проблемним навчанням і з програмованим контролем знань; традиційний виклад матеріалу з елементами бесіди і проблемною постановкою питань.

Такий підхід дозволяв активізувати діяльність студентів, готувати їх до самостійної творчої роботи та індивідуалізувати роботу в умовах масового навчання.

Слід зазначити, що забезпечення навчальних занять постійно оновлювалося методичними розробками, тематичними матеріалами, комплексами оздоровчої спрямованості і комп'ютерними програмами.

Для вирішення задач дослідження були організовані дві експериментальні і дві контрольні групи. У контрольних групах заняття проводилися за традиційною методикою, а в експериментальних групах – студенти займалися за розробленою нами програмою на основі спортивно орієнтованих технологій.

Дослідження показали, що темп приросту більшості показників в експериментальних групах вищий, ніж в контрольних: розвиток загальної витривалості – тест Купера (9,04 %, $t = 102845$, $p < 0,001$); розвиток сили – підтягування у вісі на щабліні (15,12 %, $t = 6,1388$, $p < 0,01$); розвиток гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи (10,38 %, $t = 1,3395$, $p < 0,01$); розвиток силовій витривалості – піднімання тулубу за 1 мін. (13,79 %, $t = 3,0924$, $p < 0,001$), розвиток швидкісно-силових якостей – стрибок в довжину з місця (3,55 %, $t = 1,8343$, $p < 0,05$), розвиток спритності – човниковий біг 4×9 м (5,06 %, $t = 5,3416$, $p < 0,001$).

Більший темп приросту показників фізичної підготовленості в експериментальних групах може бути пояснений за рахунок особливостей методики проведення занять, зокрема, переважного використання найефективніших методів, засобів і форм спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Результати досліджень свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення фізичної і функціональної підготовленості студентів можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів рухової активності і фізичного розвитку.

Таким чином, статистично достовірна позитивна динаміка рівня загально кондиційної, фізичної і функціональної підготовленості студентів експериментальних груп свідчить що навчальні заняття за експериментальною методикою зробили позитивний вплив на серцево-судинну,

дихальну, вестибулярну і нервово-м'язову системи студентів; в умовах реалізації експериментальної програми з фізичного виховання у студентів експериментальної групи спостерігалось підвищення рівня соматичного здоров'я; розроблені спортивно-орієнтовані технології дозволяють управляти фізіологічною і фізичною готовністю студентів до професійної діяльності в період навчання у ВНЗ. Оцінюючи ефективності експериментальної програми адаптації студентів до фізичних навантажень різної спрямованості особлива увага зверталася на функціональний стан нервово-м'язової системи, яка є провідним фактором і забезпечує ефективність реакцій організму.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду роботи кафедри фізичного виховання дозволили встановити, що питання вдосконалення робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» на засадах спортивно орієнтованих технологій вивчені недостатньо.

Неналежна сформованість потреб у заняттях певним видом спорту у студентів 1–3 курсів визначає великий діапазон бажань в освоєнні сучасних рухових систем і традиційних видів спорту. Це обумовлено неоднорідністю контингенту що навчаються у академії за віком, статтю, соціально-демографічній приналежності, а також їх мотиваційно-ціннісною спрямованістю.

Результати досліджень показали недостатню відповідність змісту робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання» запитам і потребам студентів у області фізичної культури і спорту, що не дозволяє повною мірою формувати фізкультурно-спортивні інтереси і потреби в активній руховій діяльності.

Експериментальна методика фізичного виховання, спрямована на розвиток відстаючих фізичних якостей і функціональних здібностей студентів машинобудівних спеціальностей, позитивно сприяє їх фізичному розвитку, причому в набагато більшій мірі, ніж загальноприйнята методика фізичної підготовки, що не враховує специфіку технічного вузу. В процесі досліджень було встановлено, що за період дослідження студенти експериментальних груп поліпшили свої результати в запропонованих тестах і вправах, що характеризують фізичну і функціональну підготовленість, професійну працездатність.

Одержані результати дозволяють вважати, що цілеспрямоване використання методів, засобів і форм фізичної культури і спорту є ефективнішим при підготовці до трудової діяльності, ніж фізичне виховання у вузі за загальноприйнятою програмою; якісніше сприяє вдосконаленню професійно важливих рухових якостей і умінь; збільшує фізичну працездатність; сприяє формуванню здорового способу життя; сприяє профілактиці емоційного і фізичного перенапруження; підвищує рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Література

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно-орієнтована технологія навчання студентів на предмет «Фізична культура» [Текст] / Л. Б. Андрющенко // Теорія та практика фіз. культури, 2002. - № 2. - С. 18-20.
2. Віленський М. Я. Основні сутнісні характеристики педагогічної технології формування фізичної культури особистості [Текст] / М.Я. Віленський, Г.М. Соловйов // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. - 2001. - № 3. - С. 2-8.
3. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу [Текст] / О. Ц. Демінський // Навчально-методичний посібник. - Херсон: Айлант, 2002. - 296 с.: Іл.
4. Ільїніч В. І. Фізична культура студента [Текст]: підручник / під ред. В. І. Ільїніча. - Гардарікі, 2004. - 448 с.
5. Лубишева Л. І. Кадрова політика розвитку інноваційних процесів у фізкультурному вихованні [Текст] / Л. І. Лубишева, В. П. Косіхін // Теорія та практика фіз. культури. - 1997. - № 6. - С. 10-15.
6. Матвєєв Л. П. Теорія та методика фізичної культури: введення в предмет: підручник для вищої. навч. закладів [Текст]/Л. П. Матвєєв. - 3-тє вид. - Лань, 2003. - 160 с.

РОЗДІЛ 2 ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська

УДК 378:613

РОЗВИТОК Я-КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анотація. У статті представлено досвід впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховний процес студентів вищих навчальних закладів. Доведено, що інтерактивні технології виконують функцію алгоритму діяльності студентів і педагога щодо формування культури здоров'я. Обґрунтована доцільність практичного впровадження технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я в професійну підготовку студентів.

Ключові слова: освітні технології, культура здоров'я, цінності, принципи, студенти, Я-концепція здоров'я, професійна підготовка.

Annotation. V. M. Pristinskiy, T. M. Prystynska. THE DEVELOPMENT OF I-CONCEPT OF HEALTH IN PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS' HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS. The article substantiates the social-pedagogical approaches to the development of education and educational technology as health developing innovative pedagogical systems. Presented are the technological aspects of their practical use in the professional education of students of the university.

Key words: technology, culture health, values, principles, personality, students, I-concept health.

Постановка проблеми та її актуальність. Формування сучасного валеологічного світогляду студентської молоді полягає в спрямованості дій суспільства на створення умов, які забезпечували б їх усвідомлення необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я, як духовно-ціннісного феномену.

Феномен здоров'я є однією з нагальних проблем сучасності, вирішення якої обумовлює перспективи майбутнього розвитку людства, його подальше існування як біологічного виду. У зв'язку з цим, перед вищою школою постає практичне завдання щодо формування здорового способу життя людини, як глобальної умови збереження української нації, її духовного оновлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку В. Григоренка, В. Горащука, С. Омельченко, Т. Пристинської, В. Пристинського, Г. Шевченко інноваційні процеси в освіті повинні стати ефективним науковим і суспільно-соціальним підґрунтям для подолання кризових явищ сучасного суспільства [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

Аналіз та узагальнення даних літературних джерел свідчить, що педагогічне моделювання слід вважати ефективним гносеологічним методом пізнання й інноваційного розвитку здоров'язбережувального освітнього середовища вищого навчального закладу, якому притаманні системні ознаки і властивості (планування, організація, моделювання, стимулювання тощо) педагогічної системи відкритого типу.

Реальний стан соціокультурної ситуації в Україні щодо формування духовних цінностей фізичної культури особистості свідчить, що науковий пошук розв'язання цієї актуальної проблеми доцільно здійснювати на основі розробки інноваційних технологій, як гносеологічних замісників педагогічних систем відкритого типу. У зв'язку з цим В. Григоренко, В. Пристинський, Т. Пристинська [2; 4; 5] вважають, що є реальні можливості дослідження даної проблеми, та існує нагальна потреба практики професійної підготовки в організації навчально-виховного процесу на засадах формування Я-концепції здоров'я студентів.

Робота виконана за програмою та календарним планом діяльності Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного і фізичного розвитку дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (завідувач лабораторії – канд. пед. наук, доцент Пристинський В. М.; науковий консультант – д-р. пед. наук, професор Омельченко С. О.).

Метою даної роботи є обґрунтування теоретичних положень розробки освітніх технологій, спрямованих на формування Я-концепції здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Погіршення стану здоров'я сучасної молоді актуалізує необхідність наповнення навчально-виховного процесу вищого навчального закладу здоров'язбережувальними технологіями, які сприяли б формуванню в студентів потреби ведення здорового способу життя, як духовно-ціннісної орієнтації особистості.

Стан здоров'я студентів певною мірою визначається рівнем їх валеологічної освіченості. Чим вище освітній рівень соціального середовища, тим кращі узагальнені показники здоров'я; чим вище рівень валеологічної і загальної освіченості, більш ґрунтовні природознавчі, філософські, гуманітарні знання, тим більше можливостей для створення в суспільстві системного уявлення про феномен здоров'я. Сучасний рівень освіти ми

розуміємо не тільки як засвоєння інформації, набуття професійних знань, умінь і навичок, а й як виховання українського студентства в дусі незаперечного пріоритету цінностей особистісного і суспільного здоров'я.

Відтак, одним з пріоритетних завдань вищої освіти повинно стати навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як найвищих соціальних й особистісних цінностей.

Проблема формування цінностей здоров'я, навичок здорового способу життя є парадигмою сучасних інноваційних технологій. Особливої актуальності вона набуває в контексті забезпеченості навчально-виховного процесу здоров'язбережувальними технологіями, як важливого чинника формування інтелектуальних і фахових здібностей, мотивів і потреб до творчої діяльності, соціальної і професійної самореалізації.

Гносеологічні принципи розробки інтерактивних технологій (інноваційність, створення емоційно збагачених педагогічних ситуацій, особистісно-розвивальне спілкування, системний аналіз вчинків і досвіду, духовна домінантність тощо) відображають цільову причинність, педагогічні механізми структурування та практичного впровадження їх в освітньо-виховне, фізкультурно-оздоровче і духовно-культурологічне середовище університету.

На основі викладених міркувань представляється можливим розробка педагогічних технологій формування Я-концепції здоров'я студентів.

Відтак, ціль розробки освітньої технології, організаційно-методичні умови гарантованого досягнення запланованого результату визначають її атрибути, як педагогічної системи відкритого типу. Це забезпечує студентам можливість проявляти (розвинути) ціннісні орієнтації і духовно-моральні якості, а саме: свідоме прагнення до конструктивної діяльності, самопізнання і самоствердження (розвиток і збереження здоров'я); самостійність і відповідальність у визначенні життєвих цілей, прийняття відповідального рішення щодо розвитку індивідуальної Я-концепції здоров'я; допитливість, дослідницька активність, рефлексія щодо психосоматичних, психомоторних, фахових можливостей; винахідливість, самоактуалізація, самореалізація, нестандартне конвергентне і дивергентне мислення щодо культури здоров'я; креативність, ініціативність, наполегливість, схильність до свідомих обмежень (аспекти здорового способу життя).

Тематична спрямованість освітньої технології, яку ми назвали «здоров-Я», полягає у визначенні умов формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів.

Мета впливу технології полягає в усвідомленому поєднанні ціннісного відношення до здоров'я, здорового способу життя, розвитку особистісних духовно-моральних якостей, що визначаються життєво-смысловими цілями студентів і соціокультурною ситуацією в університеті.

Реалізація алгоритму технології відбувалась у процесі виконання студентами дидактичних вправ-завдань в програмі психолого-педагогічного тренінгу з теми «Запрошення студентів у світ особистісного формування індивідуальної Я-концепції здоров'я».

Провідна ідея тренінгу полягає у формуванні мотивації студентів до самопізнавальної діяльності в розвитку індивідуальної Я-концепції здоров'я на рівні інтеріоризації мети і завдань впливу виховної технології «здоров-Я».

У процесі виконання вправ-завдань ми створювали позитивний психоемоційний фон навчального середовища в академічній групі, котра розподіляється на мікрогрупи. Кожна мікрогрупа отримувала самостійне завдання з проблеми формування індивідуальної Я-концепції здоров'я.

Студентам пропонувались наступні теми для завдань: «Внутрішнє поєднання ціннісного відношення до здоров'я з духовними якостями – образ-Я», «Соціокультурна ситуація в університеті – детермінанта образу-Я», «Індивідуальна Я-концепція здоров'я – когнітоген особистісної культури здоров'я», «Індивідуальна Я-концепція здоров'я – підґрунтя професійної самореалізації», «Духовно-виховний розвиток образу-Я», «Фізична культура і спорт – конструктори образу-Я», «Соціально-педагогічні ознаки індивідуальної Я-концепції здоров'я» та інші.

Гарантований педагогічний результат впливу тренінгу досягався завдяки реалізації діалогово-комунікативної суб'єкт-суб'єктної взаємодії студентів і викладача, показниками якого є позитивний пізнавально-емоційний стан студентів (вони знають що робити, навіщо робити, яка цінність досягнутих результатів).

Конструктивний аналіз, обговорення, узагальнення висунутих ідей, інтерактивні форми партнеродомінантності забезпечували можливість сприйняття, засвоєння, передачі та практичного використання цінностей здоров'я. Усвідомлення студентами доцільності виконання вправ-завдань забезпечувало необхідність діяти у високому пізнавально-емоційному темпі творчої самореалізації; критичне осмислення нових ідей, поглядів, переконань, ціннісних орієнтацій, вчинків, досвіду; розвиток адекватної самооцінки мотиваційно-потребнісної сфери; збереження у свідомості засвоєних ідей, оригінальних засобів, досвіду з метою подальшого творчого розвитку і професійного становлення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів, створення здоров'язбережувального освітнього середовища університету доцільно здійснювати на основі реалізації інтерактивних технологій у формі організаційно-ділових ігор; психолого-педагогічних тренінгів; інформаційно-проблемної, репродуктивно-дослідницької, проблемно-дослідницької, самопізнавальної, самовиховної, самоосвітньої діяльності; оперативної аргументації, дискусій, конкурсів.

Ефективність впливу технологій визначається пізнавальною активністю здоров'язбережувального освітнього середовища університету, соціально-педагогічними умовами, що забезпечили комплементарну конгруентність педагогічних чинників духовно-ціннісного відношення студентів і викладачів до здоров'я.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у розробці та впровадженні в навчально-виховне середовище університету

інтерактивних технологій формування у майбутніх фахівців громадянської активності щодо створення соціокультурної ситуації духовно-ціннісного відношення до здоров'я.

Список використаної літератури

1. Горащук В. П. Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету / В. П. Горащук // Творча особистість вчителя: проблеми теорії і практики : зб. наук. праць. – К., 2001. – Вип. 5. – С. 177–182.

2. Григоренко В. Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її розвитку / В. Г. Григоренко. – Одеса : ПУДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2003. – 148 с.

3. Омельченко С. О. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя / С. О. Омельченко, В. М. Пристинський // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2009. – № 3. – С. 77–85.

4. Пристинський В. М. Формування духовно-тілесних цінностей фізичної культури – актуальна педагогічна і соціальна проблема теорії та практики виховання студентів / В. М. Пристинський // Духовність особистості : методологія, теорія і практика : зб. наук. праць; гол. ред. Г. П. Шевченко. – Луганськ : вид-во СЛУ ім. В. Даля, 2010. – Вип. 5 (40). – 268 с. – С. 229–242.

5. Пристинський В. М. Соціально-педагогічні основи розробки виховних технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. праць. – Вип. LIX. – Слов'янськ : СДПУ, 2012. – С. 251–257.

6. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя [Електр. ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/1069>.

7. Шевченко Г. П. Духовність та духовна культура особистості : монографія / Г. П. Шевченко. – Луганськ : вид-во СЛУ ім. Володимира Даля, 2006. – 256 с.

В. Н. Гальчанский, К. І. Козлукова

УДК 796

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК МЕТОД ПІДТРИМКИ, ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Анотація: В. М. Гальчанський, К. І. Козлукова. Оздоровча фізична культура як метод підтримки, зміцнення здоров'я. Здоров'я – одна з найважливіших цінностей, яка дозволяє людині почуватися повноцінною і щасливою. Сприятливий вплив фізичної культури на здоров'я було помічено ще в античні часи. Ще тоді люди усвідомили, що тривала фізична бездіяльність руйнує здоров'я. На сьогоднішній день вже утвердився прин-

цип оздоровчої спрямованості всієї фізкультурної практики.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, здоров'я, збереження здоров'я.

Annotation: V. N. Galchanskij, K. I. Kozlukova. Improving physical training as a method to maintain, strengthen health. Health – one of the most important values, which allows a person to feel happy. The beneficial effects of physical training on health were seen in ancient times. Even then people realized that prolonged physical inactivity destroys health. To date, established the principle of improving orientation throughout the athletic practice.

Keywords: Physical Culture, health, preservation of health.

Постановка проблеми та її актуальність. У наші дні кожен дорослий, кожен школяр знає, що фізичні вправи корисні здоров'ю. Тому назва глави може викликати в деяких читачів подив: отже, є фізкультура, яка не впливає на здоров'я, а може, навіть шкідлива? Справа не зовсім так. Просто різні види фізичної активності неоднаково впливають різні системи в організмі людини. Досвід залучення мільйонів людей до занять фізкультурою та результати наукових досліджень дозволили сформулювати положення про «оздоровчу вартість» тих чи інших фізкультурних занять.

У системі оздоровчої фізичної культури виділяють такі основні напрямки: оздоровчо-рекреативний, оздоровчо-реабілітаційний, спортивно-реабілітаційний, гігієнічний.

1. Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це активний відпочинок, відновлення з допомогою засобів фізичного виховання. Основними видами рекреації є туризм, піші та лижні прогулянки, купання, різні масові ігри: волейбол, теніс, бадмінтон та інші фізкультурно-спортивні розваги.

2. Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ як засобів лікування захворювань та відновлення функцій організму, порушених чи втрачених внаслідок захворювань, травм, перевтоми та інших причин. Застосування окремих форм рухів і рухових режимів із цією метою міцно увійшло систему охорони здоров'я переважно у вигляді лікувальної фізичної культури (ЛФК).

У оздоровчо-реабілітаційній фізичній культурі значно зростає роль таких методичних принципів, як принцип індивідуалізації та поступового підвищення навантажень.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура відіграє істотну роль і в системі наукової організації праці. Проведення профілактичних заходів у фізкультурно-оздоровчих центрах дозволяє усувати стресові явища та негативні наслідки, що виникають внаслідок фізичного та психічного перенапруги на виробництві та сучасних умов життя. До комплексу профілактичних заходів входять різні відновлювальні вправи, що застосовуються в режимі та після робочого дня: масаж, лазня, психорегулюючі та інші засоби.

Спортивно-реабілітаційна фізична культура – відіграє велику роль в системі підготовки спортсмена. Вона спрямована на відновлення функціональних та пристосувальних можливостей організму спортсмена після тривалих періодів напружених тренувальних та змагальних навантажень, особливо при перетренуванні та ліквідації наслідків спортивних травм.

1. Гігієнічна фізична культура – це різні форми фізичної культури, включені до рамок повсякденного побуту (ранкова гімнастика, прогулянки, фізичні вправи в режимі дня не пов'язані зі значними навантаженнями). Її основна функція – оперативна оптимізація поточного функціонального стану організму в рамках повсякденного побуту та розширеного відпочинку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій: Аналіз дисертацій, публікацій дозволив вивчити всі існуючі аспекти оздоровчої фізичної культури як методу підтримки, зміцнення здоров'я. Були вивчені:

- загальні засади теорії, методики та організації оздоровчої фізичної культури (А. Г. Фурманов) [3];

- теорія та методика фізичного виховання (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов) [2];

- роль фізичної культури у житті суспільства (А. К. Кузнецов) [4];

- важливі аспекти фізичної активності людини (В. К. Бальсевич) [1].

Ціль дослідження. Визначити основні критерії та правила, які допоможуть досягти оздоровчого ефекту.

Завдання дослідження. Вивчення та узагальнення літературних джерел, що містять основні правила та інформацію, яка є корисною для ознайомлення та використання з метою підтримки та досягнення оздоровчого ефекту.

Виклад основного матеріалу. Оздоровча фізкультура має на меті підвищити рівень фізичного та психічного стану людини до величин, які гарантують стабільне здоров'я. Щоб досягти саме оздоровчого ефекту від тренувань, необхідно дотримуватися кількох правил.

Оздоровча фізкультура має на увазі, що рухові навантаження на заняттях будуть суворо дозовані. Тому при заняттях оздоровчою фізкультурою необхідно стежити за темпом і тривалістю виконання вправ, за частотою серцевих скорочень. Остання має відповідати рівню, оптимальному для певного виду вправ та віку людини. Інакше оздоровча фізкультура стає просто недоцільною, а має місце явна спортивна спрямованість.

Оздоровча фізкультура має мати циклічний характер. Вправи повинні бути належним чином складені в цикли. Кожен цикл може складати одне тренування або повторюватися за одне тренування кілька разів.

У перервах між циклами обов'язково повинні бути паузи.

Оздоровча фізкультура – це ні в якому разі не одноманітні тренування спеціальними силовими вправами.

Важливий емоційний настрій, впевненість у результаті, самонавіювання і відмінний настрій для того, щоб оздоровча фізкультура була дієвою.

Оздоровча фізкультура немислима без загартовування та самомасажу. Докладніше про нього ви можете прочитати у спеціальному розділі на нашому сайті.

Оздоровча фізкультура обов'язково повинна включати дихальні вправи. Правильне дихання – одна з найважливіших закладів відмінного здоров'я. Кисневе голодування призведе лише до погіршення стану людини, але не до оздоровлення організму.

Оздоровча фізкультура обов'язково повинна включати спеціальні вправи, що сприяють розвитку координації.

Оздоровча фізкультура може бути різною, яка має різні цілі. Наприклад розглянемо ходьбу і біг. Заняття ходьбою відносять до легкого навантаження. Таке навантаження призводить до покращення настрою, самопочуття, сну. Біг, що чергується з ходьбою, – це помірне навантаження. Вона сприяє поліпшенню функціонування системи кровообігу, економії та підвищення можливостей серцевої діяльності, зниження частоти пульсу у звичайних умовах, зниження тиску. А безперервний

біг – це вже тяжке навантаження. При тяжкому навантаженні спостерігається збільшення енергетичного потенціалу м'язів та печінки, збільшення розмірів надниркових залоз та серця. Важливо: навіть важке навантаження, якщо це оздоровча фізкультура, не має на увазі сильної втоми, порушення функцій дихання та кровообігу.

Скільки ж потрібно тренуватись, щоб досягти результату, про який говорить оздоровча фізкультура? Щонайменше 30-90 хвилин 3 рази на тиждень. Займатися менше і рідше можуть лише ті, хто має на меті підтримати досягнутий результат на певному рівні. А займатися частіше та більше оздоровча фізкультура не дозволяє: відновлювальний період для організму після тренування має бути не меншим за 48 годин. Вибір оптимального навантаження, тривалості та інтенсивності занять має відбуватися виключно на основі фізичного та психічного стану людини. Адже індивідуалізація занять оздоровчою фізкультурою є найважливішими умовами їхньої ефективності.

Однак пам'ятайте, що оздоровча фізкультура все ж таки здебільшого відноситься до медичних методів впливу, тому, перш ніж почати займатися, проконсультуйтеся з лікарем. Нехай він порадить вам, які вправи будуть найкориснішими саме вам. І весь час, поки у вашому житті буде оздоровча фізкультура, лікар повинен уважно стежити за вашим здоров'ям.

За ступенем впливу на організм усі види оздоровчої фізичної культури (залежно від структури рухів) можна поділити на дві великі групи: вправи циклічного та ациклічного характеру. Циклічні вправи - це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється той самий закінчений руховий цикл. До них належать ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, веслування. В ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу та змінюється під час їх виконання. До них відносяться гімнастичні та силові вправи, стрибки, метання, спортивні ігри, єдиноборства. Ациклічні вправи мають переважний вплив на функції опорно-рухового апарату, внаслідок чого підвищуються сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість у суглобах, лабільність нервово-м'язового апарату. До видів з переважним використанням ациклічних вправ можна віднести гігієнічну та виробничу гімнастику, заняття у групах здоров'я та загальної фізичної підготовки (ОФП), ритмічну та атлетичну гімнастику.

Ациклічні вправи. Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє швидшому приведенню організму в робочий стан після пробудження, підтримці високого рівня працездатності протягом трудового дня, удосконаленню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної та дихальної систем.

Ритмічна гімнастика. Особливість ритмічної гімнастики полягає в тому, що темп рухів та інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. У ній використовується комплекс різних засобів, що впливають на організм.

Атлетична гімнастика. Заняття атлетичною гімнастикою спричиняють виражені морфофункціональні зміни (переважно нервово-м'язового апарату): гіпертрофію м'язових волокон та збільшення фізіологічного поперечника м'язів; зростання м'язової маси, сили та силової витривалості.

1. Циклічні вправи. Як бачимо, найбільші показники аеробної потужності мають представники циклічних видів спорту - лижники, бігуни, велосипедисти.

Аеробіка – це система фізичних вправ, енергозабезпечення яких здійснюється за рахунок використання кисню. До аеробних відносяться лише ті циклічні вправи, в яких бере участь не менше 2/3 м'язової маси тіла.

Оздоровча ходьба. У масовій фізичній культурі широко використовується оздоровча (прискорена) ходьба: при відповідній швидкості (до 6,5 км/год) її інтенсивність може досягати зони тренуючого режиму.

Оздоровчий біг. Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним (технічно) видом циклічних вправ, а тому і наймасовішим. За найскромнішими підрахунками, біг як оздоровчий засіб використовують понад 100 млн. людей середнього та похилого віку нашої планети.

Плавання. У цьому виді циклічних вправ також беруть участь усі м'язові групи, але внаслідок горизонтального положення тіла та специфіки водного середовища навантаження на систему кровообігу у плаванні менше, ніж у бігу чи ходьбі на лижах.

Висновки. Знання особливостей впливу на організм різних видів циклічних вправ дозволяє правильно вибрати оздоровчі програми залежно від стану здоров'я, віку та рівня фізичної підготовленості.

Для більш різнобічного впливу на організм, виключення монотонності занять та адаптації до звичного фізичного навантаження протягом багаторічних тренувань доцільно тимчасове перемикання з одного виду циклічних вправ на інший або використання їх у поєднанні. Так, наприклад, любителі лиж у зимовий час можуть повністю перемикатися на цей вид спорту (включаючи участь у змаганнях), а влітку обов'язково використовувати регулярні бігові тренування.

**ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ПІЛАТЕС У НАВЧАЛЬНИЙ
ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ
З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я**

Анотація. За результатами анкетування студентів спеціальних медичних груп І–ІІ курсів УкрДАЗТ для забезпечення ефективності процесу оздоровлення студентів, підвищення їх мотивації до систематичного відвідування практичних занять з фізичного виховання та прагнення до фізичної активності, було вирішено впровадити до навчального процесу заняття за методикою Пілатес.

Ключові слова: студенти, спеціальні медичні групи, навчальний процес, Пілатес, фізична активність, реабілітація, мотивація, систематичні заняття.

Abstract. Tatyana Valeriivna Shepelenko, Olga Rostyslavivna Lychko. INTRODUCING OF METHOD OF PILATES INTO THE LEARNING PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION FO STUDENT WITH DISABILITIES IN HEALH. The results of the survey of first year and second year students of special medical groups of UkrSART, to ensure the effectiveness of the improvement of students, to increase the motivation to the systematic attendance of practical training of physical education and desire to any physical activity, it was decided to introduce training on methodology of Pilates.

Key words: students, special medical groups, learning process, Pilates, physical activity, rehabilitation, motivation, systematic lessons.

Постановка проблеми Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації висуває нові вимоги до підготовки спеціалістів різних галузей, діяльність яких пов'язана з високою психічною і фізичною напруженістю. Саме цю важливу задачу підготовки висококваліфікованих фахівців вирішує вищий навчальний заклад.

Дисципліна «Фізичне виховання» є складовою частиною навчальних планів за всіма спеціальностями вищих навчальних закладів країни, яка

сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню їх працездатності та підготовці кваліфікованих спеціалістів, які за своїми морально-вольовими та фізичними якостями відповідатимуть вимогам сучасного виробництва.

Мета дослідження – шляхом використання методики Пілатес у навчальному процесі з фізичного виховання підвищити мотивацію студентів спеціальних медичних груп до систематичних занять фізичними вправами, підвищити рівень гнучкості, сили м'язів черевного пресу та спини.

Методи – за допомогою результатів анкетування та проведення курсу практичних занять (на протязі вересня – грудня два рази на тиждень за розкладом – 4 години, та одного заняття в поза навчальний час – 2 години самостійно) за методикою Пілатес був виявлений високий рівень зацікавленості студентів з відхиленнями у стані здоров'я до даної методики, тому як ця методика не вимагає від тих, хто займається, значних фізичних напружень, не викликає болісних відчуттів від фізичних вправ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що рекомендації з організації та технологічні побудови занять зі студентами віднесеними до спеціальних медичних груп (далі СМГ) носять загальний характер. Автори Скуратович М. Н. (2006), Алдушкина Е. А. (2014), Скупченко Е. А. (2014) у своїх працях підтверджують позитивний вплив на організм студентів СМГ традиційних видів фізичної активності, таких як: ходьба, біг, біг з чергуванням із ходьбою, плавання, прогулянки та інше. Але такі види не підвищують рівня мотивації студентської молоді до систематичних занять з фізичного виховання. Питання мотивації до занять фізичними вправами студентської молоді висвітлюють такі автори як: С. М. Бубка (2012) та Захаріна Е. О. (2013) – вони вивчали мотиваційне відношення студентів до різних видів занять фізичними вправами, Ібрагімова С. Ю (2014) у своїй роботі вказує на недостатність кількості годин з фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення, на постійне зниження мотивації студентів СМГ до занять фізичними вправами та їх низький рівень культури до власного здоров'я. Виходячи з аналізу останніх публікацій виникає необхідність впроваджувати до навчального процесу з фізичного виховання нових методів проведення практичних занять з СМГ, для підвищення рівня мотивації до фізичного вдосконалення.

Як свідчить практика, в УкрДАЗТ (наводимо таблицю 1), нажаль, навчаються студенти з послабленим здоров'ям, які мають хронічні захворювання серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, порушення опорно-рухового апарату, кишково-шлункові захворювання або включаються до навчального процесу академії після перенесених операцій. Таких студентів за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості після проведеного медичного огляду відносять до спеціальної медичної групи (СМГ) [2; 3; 5].

Таблиця 1 – Захворювання студентів I–II курсів спеціальних медичних груп за період 2014–2015 навчального року

Факультет	Кількість студентів I–II курсів	Кількість студентів СМГ	%	Розповсюджені захворювання						
				серцево-судинні захв.	Легеневих та дихальних шляхів	Операції	Порушення апорно-рухового апарату, захворювання суглобів	Захворювання нервової системи	Різні захворювання	Кишково-шлункові захворювання
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
УПП	385	18	4.68	3	1	-	4	-	9	1
БУД	200	8	4	1	-	1	2	-	4	-
АТЗ	231	7	3	-	2	2	3	-	-	-
ФЕТ	191	12	6.2	2	1	2	1	-	5	1
МЕХ	413	21	5.1	5	-	2	8	-	4	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Усього в академії	1420	66	4.64	11	4	7	18	-	22	4

Результати дослідження: Відомо, що відведених годин (4 години на тиждень) практичних занять в межах навчальної програми з фізичного виховання недостатньо для вирішення завдання реабілітації здоров'я студентів. Тільки комплексне поєднання навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати і вдосконалювати у студентів спеціальних медичних груп фізичні якості та навички, необхідні їм у майбутній професійній діяльності [3; 4; 5].

Для студентів СМГ важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростаючого у своїй дії на організм оздоровчо-тренувального впливу. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм студентів у процесі занять фізичним вихованням необхідно не тільки від добре відомої небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень. Тому студенти, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, мають значно більшу потребу в заняттях фізичними вправами, ніж їх однолітки, які займаються в групах за спеціалізаціями (видами спорту за вибором) чи в групах загально-фізичної підготовки (ЗФП).

Практичні заняття з фізичного виховання за традиційною методикою не викликають у студентів позитивних емоцій, що у подальшому приводить до зменшення рівня мотивації до занять фізичними вправами та прагнення до будь-якої фізичної активності, яка обов'язково їм необхідна.

Виникає необхідність у пошуку таких форм та методів фізичної реабілітації студентів, які дозволять їм зміцнювати здоров'я, підвищувати

фізичну підготовленість в процесі практичних занять з фізичного виховання та прищеплювати їм тягу до самостійних занять після закінчення курсу фізичного виховання у ВНЗ) [5].

Виходячи із багаторічного досвіду, курс дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ не здатний у повній мірі ефективно вирішувати задачі оздоровлення студентів на протязі усього навчання у ВНЗ. Таким чином, важливим фактором підвищення рівня фізичної підготовки й функціонального стану організму є пошук нових методик.

Як відомо, фізичне виховання у ВНЗ пропонує оптимальний розвиток усіх фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, але прийоми та методи їх розвитку вже не актуальні, і сучасна, активна молодь вимагає від провідних фахівців фізичної культури впровадження у навчальний процес новітніх методик. В теперішній час фахівці в галузі фізичного виховання пропанують нові методики та методологічні прийоми для підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням.

Однією з таких методик, яку викладачі кафедри «Фізичного виховання та спорту» УкрДАЗТ ввели до навчальних планів практичних занять, як одного із засобів фізичного виховання для студентів СМГ - стала методика за системою Пілатес, яка первісно була направлена на зміцнення м'язів черевного пресу та спини.

Для підтвердження результатів впровадження до навчального процесу обраної методики було проведене початкове (середина вересня) та повторне (грудень) тестування студентів за такими фізичними вправами, як нахил тулубу вперед з положення сидячи та стоячи на гімнастичній лаві, піднімання тулубу вперед з положення лежачи на спині, з вису на гімнастичній стінці відведення прямих ніг назад. Результати тестувань та динаміку змін середніх показників сили м'язів черевного пресу, м'язів спини та рівень гнучкості можна побачити у таблиці 2.

Рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами був виявлений за результатами анкетування, в якому прийняли участь студенти груп СМГ I–II курсів до впровадження занять за методикою Пілатес та після проведення курсу занять (на протязі вересня – грудня два рази на тиждень за розкладом та один раз на тиждень самостійно).

Як видно з результатів наведеної таблиці 3, про рівень мотивації студентів СМГ до початку впровадження до навчального процесу методики Пілатес, можна сказати, що стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості для них не є основним мотивом до занять фізичною культурою. В основному від занять з фізичного виховання вони очікують, на жаль, отримання заліку.

Студенти УкрДАЗТ, як видно з таблиці 1, мають різні захворювання. У процесі занять викладач може підібрати відповідні вправи, які допоможуть при захворюванні суглобів, тому що вони підвищують рухомість суглобів при розтягуванні та зменшують біль та втому. Як відомо, при виконання вправ на розтягування, необхідні живильні речовини накопичуються у м'язах та сухожиллях, дозволяючи їм залишатись здоровими та мінімізувати ризик травмування. Крім того розтягування стимулює

виробітку внутрішньої рідини та попереджує виникнення накопичення у суглобах. Так як пілатес допомагає виправити поставу, це у свою чергу знімає напругу у хребті, усуваючи головні болі, болі у спині, шиї та інше.

Таблиця 2 – Результати тестувань та динаміка змін показників сили м'язів черевного пресу, м'язів спини та рівню гнучкості

Фізичні вправи	Середні показники на початку курсу занять	Середні показники при повторному тестуванні
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	8	11
Нахил тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві (см)	12	15
Піднімання тулубу вперед з положення лежачи (кількість разів)	30	36
З вису на гімнастичній стінці обличчям до неї відведення прямих ніг назад (кількість разів)	11	14

Таблиця 3 – Мотивація до практичних занять студентів спеціальних медичних груп до та після впровадження до навчального процесу методики Пілатес

Варіанти відповідей	До початку занять за методикою Пілатес		Після використання занять за методикою Пілатес	
	Хлопці (%)	Дівчата (%)	Хлопці (%)	Дівчата (%)
Збереження та покращення здоров'я	10	11	15	18
Цікава форма проведення дозвілля	6	8	12	14
Отримання позитивних емоцій	8	10	15	16
Побудова тіла	19	22	23	23
Збереження працездатності та підвищення фізичної підготовленості	18	12	23	16
Отримання заліку	39	37	12	13

Заняття пілатесом рівномірно розподіляють навантаження на усі групи м'язів та підвищують здатність «слухати» своє тіло, вони прискорюють реабілітацію і можуть замінити лікувальну фізичну культуру. На відміну від інших видів рухової діяльності пілатесом можна займатися

кожен день не ризикуючи занадто навантажити м'язи та суглоби. Для того, щоб отримати результат, достатньо займатися три рази на тиждень (два рази, безпосередньо на заняттях за розкладом та одне заняття самостійно), але обов'язково заняття повинні бути регулярними – це залог успіху.

Крім усіх перелічених позитивних сторін дана методика впливає на емоційний стан тих, хто займається, що є профілактикою нервових захворювань. Плавні рухи заспокоюють нервову систему, після кожного заняття ті, хто займаються, можуть відчувати себе спокійними, врівноваженими.

Заняття пілатесом три рази на тиждень (два заняття за розкладам, одне заняття самостійно) виконують дві основні функції будь-якої фітнес-програми: поліпшення тонуусу та розтягування м'язів. Для цього необхідно заняття пілатесом поєднувати із вправами для роботи серцево-судинної системи (аеробними вправами), такими як ходьба, біг, велосипед, плавання, гребля й ін [1; 6].

Висновок: впровадження до навчального процесу практичних занять зі студентами спеціальних медичних груп за методикою Пілатес дає можливість:

1) оптимізувати навчальний процес з фізичного виховання для студентів з відхиленнями у стані здоров'я;

2) як видно з результатів повторного тестування, після проведеного курсу систематичних занять (3 місяці: три рази на тиждень) – гнучкість підвищилась на 35%, сила м'язів черевного пресу на 12,5%, сила м'язів спини на 27%.

3) систематичні заняття за даною методикою підвищують мотивацію до практичних занять фізичними вправами, так мотивація хлопців для покращення стану здоров'я підвищилась на 50%, до рівня фізичної підготовленості на 27%, у дівчат до стану здоров'я показник мотивації підвищився на 55%, до рівня фізичної підготовленості на 30%.

Викладачі кафедри «Фізичного виховання та спорту» УкрДАЗТ надають поради студентам щодо режиму рухової активності, режиму дня, ознайомлюють з правилами раціонального харчування. Все у комплексі сприяє ефективному оздоровленню студентів та профілактиці захворювань.

Література

1. Алперс Е. Пілатес: досконале керівництво для сильного, стрункого та здорового тіла/Е. Алперс. - АСТ, 2006. - 272 с.
2. Ахутіна Т. В. Здоров'язберігаючі технології: нейропсихологічний підхід/Т. В. Ахутіна// Питання психології. - 2002. - №4. - С. 101-107.
3. Бондарєв В. А. Оздоровча фізична культура зі студентами, що мають захворювання опорно-рухового апарату: автореф. дис. на присвоєння наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04/В. А. Бондарєв. - 2002. - 22 с.

4. Бондін Ст. І. Здоров'язберігаючі технології в системі вищої педагогічної освіти/В. І. Бондін // Теорія та практика фіз. культури. 2004. - № 10. - С. 15–18.

5. Буркова О. Пілатес фітнес вищого класу. Секрети стрункої фігури та оздоровлення/О. Буркова, Т.А. Лисицька. - Веселка, 2005. - 208 с.

О. В. Мартинюк

УДК 796.035–796.015.572–612.62

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОГО ЗАНЯТТЯ АЕРОБІКОЮ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Анотація. О. В. Мартинюк. СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО ЗАНЯТТЯ АЕРОБІКОЮ З ЗАСТОСУВАННЯМ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ. Фізкультурно-оздоровче заняття аеробікою з застосуванням кругового тренування це цілісний педагогічний процес, що проводиться у вигляді уроку, що має тричастинну структуру і побудований згідно з існуючими єдиним принципом, стандартам і вимогам. В основній частині заняття проводиться власне кругове тренування, яка складається з 2 «кругів» проходження з 3-хвилинним інтервалом активного відпочинку між ними. Один «круг» передбачає послідовне чергування трьох аеробних і двох силових «станцій».

Ключові слова: заняття, аеробіка, кругове тренування, аеробна «станція», силова «станція».

Abstract. O. V. Martyniuk. STRUCTURAL COMPONENTS OF FITNESS AEROBICS WITH THE USE CIRCUIT TRAINING. Fitness aerobics class using circuit training is a holistic educational process is conducted in the form of lesson, has a three-tier structure and built according to the uniform principles, standards and requirements. In the main part of the session is the actual workouts which consists of 2 “circles” pass with 3 minutes of active rest between them. One “circle” provides a consistent alternation of three aerobic and two power “stations”.

Key words: exercise, aerobics, circuit training, aerobic “station”, power “station”.

Постановка проблеми та її актуальність. Фізична витривалість має суттєве значення в оптимізації життєдіяльності та здоров'я людини, що дозволяє тривалий час виконувати значний обсяг рухової діяльності та підтримувати високий рівень її інтенсивності, а також швидко відновлювати сили після значних навантажень [4]. Найбільш важливими видами витривалості є загальна та силова [12].

Так, загальна витривалість тісно пов'язана з розвитком та функціонуванням серцево-судинної та дихальної систем, тобто з аеробними можливостями організму [11], а більшість рухових дій у побуті та у сфері фізичної праці протікає переважно в аеробному режимі [12].

Базовими здібностями, що визначають рівень розвитку силової витривалості, є потужність, ємність, рухливість та економічність систем енергозабезпечення [9], а також рівень внутрішньом'язової та міжм'язової координації, здатність до концентрації вольових зусиль. У зв'язку з цим методика її розвитку базується переважно на закономірностях розвитку загальної витривалості [4].

Найбільш поширеним методом виховання загальної витривалості з метою комплексного впливу на її основні фактори є кругове тренування, при цьому назва – «кругова», суто умовна.

На даний час у науково-методичній літературі накопичені знання, що свідчать про те, що кругове тренування набуло широкого поширення і визнання не тільки у спортивному тренуванні, а й у фізичному вихованні людини як у нашій країні, так і за кордоном [6;13].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Автором L. Kravitz [14; 15] зазначено, що організаційно-методична форма кругового тренування, в якій чергуються аеробні «станції» (тривалістю від 30 с до 3хв і більше) з силовими «станціями», має назву аеробне кругове тренування (aerobic circuit training).

Л. П. Матвеев [8] наголосив, що існують варіанти кругового тренування, в яких включені строго спрямовані фізичні вправи, об'єднані в одну комбіновану рухову діяльність, та пов'язані з досить значним сумарним об'єктом навантаження. Це дозволяє ефективно впливати на основні фактори загальної витривалості комплексного характеру. Подібним чином використовують виконувати потоком (зливо, без пауз або з паузами активного відпочинку) комплекси вправ гімнастичної аеробіки або аквааеробіки.

Таким чином, кругове тренування на заняттях аеробікою – це комбінування двох видів роботи різної спрямованості (аеробної та силової) в одному занятті.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що вид рухової активності, що вивчається, має різну назву і вказує

на обмеженість існуючої інформації про структуру та зміст фізкультурно-оздоровчого заняття аеробікою із застосуванням кругового тренування, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я, що займаються (табл. 1) [6].

Мета досліджень – розкрити та науково обґрунтувати структурні компоненти фізкультурно-оздоровчого заняття аеробікою із застосуванням кругового тренування. Дослідження проведено згідно зведеного плану науково-дослідної роботи на 2004–2006 роки. Міністерства освіти, науки України у рамках теми 77.03.03 «Удосконалення методики викладання базових видів спорту у ВНЗ», номер державної реєстрації 0104U005386 та зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2006-2010 роки. Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту України у рамках теми 3.1.5. «Теоретико-методичні та прикладні засади фізичного виховання у вищих навчальних закладах України», номер державної реєстрації 01006U011725.

Виклад основного матеріалу. Фізкультурно-оздоровче заняття аеробікою із застосуванням кругового тренування це цілісний педагогічний процес, що проводиться у вигляді уроку, що має тричастинну структуру і побудовано відповідно до існуючих єдиних принципів, стандартів та вимог. Відповідає комбінованому типу та має аналогічні компоненти заняття аеробікою, пов'язані між собою педагогічними завданнями та фізіологічною спрямованістю. Основні показники і спрямованість цих елементів залишається постійною.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчого заняття із застосуванням кругового тренування є:

1. Комплексний розвиток загальної витривалості та силових здібностей, які займаються за рахунок проведення кругового тренування в заняттях аеробікою за методом тривалої безперервної вправи.

2. Сприяти поліпшенню роботи серцево-судинної та дихальної систем за рахунок виконання вправ у кожному аеробному компоненті кругового тренування інтенсивністю адекватною рівню фізичного здоров'я та періоду оздоровчого тренування.

3. Сприяти розвитку силової витривалості та корекції тілоскладання за допомогою виконання силових вправ за методом повторних ненасичених зусиль на силовій «станції» кругового тренування та в силовому компоненті заняття.

4. Сприяти розвитку гнучкості основних м'язових груп та суглобів за рахунок виконання вправ пасивного розтягування в парах.

Таблиця 1 – Організаційно-методичні форми заняття з аеробіки, в ході якого відбувається зміна аеробних та силових вправ через певні часові відрізки

Назва варіанта	Тривалість та зміст аеробного компонента	Тривалість та зміст силового компонента
Інтервальне тренування	4 хв Аеробна робота з інтенсивністю 75–80 % від максимальної ЧСС	4 хв
Total Body Workout	3–5 хв Високо-амплітудні рухи, що виконуються без повернення до попереднього та об'єднання їх у хореографічні комбінації. Допускається робота на степ-платформі	3–5 хв Проробляється лише одна м'язова група
Step-interval	10-12 хв Робота на степ-платформі	10–12 хв. Проробляються дві м'язові групи.
Кругова (циклічна) аеробіка	від 30 до 5 хв Елементи аеробіки або вправи на степ - платформі або стаціонарний велосипед	от 30 с до 5 хв
Аеробіка у круговому тренуванні	5 хв Аеробна робота	Аеробіка у круговому тренуванні
Кругове тренування Step Reebok	2 хв Аеробна робота з постійною інтенсивністю 60-90% від резервного пульсу	1 хв. Силові вправи з обтяженням

Підготовча частина фізкультурно-оздоровчого заняття із застосуванням кругового тренування вирішує завдання традиційної розминки. Тривалість, структура, зміст та фізіологічна спрямованість основних компонентів (вступна частина, аеробна розминка, предстретч (prestretch)) аналогічна до складових заняття аеробікою. Загальна тривалість підготовчої частини 10 хвилин та характеризується виконанням роботи низької інтенсивності – 50–60% максимальної частоти серцевих скорочень (ЧСС_{МАХ}) або менше 50% максимального споживання кисню (МПК).

Основна частина фізкультурно-оздоровчого заняття із застосуванням кругового тренування включає: 1) власне кругове тренування; 2) заключну частину кругового тренування та 3) силовий компонент (floor work).

Протягом 49 хв (близько 50 хв) проводиться кругове тренування за методом тривалої безперервної вправи з постійною інтенсивністю потоково, повторно та без суворо встановлених пауз відпочинку (рис. 2).

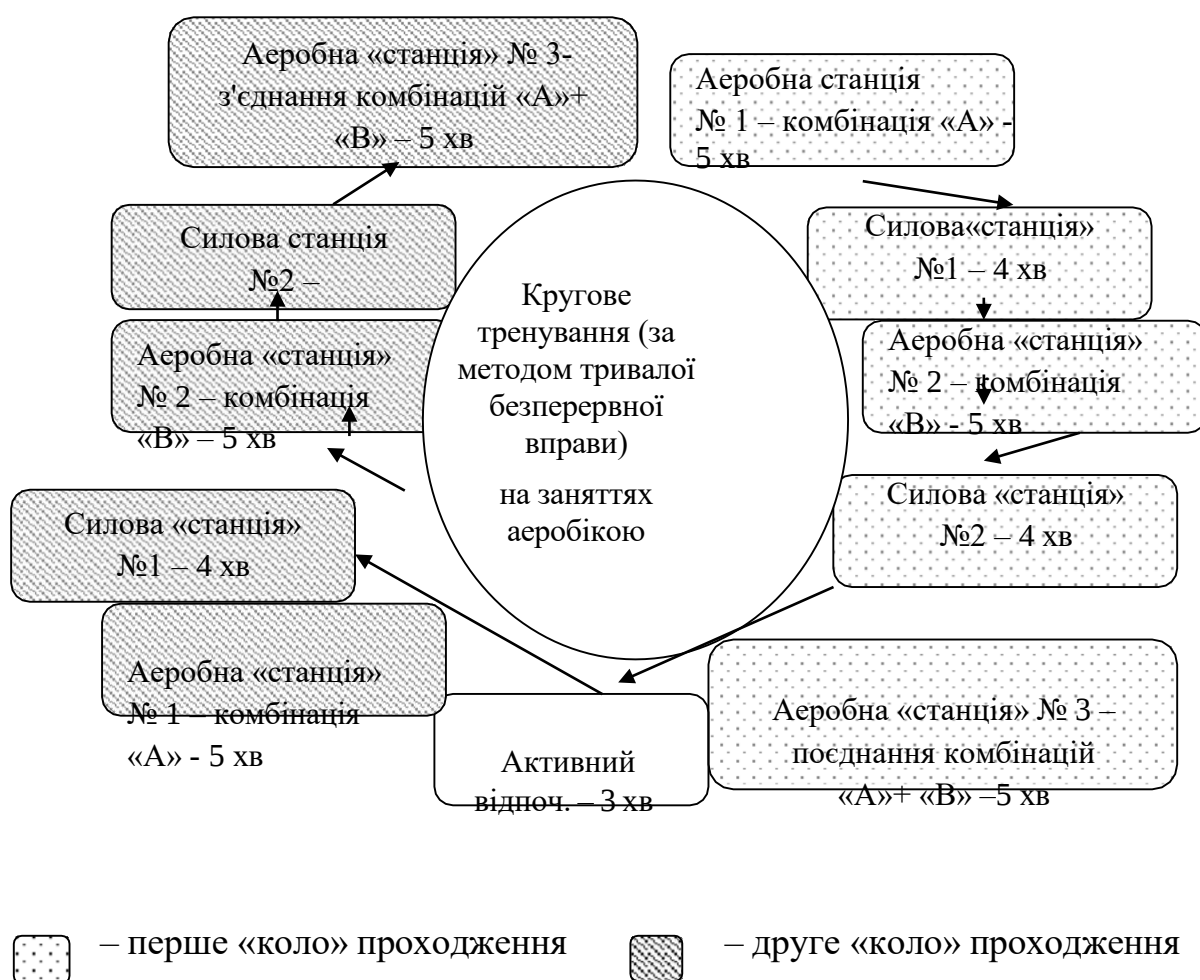


Рисунок 2 – Схема проведення кругового тренування на заняттях аеробікою

Аеробна «станція» кругового тренування є розучуванням і багаторазовим повторенням танцювальних комбінацій паралельно з'єднаних між собою. Підбір базових елементів різної техніки виконання (низкоударна (Low impact), високоударна (High impact))

створення комбінацій, що відбувається з урахуванням рівня фізичного здоров'я котрі займаються та етапу оздоровчого тренування.

Корекція інтенсивності навантаження аеробних вправ можлива з допомогою [1; 3; 5]:

- ☐ зміни висоти платформи;
- ☐ зміни складу застосовуваних вправ;
- ☐ зміни темпу музичного супроводу;
- ☐ додавання (виключення) рухів руками.

Один «коло» кругового тренування включає 3 аеробних «станцій». При цьому на аеробних «станціях» №1 і №2 розучується по одній комбінації («А» та «В»), на «станції» №3 здійснюється їхнє повторне виконання («прогін») та з'єднання між собою («А»+«В»).

На силових «станціях» кругового тренування стато-динамічні вправи виконувались:

- на різні м'язові групи (при складанні комплексів враховували, що в процесі фізкультурно-оздоровчих занять силової спрямованості в в.п. стоячи виконуються вправи для м'язів нижніх кінцівок, тулуба та верхніх кінцівок [10]);

- з обтяженням масою власного тіла;

- з обтяженням масою предметів (гантелі вагою 1-3 кг).

Стато-динамічні вправи виконуються тільки у вихідному положенні (в.п.) стоячи (щоб уникнути виникнення ортостатичного ефекту при переході з в.п. лежачи в в.п. стоячи).

Враховуючи рекомендації [2], що кругове тренування слід починати з вправ для великої м'язової групи, щоб підвищити концентрацію гормонів у крові, силова «станція» №1 у нашому комплексі – це вправи із серії присідань та (або) випадів.

Під час виконання роботи на одній силовій «станції» планувалося опрацювання кількох м'язових груп. Наприклад, комбінування в одній вправі навантаження для м'язів нижніх кінцівок, тазу та для м'язів плечового пояса (випад вперед з відведенням рук до рівня плечей у положенні стоячи).

Цей підхід є одним із методів підвищення інтенсивності навантаження силових вправ [10] за рахунок одночасного виконання тотальних силових вправ (беруть участь м'язові групи нижніх кінцівок та тулуба) та вправ регіонального або локального характеру (беруть участь м'язи верхніх кінцівок).

Корекція інтенсивності навантаження силових вправ відбувається за рахунок зміни [10]:

- ☐ темпу виконання силових вправ;
- ☐ довжини важеля працюючої поверхні (наприклад, заміна підйому зігнутої руки підйомом прямої руки);
- ☐ ваги обтяжень; кількості повторень;

- ☐ амплітуди рухів; інтервалу відпочинку;
- ☐ вихідного становища.

З метою оцінки інтенсивності та адекватності навантаження функціональним можливостям, що займаються підрахунок ЧСС, проводиться після кожної аеробної та силової «станції».

Після закінчення першого «кола» кругового тренування слідує 3-хвилинний період активного відпочинку. Як засіб відновлення використовуються вправи не високої інтенсивності: базові аеробні рухи з амплітудою, що зменшується, амплітудні рухи руками, згинання і розгинання тулуба з опорою руками і т.д. п.

Після другого «кола» проходження трьох аеробних та двох силових «станцій» слідує заключна частина кругового тренування. За структурою, тривалістю, змістом та фізіологічною спрямованістю основних компонентів (cool down, poststretch) ця частина заняття аналогічна заключній частині аеробного компонента.

Загальна тривалість 5 хв та характеризується виконанням роботи низької інтенсивності – 50–60 % ЧССМАХ або менше 50 % МПК.

Силовий компонент основної частини фізкультурно-оздоровчого заняття аеробікою із застосуванням кругового тренування представлений комплексом силових вправ (floor work), що виконуються в партері (на килимі) з чітко регламентованою технікою виконання, що дозволяє вибірково впливати на певні м'язові групи. Основні завдання – підвищити рівень розвитку силової витривалості, сформувати корсет м'язів.

Робота в партері спрямована на опрацювання тих м'язових груп, які не були задіяні в силовому компоненті кругового тренування та (або), існує потреба у додатковому навантаженні для цілеспрямованого впливу з метою скоригувати статуру.

Амплітуда, інтенсивність та темп виконання вправ ідентичні з обраною методикою силових «станцій» кругового тренування на заняттях аеробікою. Тривалість роботи – 15 хв.

Заключна частина фізкультурно-оздоровчого заняття із застосуванням кругового тренування представлена комплексом вправ stretching (стретчинг), який виконувався:

- ☐ у парах, тобто за допомогою впливу партнера;
- ☐ з різних і.п.: сив ноги нарізно, сив ноги разом, лежачи на животі, стоячи спиною один до одного;
- ☐ на різні м'язові групи.

Заключна частина проводилася під музичний супровід повільного темпу (80-100 уд/хв). Тривалість становила 15 хв.

Ефективність розкритих та науково обґрунтованих структурних компонентів фізкультурно-оздоровчого заняття із застосуванням кола тренування вивчалася на двох групах жінок першого зрілого віку: експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ).

У процесі аналізу динаміки показників морфофункціонального стану встановлено, що за період педагогічного експерименту відбулися позитивні зміни, при цьому відмінності між експериментальною та контрольною групами достовірні на рівні значущості $\alpha_2 \leq 0,05 - 0,001$, за винятком даних індексу маси тіла (ІМТ) та артеріального тиску (α_2).

Таблиця 2 – Показники морфо-функціонального стану жінок ЕГ та КГ до та після педагогічного експерименту

Група	Статистичні характеристики ЕГ (n = 36) и КГ (n = 45)						
	До експери- менту – ($\bar{x} \pm \sigma$)	Після експе- рименту – ($\bar{x} \pm \sigma$)	t_1	α_1	Разинця, %	t_2	α_2
Індекс маси тіла, кг/м ²							
ЭГ	21,04±3,23	20,07±1,70	2,08	≤0,05	4,61	0,68	≥0,05
КГ	21,09±2,56	20,38±2,33	1,38	≥0,05	3,37		
Вміст жирової маси, %							
ЭГ	32,12±2,28	29,35±1,70	2,77	≤0,001	8,62	3,43	≤0,01
КГ	33,14±3,58	31,40±3,53	1,74	≤0,05	5,25		
Частота серцевих скорочень у спокої, уд/хв							
ЭГ	79,64±11,02	69,89±6,66	4,54	≤0,001	12,24	4,60	≤0,001
КГ	82,47±9,77	76,22±5,44	3,75	≤0,001	7,58		
Систолічний артеріальний тиск, мм рт.							
ЭГ	112,03±11,18	108,83±7,42	1,43	>0,05	2,86	1,48	≥0,05
КГ	114,71±13,12	111,51±8,82	1,36	>0,05	2,79		
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт.							
ЭГ	70,72±8,39	69,42±5,82	0,76	>0,05	1,84	1,26	≥0,05
КГ	73,07±9,71	71,16±6,62	1,09	>0,05	2,61		
Життєва ємність легень, л							
ЭГ	2,95±0,55	3,36±0,38	3,71	≤0,001	13,90	2,99	≤0,01
КГ	2,93±0,44	3,11±0,37	2,10	≤0,05	6,14		

Однак згідно з результатами обчислень ІМТ встановлено, що в осіб експериментальної групи відмічено статистично достовірне ($\alpha_1 \leq 0,05$) зниження маси тіла на 4,61% і важливо, що не виявлено жінки з надмірною масою тіла (до експерименту – 8,33% (n=3)).

У контрольній групі відбулося не достовірне зниження маси тіла (на 3,37%, $\alpha_1 \geq 0,05$) та зареєстровано 4,44% (n=2) учасниць із «надмірною масою тіла» (до експерименту – 6,66% (n=3)).

Зазначено достовірне зниження відсоткового вмісту жирової маси. В експериментальній групі на 8,62% ($\alpha_1 \leq 0,001$), у контрольній групі – на 5,25% ($\alpha_1 \leq 0,05$).

Основний оздоровчий ефект занять фізичними вправами, перш за все, пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей ССС – серце вчиться економити свої сили у стані спокою та підвищує резервні можливості кровообігу загалом та за м'язової діяльності. Так, у жінок експериментальної групи середня величина ЧСС у спокої значно та статистично достовірно ($\alpha \leq 0,001$) знизилася на 12,24%. У контрольній групі – на 7,58% ($\alpha \leq 0,001$).

Систематичні заняття фізичними вправами надають певні зміни у системі дихання, які забезпечують збільшення споживання організмом кисню під час м'язової роботи. Виявлено збільшення результатів ($\alpha \leq 0,001$) ЖЕЛ у жінок експериментальної групи в середньому на 13,90%. У контрольній групі відповідно на 6,14% ($\alpha \leq 0,05$).

Отже, як показали дані табл. 2 та проведений аналіз, в експериментальній групі спостерігається достовірний приріст морфо-функціональних показників, це свідчить про позитивний вплив розкритих та науково обґрунтованих структурних компонентів фізкультурно-оздоровчого заняття із застосуванням кругового тренування на фізичний стан тих, хто займається.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Аналіз та узагальнення теоретичних знань фахівців свідчать, що метод кругового тренування дозволяє оптимізувати процес фізичного виховання на всіх етапах онтогенезу людини та широко використовується у всіх формах фізичної культури. На тлі великої кількості відомостей про різні варіанти проведення занять аеробікою, в основній частині яких відбувається чергування вправ аеробної та силової спрямованості через певні проміжки часу, практично відсутні інформація про структуру та зміст фізкультурно-оздоровчого заняття аеробікою із застосуванням кругового тренування, спрямованого на збереження.

2. Фізкультурно-оздоровче заняття аеробікою із застосуванням кругового тренування відповідає комбінованому типу та має аналогічні компоненти заняття аеробікою, пов'язані між собою педагогічними завданнями та фізіологічною спрямованістю. Протягом 10 хв проводиться підготовча частина заняття (розминка – warm up), потім – кругове тренування (49 хв) за методом тривалої безперервної вправи. Кругове тренування складається з двох «кіл» проходження з інтервалом активного відпочинку між ними. Тривалість одного «кола» складає 23 хв із виконанням вправ на 5 «станціях»: 3 – аеробні «станції» (3х5 хв.) та 2 – силові «станції» (2х4 хв.). Після другого «кола» проходження протягом 5 хв проводиться заключна частина кругового тренування (аеробна затримка – cool down, poststretch), далі – виконання силових вправ (floor work) у партнері протягом 15 хв та 10 хв – заключна частина заняття (stret).

3. Ефективність розробленої методики кругового тренування на заняттях аеробікою підтверджена достовірними поліпшеннями ($\alpha_2 \leq 0,05-0,001$) більшості показників морфофункціонального стану учасників педагогічного експерименту.

Перспективи подальших досліджень – розробити методику кола тренування на заняттях аеробікою в процесі фізичного виховання студентів.

Список літератури

1. Давидов В. Ю. Методика викладання оздоровчої аеробіки: [навч. посібник] / Давидов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснов Г. О. - 2004. - 124 с. – (Серія «Сучасні оздоровчі технології»).
2. Івчатова Т.. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їхнього тіла [Текст]: дис. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Т. В. Івчатова; НУФЗСУ. – Київ, 2005. – 191 с.
3. Ішанова О. В. Комплексна методика занять оздоровчою аеробікою жінок 25-35 років: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. В. Ішанова; ВДАФК. - 2008. - 139 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: [навч. для студ. вузів фіз. виховання та спорту: у 2-х т.] / Тетяна Юр'євна Круцевич. - К., 2003. - Т.І. - 424 с.
5. Мартинюк О. В. Ефективність застосування кругового тренування на заняттях аеробікою з жінками першого зрілого віку [Текст]: дис. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / О. В. Мартинюк; ДГІФКІС. – Дніпропетровськ, 2012. – 189 с.
6. Мартинюк О. В. Обґрунтування експериментальної методики кругового тренування на заняттях аеробікою з жінками першого зрілого віку / О. В. Мартинюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. - 2014. №11. – С. 30–37.
7. Матвєєв Л. П. Теорія та методика фізичної культури / Матвєєв Л.П. -Фізкультура та спорт, 2008. - 544 с.
8. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми / Платонов В. Н. - К.: Олімпійська література. 2004. - 808 с.
9. Ростова В. А. Оздоровча аеробіка: [навч. посіб.] [Електронний варіант] / В. А. Ростова, М.О. Ступкіна. - Вища адміністративна школа, 2003. - 115 с.

10.Уілмор Дж. Х. Фізіологія спорту і рухової активності / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костіл; [Пер. с англ.]. – К. : Олімпійська література, 1997. – 500 с.

11.Шамардіна Г. Кругове тренування у процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять / Галина Шамардіна, Ольга Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я – 2005. – №2. – С.139 – 143.

12.Kravitz L. New Insights into Circuit Training [Електронний ресурс] / Kravits L. – Режим доступу:
<http://drlenkravitz.com/Articles/circuit05.html> (дата звернення: 05.01.2015).

13.Kravitz L. The fitness professional's complete guide to circuits and intervals [Електронний ресурс] / Kravits L. – 1996. – Режим доступу:
<http://drlenkravitz.com/Articles/circuits.html> (дата звернення: 05.01.2015).

РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ю. О. Долинний

УДК 378

СУТНІСТЬ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Анотація. У статті висвітлюються теоретичні аспекти сутності реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями. Розглянуто завдання та основний зміст реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями.

Ключові слова: реабілітація, обмеження в розвитку, фізичне виховання.

Annotation. Dolinnij U.A. Especially the content of the rehabilitation work with children with disabilities. The paper deals with the theoretical aspects of rehabilitation work with children with disabilities. The basic tasks implemented during the rehabilitation work. Presents the main content of the rehabilitation work with children with disabilities..

Key words: physical preparation, specialists, rehabilitation, limitation in development.

Актуальність і доцільність дослідження. Фізичні обмеження в розвитку дітей значно обмежують їх життєдіяльність, призводять до соціальної дезадаптації внаслідок порушення їх розвитку та зростання, втрати контролю за своєю поведінкою, а також здібностей до самообслуговування, пересування, орієнтації, навчання, спілкування, трудової діяльності в майбутньому.

Життєвий досвід, практика фізичного виховання і спорту сприяють комплексній реалізації проблеми реабілітації дітей з обмеженими фізичними можливостями, освіти, виховання, формуванню позитивного морального і психофізичного клімату в суспільстві.

Людина з обмеженими фізичними можливостями в сучасному демократичному суспільстві не мають права залишатися на узбіччі соціально-культурних процесів, системи людських взаємин та цінностей. Люди з обмеженими фізичними можливостями мають такі ж права, як і здорові люди, їм необхідно повноцінно навчатися, отримувати загальну освіту, по мірі можливості повноцінно брати участь у соціальному житті суспільства, приносити користь державі.

Для втілення в практику такого напрямку необхідно особливу увагу приділити питанню фізичної реабілітації людей з обмеженими можливостями, тобто системі підготовки фахівців для проведення такої роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Понятійний апарат підготовки фахівців з фізичної реабілітації розглядали (О. М. Вацеба, Г. Е. Верич, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, В. М. Мухін, В. П. Мурза, С. М. Попов, Є. Н. Приступа).

Фізичному вихованню різних верств населення приділяли увагу (М. В. Дутчак, В. І. Завацький, Л. Я. Іващенко, О. С. Куц, Н. В. Москаленко).

Проблему дітей з обмеженими фізичними можливостями, та корекційну роботу з такими дітьми розглядали (І. Бех, В. Бондар, Т. Власова, В. Засенко, В. Лубовський, М. Малофєєв, Є. Мастюкова, Г. Мерсіянова, В. Синьов, Є. Соботович, Л. Фомічова, О. Хохліна, М. Шеремет, М. Ярмаченко).

Організацію корекційно-реабілітаційної та соціальної роботи з дітьми та молоддю з обмеженими можливостями здоров'я (І. Іванова, О. Молчан, В. Тесленко, А. Шєвцов, Л. Шипіцина).

Професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту розглядали провідні вчені Т. М. Бугеря Л. Б. Волошко, А. М. Герцик, М. В. Дутчак, Р. П. Карпюк, Т. Ю. Круцевич, Р. В. Клопов, А. П. Конох, О. С. Куц, В. М. Платонова, Є. Н. Приступа, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкребтія, Ю. М. Шкребтій.

Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, що до фізичної реабілітації були предметом досліджень В. Г. Григоренко, В. О. Кукси, О. І. Міхеєнко, В. П. Мурзи, В. М. Мухіна, С. М. Попова, Л. П. Сущенко й інш.

Організацію реабілітаційної роботи з людьми, що мають обмеження в розвитку займалися І. М. Башкін, Т. В. Бойчук, О. М. Вацеба, А. С. Вовканич, Т. В. Д'яченко, Ю. О. Лянной, О. К. Марченко, В. М. Мухін.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути теоретичні аспекти сутності реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями.

Завдання дослідження

1. Вивчення і узагальнення даних літературних джерел, які розглядають сутність реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями.

2. Аналіз сучасного стану реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями

Виклад основного матеріалу дослідження. Життєвий досвід, практика фізичного виховання і спорту сприяють реалізації проблеми реабілітації людей з обмеженими фізичними можливостями у напрямку освіти, виховання, формуванню позитивного морального і психофізичного клімату в суспільстві.

Для професійної діяльності в роботі з дітьми з обмеженими фізичними можливостями реабілітологу необхідно знати:

1) закономірності психічного розвитку, вікові особливості розвитку дитини з обмеженими фізичними можливостями;

2) особливості прояву індивідуальних особливостей темпераменту, характеру дитини з обмеженими фізичними можливостями, особливості анатоμο-фізіологічного розвитку;

3) закономірності й особливості взаємовідносин між дітьми з обмеженими фізичними можливостями на різних вікових етапах, можливі причини конфліктів, складові сприятливого психологічного мікроклімату в колективі;

4) сучасні методики обстеження і тестування дітей з обмеженими фізичними можливостями [1].

Фізична реабілітація, це складова лікувальна і профілактична діяльність із застосуванням засобів і методів фізичної культури, елементів спорту та спортивної підготовки, масажу, фізіотерапії та природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану, працездатності, психоемоційної стійкості й адаптаційних резервів організму людей з обмеженими можливостями [8].

Визначення реабілітаційного потенціалу дитини з обмеженими фізичними можливостями є суттєвим моментом під час підготовки реабілітаційної роботи потребує вирішення декількох основних завдань:

1) з'ясування характеру рухових порушень і ступеня обмеження рухової функції;

2) визначення можливості повного або часткового морфологічного та функціонального відновлення у дитини з обмеженими фізичними можливостями пошкодженої ланки опорно-рухового апарату або порушеної функції пошкодженого органу чи системи;

3) подальший прогноз розвитку адаптаційних і компенсаторних можливостей організму дитини з обмеженими фізичними можливостями при цьому захворюванні;

4) оцінювання фізичної працездатності дитини з обмеженими фізичними можливостями в цілому та функціональної здатності окремих органів і систем з урахуванням визначення переносимості різних за характером, обсягом й інтенсивністю фізичних навантажень у процесі реабілітації [4].

Вивчення і узагальнення даних літературних джерел вказує на деякі особливості змісту реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями.

В основі змісту реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями є:

1. Компенсація можливостей, відсутніх від народження, або втрачених внаслідок хвороби або травми. За рахунок делегованості іншим людям відсутніх у дитини функцій і створення їй умов для подолання непереборних раніше перешкод навколишнього середовища (створення спецслужб «Персональний асистент» і «Транспортна служба»);

2. Організація роботи з усіма учасниками взаємодії: з дитиною, його родиною, найближчим оточенням через служби, орієнтовані як на дітей, так і на їхніх батьків та близьких;

3. Інтеграція в спільну діяльність дітей з обмеженими можливостями і дітей, що не мають проблем зі здоров'ям. Цей принцип має бути реалізований практично у всіх видах служб;

4. Взаємодопомога – широка участь у роботі добровільних помічників і добровільна взаємна підтримка [7].

Зміст реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями змінюється протягом курсу реабілітації в залежності від характеру захворювання, його перебігу, стану і фізичної підготовленості дитини з обмеженими фізичними можливостями, а також від типу лікувально-профілактичного закладу (стаціонар, поліклініка, санаторій).

В основі змісту реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями є фізична реабілітація, а в основі фізичної реабілітаційної роботи – строго дозоване тренування. Дозоване тренування – цілеспрямований процес відновлення і вдосконалення порушених функцій цілісного організму, окремих його систем і органів [2].

Таким чином, зміст реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями розглядається як складна реабілітаційно-медична проблема, яка включає: фізичну, медичну, педагогічну, психологічну, побутову, професійну, соціальну й економічну реабілітацію.

Кожний напрямок реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями важливий та необхідний, але основним напрямком реабілітаційної роботи виступає фізична та медична реабілітація [8].

Сутність реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями є повноцінне відновлення фізичних і функціональних можливостей різних систем організму й опорно-рухового апарату, а також розвиток компенсаторних пристосувань до умов повсякденного життя, навчання і праці. Фізичну реабілітацію дитини з обмеженими фізичними можливостями необхідно розглядати як лікувально-педагогічний і виховний процес.

Дітям з обмеженими фізичними можливостями з раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, займатися фізкультурою і спортом. Фізична реабілітація, сприяє в тій чи іншій мірі не тільки максимально можливого збільшення життєздатності дитини з обмеженими фізичними можливостями, а й всебічному розвитку особистості, набуттю самостійності, соціальної, побутової, психічної активності та незалежності.

Для відновлення порушених функцій у дитини з обмеженими фізичними можливостями застосовують три періоди дії лікувальної фізичної культури:

1. Щадний гострий період вимушеного положення, коли фізичний і функціональний стан організму порушено (дитині призначається ліжковий режим);

2. Функціональний період відновлення анатомії органу, коли його функція залишається порушеною (режим напівпостільний, коли хвора дитина може сидіти та ходити по кімнаті);

3. Тренувальний – етап остаточного відновлення функції не лише постраждалого органу, але і всього організму в цілому (стає можливим адаптація до побутових навантажень і тренування всього організму) [7].

У результаті систематичних вправ організм дитини з обмеженими фізичними можливостями пристосовується до поступово збільшуваних навантажень, відбувається реабілітація та корекція порушень, що виникли у процесі хвороби або травм.

Проблеми, які є у сучасній вузівській освіті, обумовлені кардинальними змінами змісту не лише самих професійних завдань, але і соціального замовлення на їх рішення.

Висновки. Технології допомоги дітям з обмеженими фізичними можливостями ґрунтуються на комплексній реабілітації всіх напрямків реабілітаційної роботи. Згідно з цим напрямком діти з обмеженими можливостями відчують фізичні та функціональні труднощі не тільки внаслідок захворювання, відхилень або недоліків розвитку, а й фізичної неадаптованості та ставлення оточуючих до їх спеціальних потреб, забобів суспільства, негожого ставлення до інвалідів.

Реабілітаційна робота є одним з основних процесів, спрямованим на всебічну допомогу дітям з обмеженими фізичними можливостями для досягнення ними максимально можливої при певному захворюванні фізичної, психічної, а в майбутньому професійної та соціальної повноцінності.

Майбутній фахівець має оволодіти комплексом теоретичних знань, що стосується особливостей змісту реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями поєднаних з практичними навичками, вміннями.

Перспективи подальших досліджень: у подальшому дослідженні планується розкрити сутність і структуру готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями.

Планується розробити практичні рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів щодо формування особистісно-значущих якостей фахівця, професіонала, які необхідні для роботи майбутньому фахівцю з фізичної реабілітації для роботи в сучасних оздоровчих структурах і закладах.

Література

1. Бодажков М. В. Досвід використання засобів фізичної культури в комплексі заходів з реабілітації інвалідів / М. В. Бодажков, А. С. Чабан // Фізична культура та здоровий спосіб життя: тези докл. Всесоюз. наук.-практич. конфер., 1990. - С. 14-15.

2. Вернер Д. Реабілітація дітей-інвалідів/Девід Вернер. Філантроп, 1995. - 654 с.
3. Маллер А. Р. Дитина з обмеженими можливостями: книга для батьків / Маллер А. Р. - Педагогіка - Прес, 2006. - 284 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / В. М. Мухін. – 2-е вид., перероб. і доп. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – 472 с.
5. Популяна медична енциклопедія / Гл.ред. Б. В. Петровський. – Радянська енциклопедія, 1987. – 704с.
6. Спеціальна педагогіка : учеб. пособие для студ. вищ. пед. нав. закл. / под ред. Н. М. Назаровой. – 2-е изд., стер. – Академія, 2002. – 400 с.
7. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) / Л. П. Сущенко // Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. – 442 с. : іл.
8. Фізична реабілітація : підручник / за ред. С. Н. Попова. – Ростов- на-Дону : Фенікс, 2005. – 603 с.
9. Фізичні методи в лікуванні та медичній реабілітації хворих і інвалідів / І. З. Самосюк [та ін.] ; за ред. І. З. Самосюка. – К. : Здоров'я, 2004. – 624 с.
- Синьов В. М. Основи дефектології : навч. посібник / В. М. Синьов, Г. М. Коберник. – К. : Вища шк., 1994. – 144 с.

Г. В. Демиденко

УДК 796.035-055.25:616.711-007.5-085

**ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЗІ СКОЛІОЗОМ**

Анотація. Робота присвячена проблемі реабілітації дівчат 14–17 років зі сколіозом. Визначено ефективність впливу комплексної програми фізичної реабілітації на стан опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи пацієнток.

Ключові слова: сколіоз, дівчата, фізична реабілітація.

Abstract. H.V. Demidenko. The effectiveness of a comprehensive physical rehabilitation program for school age girls with scoliosis. The work is devoted to the rehabilitation of girls 14-17 years old with scoliosis. The efficiency of the impact of a comprehensive physical rehabilitation program on the state of the musculoskeletal system and cardiovascular system of patients is determined.

Key words: scoliosis, girls, physical rehabilitation.

Постановка проблеми та її актуальність. Стан здоров'я дітей знаходиться в епіцентрі уваги сучасного суспільства, тому що саме цей контингент становить майбутнє України, її трудовий резерв та інтелектуальний потенціал.

В останні роки в Україні спостерігається значне зростання поширення різноманітних патологічних проявів у дітей шкільного віку, в структурі яких важливе місце займають порушення опорно-рухового апарату (ОРА), в тому числі і викривлення хребта. Серед усього дитячого населення поширеність сколіотичних деформацій хребта коливається від 2–5 до 33,3 % і більше. Кількість дітей із порушенням постави за останні 10 років зросла удвічі, що призводить до патології не тільки ОРА, але і до порушень діяльності основних вегетативних систем (дихальної, серцево-судинної) та розвитку фізичної неповноцінності [1; 5; 6].

Кількість випадків сколіозу серед дитячого населення збільшується у підлітковому віці і превалює у дівчат. Протягом пубертатного періоду перебудова гормонального фону при викривленнях хребта у дівчат спричинює погіршення умов для гармонійного розвитку постави [3; 5].

Встановлено, що завдяки тривалому комплексному лікуванню можливо стабілізувати патологічний процес у 80% хворих. Засоби фізичної реабілітації відіграють незамінну роль у системі комплексного консервативного лікування сколіотичної хвороби [6]. Тому надважливим є призначення комплексу реабілітаційних заходів, заснованих на застосуванні кінезитерапії, підібраних відповідно до функціональних можливостей хворих з урахуванням як стадії захворювання, так і статевовікових особливостей [1; 5; 6].

Проте, не зважаючи на значну кількість робіт, присвячених проблемі профілактики та відновного лікування хворих зі сколіозом, до цих пір немає єдності поглядів на способи консервативного лікування сколіотичної хвороби, тому означена проблема залишається актуальною і потребує подальшого осмислення, вивчення, наукового й експериментального обґрунтування [1; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сколіотична хвороба – генетично обумовлене захворювання ОРА людини, що характеризується багатоплощинною деформацією хребетного стовпа і грудної клітки, що супроводжується порушенням функції органів і систем організму, є причиною важких фізичних і моральних страждань [4; 5].

При сколіотичній хворобі деформація скелету призводить до того, що навантаження на суглоби, зв'язки, м'язи розподіляється неправильно, через що страждає весь опорно-руховий апарат, погіршується ресорна

функція хребта. Зниження ресорної функції хребта призводить до постійних мікротравм головного і спинного мозку під час руху, що негативно позначається на вищій нервовій діяльності, супроводжується зниженням працездатності. Окрім того, за наявності дефектів постави внутрішні органи можуть відхилятися від нормального положення і затискатися іншими органами і тканинами. Спинний мозок, що знаходиться в хребті, бере участь у більшості рефлексів. При порушенні положення хребта відбувається затискання спинномозкових нервів, порушується циркуляція спинномозкової рідини, що здійснює негативний вплив на весь організм [4; 5; 9].

Функціонування організму людини обумовлено рефлексорними взаємозв'язками внутрішніх органів із покривними тканинами та опорно-руховою системою. Деструктивні процеси в паравертебральних тканинах змінюють спинномозкові вегетативні рефлекси, що, у свою чергу, призводить до порушення балансу між центральними і периферичними механізмами регуляції вісцеральних систем. Таким чином, викривлення хребта призводить до змін не лише в діяльності нервової системи, але й в системі кардіогемодинаміки [3; 5]. Тому на етапі остаточного формування скелета необхідно проводити коригувальні заходи, спрямовані не лише на ліквідацію викривлень хребта, але й на оптимізацію діяльності серцево-судинної системи та її регуляторних механізмів через сегментарні шляхи рефлексогенних зон.

Реабілітація дітей зі сколіотичної хворобою – вельми складний процес, що вимагає від медичних працівників, реабілітологів, батьків і дитини максимуму зусиль для досягнення сприятливих результатів і приводить до позитивних результатів, якщо проводиться комплексно, з використанням ортопедичних заходів, кінезитерапії, загальнотерапевтичних засобів і гігієнічних заходів. Одностороннє використання будь-яких засобів рідко дає бажаний результат. З урахуванням особливостей хворої дитини та у поєднанні з ортопедичними та гігієнічними засобами кінезитерапія є одним з найбільш ефективних і широко застосовуваних методів лікування сколіотичної хвороби [1; 4].

Клініко-фізіологічним обґрунтуванням застосування засобів фізичної реабілітації у комплексній терапії є тісний зв'язок умов формування та розвитку кістково-зв'язкового апарату хребта з функціональним станом м'язової системи. Застосування фізичних вправ у відповідному дозуванні надає загальностимулюючу дію на організм хворої дитини, покращує обмінні процеси і трофіку м'язів спини і хребта. Тим самим створюються фізіологічні умови для стабілізації та корекції патологічного процесу [1; 4; 7].

Заняття вправами лікувальної гімнастики сприяють посиленому кровопостачанню і живленню працюючих м'язів, кісток і зв'язок. У результаті цього відбувається збільшення маси і сили м'язів, зміцнення сухожиль, зв'язок, підвищується маса і щільність кісткової тканини. Рухова активність на основі загального зміцнення організму сприяє профілактиці деформацій опорно-рухового апарату [4].

Відомо, що активна робота мускулатури при виконанні фізичних вправ полегшує просування крові і лімфи у судинах. Скорочення м'язів під час фізичних вправ сприяє поліпшенню діяльності серцево-судинної системи, легенів. Це проявляється у вигляді більш потужних і прискорених скорочень серця, поглибленого і прискореного дихання. У результаті в кровоносній системі збільшується маса циркулюючої крові, посилюється кровообіг у працюючому м'язі, в тому числі і в серцевому, з током крові надходить більше кисню і поживних речовин, необхідних для їх діяльності та зростання. Поглиблене дихання під час виконання фізичних вправ сприяє розправленню легеневих альвеол, покращує газообмін і кровопостачання не тільки працюючих м'язів, але і легеневої тканини. Таким чином, застосування фізичних вправ здійснює позитивний вплив не лише на ОРА, але й на функціонування кардіореспіраторної системи, діяльність якої порушується внаслідок сколіотичних деформацій. Водночас, не зважаючи на існування великої кількості робіт, присвячених відновному лікуванню осіб зі сколіотичною хворобою [1; 7; 8; 10 та ін.], аналіз літератури показав, що проблемі впливу засобів фізичної реабілітації на стан серцево-судинної системи у дівчат зі сколіозом приділено недостатньо уваги, що створює передумови для проведення досліджень в даному напрямку. В цілому ж, висока розповсюдженість деформацій хребта серед дітей шкільного віку робить актуальним пошук та розробку нових засобів і методів, здатних підвищити ефективність існуючих методик лікувальної гімнастики.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної реабілітації для дівчат старшого шкільного віку зі сколіотичною хворобою та дослідити вплив даної програми на стан ОРА та основних функціональних систем.

Викладення основного матеріалу. У дослідженні приймало участь 15 дівчат у віці від 14 до 17 років із сколіотичною хворобою II–III ступеню, які проходили лікування в Центрі оздоровчої медицини (м. Київ). Для здійснення педагогічного спостереження та оцінки ефективності програми фізичної реабілітації проводили послідовне порівняння досліджуваних показників до початку реабілітації та через півроку відновного лікування. Під час проведення дослідження були використані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, клінічні методи дослідження (аналіз історій хвороб), методи математичної статистики.

На основі даних, отриманих під час аналізу літературних джерел, і результатів первинного обстеження дівчат зі сколіотичною хворобою, було розроблено комплексну програму фізичної реабілітації для тематичних хворих, основу якої склала кінезитерапія у поєднанні з масажем та засобами ортопедичного лікування (корсетування). Особливістю розробленої програми фізичної реабілітації стало наповнення комплексів лікувальної гімнастики спеціальними вправами статичного характеру та дихальними техніками, запозиченими з гімнастики йога та системи Пілатесу. Також авторська програма відрізнялась від загальноприйнятої застосуванням методики масажу, що передбачала не лише корекцію гіпер- та гіпотонусу

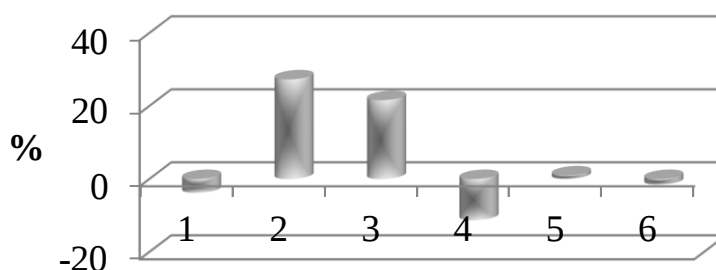
м'язів, спричинених сколіозом, але й вплив на рефлексогенні зони регуляції діяльності системи кровообігу. Всі реабілітаційні заходи проводили на фоні дотримання ортопедичного режиму та принципів раціонального харчування. Програма курсу фізичної реабілітації включала три періоди: адаптаційний, тренувально-коригувальний та стабілізаційний.

Позитивний вплив розробленої комплексної програми відобразився на динаміці основних клінічних показників пацієнток, що характеризують функціональний стан опорно-рухового апарату, вже наприкінці другого місяця реабілітації: спостерігали зниження кута сколіозу, статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення показників сили черевних м'язів та м'язів спини, що супроводжувалось покращенням фізичної працездатності пацієнток, також візуальне поліпшення положення тіла [2]. У подальшому спостерігали додаткове покращення даних показників.

Окрім того, реалізація реабілітаційних заходів позначилась на покращенні показників стану та регуляції діяльності серцево-судинної системи пацієнток.

Так, за результатами повторного обстеження через чотири місяці серед пацієнток знизився відсоток дезадаптивних реакцій на ортостатичну пробу з 32 до 16 %. Також спостерігали позитивну динаміку основних показників кардіогемодинаміки (рис. 1).

Оптимізація структури варіабельності серцевого ритму проявилась зниженням долі флуктуацій в діапазоні дуже низьких частот та збільшенням хвильової активності в діапазоні високих частот. За результатами вегетативного індексу Кердо збільшився відсоток осіб з вегетативною рівновагою.



1 – частота серцевих скорочень; 2 – ударний об'єм;
3 – максимальний об'єм крові; 4 – Хітер-індекс;
5 – фракція викиду; 6 – подвійний добіток.

Рисунок 1 – Динаміка показників гемодинаміки, скоротливої здатності міокарда та подвійного добутку під впливом реабілітації

Висновки і перспективи подальших досліджень. На основі проведених досліджень було встановлено, що застосовуваний курс фізичної реабілітації в групі дівчат старшого шкільного віку, хворих на сколіоз, свідчить про ефективність використання даних засобів фізичної реабілітації, оскільки сприяв зміцненню м'язів спини, бічних м'язів тулуба і живота, а також поліпшенню функціональних показників серцево-судинної системи.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні віддалених результатів застосування розробленої комплексної програми фізичної реабілітації у дівчат зі сколіозом

Список літератури

1. Бегідова Т. П. Метод поєднаного застосування масажу, ЛФК та витяжки при сколіозі / Т. П. Бегідова // ЛФК та масаж. – 2005. – №7 – С. 8–15.
2. Бойко В. В. Аналіз поширеності сколіозів серед дітей шкільного віку за даними Полтавського обласного санаторію для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату в 2009–2011 рр. / В. В. Бойко, О. О. Єрошкіна, С. М. Чобітько // Травма. – 2012. – Т. 13.
3. Демиденко Г. В. Застосування елементів оздоровчого фітнесу у комплексній реабілітації дівчат старшого шкільного віку зі сколіотичною хворобою / Г. В. Демиденко // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції студентів і молодих учених. – Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2014. – С. 62–64.
4. Єпіфанов В. А. Відновне лікування при захворюваннях та пошкодженнях хребта/В. А. Єпіфанов, А. В. Єпіфанов. - Медпрес-інформ, 2010. - 384 с.
5. Попова Т. В. Сучасний погляд на проблему діагностики порушень постави у дітей та підлітків / Т. В. Попова, А. В. Владзимирський // Травма. – 2010. – № 5.
6. Садова Т. Н. Скринінг, моніторинг та організація спеціалізованої ортопедичної допомоги дітям з деформаціями хребта: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня д.мед.наук: спец. 14.01.15 «Травматологія та ортопедія»/Т. Н. Садова. - , 2010. - 46 с.
7. Шитиков Т. А. Ефективність комплексної реабілітації дітей та підлітків з порушеннями постави та функціональними сколіотичними деформаціями / Шитиков Т. А. // Лікувальна фізична культура та масаж. - 2005. - № 9. - С. 29-37.
8. Daneshmandi H Corrective exercises / H. Daneshmandi, R. Gharakhanlou, H. Alizadeh. – 2000. – 205 p.
9. Christensen S.T. Spinal curves and health: a systematic critical review of the epidemiological literature dealing with associations between sagittal spinal curves and health / Christensen S. T., Hartvigsen J. J. // Manipulative Physiol Ther. – 2008 Nov. – Dec. – 31(9). – P. 690–714.
10. New method of Scoliosis Deformity Assessment / Zubović A., Davies N., Berryman F. [et al] // Stud Health Technol Inform. – 2008. – V. 140. – P. 157–60.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ АМПУЦІЯХ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Анотація. Розглянуто проблему комплексної реабілітації осіб після ампутації нижніх кінцівок внаслідок бойової травми. У дослідженні брали участь 18 пацієнтів, що проходили лікування у військовому госпіталі м. Ірпінь. На основі попередніх досліджень було визначено основні шляхи вдосконалення реабілітаційних програм цього контингенту хворих

Ключові слова: ампутація нижніх кінцівок, бойове поранення, фізична реабілітація.

Annotation. I. V. Kuleshova, K. A. Onyschenko. Physical rehabilitation after amputations of lower limbs. The article deals the problem of complex rehabilitation of persons after amputations of lower extremities caused by combat wound. 18 patients who had taken the cure at the Irpin Military Hospital were enrolled in the study. On the basis of preliminary research the direction of the rehabilitation programs improvement in the given contingent of patients was determined.

Key words: amputations of lower limbs, combat wound, physical rehabilitation.

Постановка проблеми та її актуальність. У зв'язку із загостренням військової ситуації в Україні високої актуальності набула проблема реабілітації постраждалих внаслідок бойової травми. Використання високо травматичної реактивно-залпової зброї призвело до зростання кількості специфічних операцій, а саме ампутацій. На сьогодні вогнепальні та мінно-вибухові поранення складають понад 48% всіх інших причин ампутацій. Статистика свідчить, що у структурі уражень превалюють пошкодження нижніх кінцівок. При цьому вичленення в кульшовому суглобі і висока (до 8 см) кука стегна зустрічається в 4 % випадків, кука стегна на різних рівнях (за винятком високої) – у 33,7%, кука гомілки на різних рівнях – у 51,3 %, кука стопи – у 8 % випадків [5].

Фізична реабілітація інвалідів після ампутації кінцівок є складною комплексною проблемою, що вирішує завдання функціональної підготовки та перебудови збереженої рухової системи до нових умов опори та локомоції, формування компенсаторних рухових навичок [1]. Розробка та впровадження програм фізичної реабілітації для інвалідів з ампутацією кінцівок є одним з провідних чинників, що визначають загальну ефективність

відновлювального лікування та успішної соціальної реінтеграції цього контингенту. Все вище викладене обумовлює актуальність теми роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численними дослідженнями доведено ефективність та необхідність застосування засобів фізичної реабілітації у комплексному відновленні після ампутацій. Ампутацію кінцівки розглядають як складну, відповідальну хірургічну операцію, що дуже важко переноситься хворими. Після операції суттєво порушуються функції життєво важливих органів і систем організму. Ці зміни разом із різким обмеженням рухів, тривалим перебуванням в ліжку можуть спричинити розвиток таких ускладнень, як пневмонія, тромбоемболія, порушення функцій видільної системи та шлунково-кишкового тракту. Після ампутації кінцівки відбуваються значні біомеханічні зміни, які пояснюються переміщенням центру тяжіння в сторону збереженої кінцівки, що викликає зміни у напруженні нервово-м'язового апарату, які необхідні для збереження рівноваги. У пошкодженій ділянці і функціонально пов'язаних з нею частинах тіла розвивається гіпотрофія і атрофія м'язів, контрактури суглобів, що в майбутньому погіршує умови для протезування і подальшого відновлення кінцівки. Загальний стан пацієнтів погіршується потужним психоемоційним стресом: хворі психічно пригнічені, стурбовані своїм майбутнім і перспективою інвалідності [4].

Своєчасне застосування засобів фізичної реабілітації попереджує ускладнення зі сторони серцево-судинної та дихальної систем, шлунково-кишкового тракту, прискорює клінічне одужання хворого, здійснює позитивний вплив на весь організм хворого, сприяє підвищенню його стійкості до несприятливих факторів, покращенню психоемоційного стану. За допомогою фізичних вправ вирішують спеціальні завдання реабілітації: підготовки кукси до протезу та навчання користуванню протезом, формування стійкої компенсації, адаптації до виконання фізичних навантажень побутово-виробничого характеру, пристосування до життя в нових умовах, що виникли внаслідок ампутації. Фізичні вправи як засіб активної корекції усувають викривлення хребта за рахунок зміцнення м'язів, сприяють боротьбі з контрактурами за рахунок розвитку гнучкості і рухомості в суглобі [2; 4; 5].

На сьогодні у роботах вітчизняних та закордонних авторів надано клініко-фізіологічне обґрунтування застосуванню лікувальної гімнастики, масажу, фізіотерапії, механотерапії, працетерапії при ампутаціях кінцівок, сформовано методичні підходи до побудови програм реабілітації [2; 3; 4, 7].

Проте проблема реабілітації постраждалих внаслідок саме бойових дій в літературі висвітлена недостатньо, хоча процес відновлювального лікування таких пацієнтів має свої особливості, обумовлені як характером ушкоджень, так і особистісними характеристиками постраждалих.

Все вище викладене обумовлює необхідність наукового пошуку в напрямку обґрунтування індивідуалізованих комплексних програм фізичної реабілітації для після ампутацій нижніх кінцівок внаслідок бойових поранень з урахуванням особливостей контингенту пацієнтів.

Мета роботи – на основі попередніх досліджень обґрунтувати комплексну програму фізичної реабілітації після ампутації нижніх кінцівок у постраждалих внаслідок бойової травми.

Викладення основного матеріалу. Дослідження проводили на базі військового госпіталю міста Ірпінь. Контингент учасників дослідження склали 18 осіб (чоловіки у віці від 28 до 53 років), що проходили відновне лікування після ампутації нижніх кінцівок внаслідок бойового поранення. Реабілітаційні заходи для поранених включали ортопедичні засоби, лікувальну гімнастику, лікувальний масаж, фізіотерапію, механотерапію. Добір та дозування засобів лікувальної гімнастики здійснювали відповідно до визначених періодів комплексної програми реабілітації.

Перший період – ранній післяопераційний (період іммобілізації ампутованої кукси). Період тривав із дня операції до зняття швів.

Після ампутації проводили іммобілізацію кукси у функціонально вигідному положенні: задньою лонгеткою у положенні повного розгинання у кульшовому і, якщо збережено коліно, у колінному суглобах.

У ранньому післяопераційному періоді лікувальна гімнастика була спрямована на профілактику післяопераційних ускладнень, покращення кровообігу у куксі, стимуляцію процесів регенерації, попередження вираженої атрофії м'язів кукси та зменшення больових відчуттів, укріплення неушкодженої кінцівки, покращення загального стану, зокрема психіки хворого. Протипоказаннями до призначення лікувальної гімнастики були: гострі запальні захворювання кукси, загальний важкий стан хворого, висока температура тіла, небезпека кровотечі та інші ускладнення.

З метою попередження післяопераційних ускладнень зі сторони серцево-судинної, дихальної систем і шлунково-кишкового тракту застосовували загально-розвиваючі та дихальні вправи з перших днів після операції, забезпечуючи при цьому спокій у куксі.

З другого-третього дня після ампутації виконували вертикалізацію хворого та застосовували загально-розвиваючі вправи для здорової кінцівки, дихальні вправи, ізометричні напруження для збережених м'язів ампутованої кінцівки, полегшенні рухи у вільних від іммобілізації суглобах кукси, застосовували піднімання тазу, повороти з невеликою амплітудою.

З п'ятого-шостого дня використовували фантомну гімнастику (виконання вправ у відсутньому суглобі подумки). Лікувальну гімнастику спрямовували на тренування рівноваги та опороспроможності здорової ноги. Окрім використання загально-розвиваючих вправ виконували рухи з навантаженням на здорову ногу; тренували вестибулярний апарат, виконували вправи на рівновагу. При односторонній ампутації хворих навчали ходити на двох милицях.

На цьому етапі реабілітації хворі не виконували рухи куксою, але з огляду на можливість швидкого формування контрактур (згинально-відвідної при високій ампутації стегна і згинальних при ампутації гомілки) куксі надавали правильного положення. Проводили спеціальне бинтування кукси, для правильного її формування. Такий бандаж накладали щодня протягом всього часу, окрім періоду купання.

Надавались наступні рекомендації щодо догляду за куксою:

1. Лягти спиною на тверду поверхню. Не підкладати подушок під куксу і між ногами. Тримати куксу плоско на ліжку, ноги зведені разом. Якщо нога ампутована нижче коліна, тримати коліно прямо.

2. Лежачи на животі, на плоскій поверхні, тримати стегно плоско, ноги зведені разом. Якщо нога ампутована нижче коліна, тримати коліно прямо.

3. Використовувати тверде крісло для сидіння. Не сидіти довго. Сидіти прямо, розподіляючи свою вагу рівномірно на обидва стегна з ногами зведеними разом. Якщо нога ампутована нижче коліна тримати коліно прямо.

4. Обов'язково слідкувати за чистотою кукси. Коли шви ще не зняті, дотримуватись вказівок лікаря. Коли шви зняті, мити куксу щодня, переважно перед тим, як іти спати. Використовувати теплу воду і мило, потім добре сполоснути чистою водою. Не мочити куксу, якщо вона набрякла. Промокнути чистим рушником, але не терти. Дати шкірі сохнути 10 хвилин, потім накладати бандаж або шину. Тримати куксу піднятою, якщо на неї не накладено бандаж.

5. Тримати куксу у бандажі. Тиск бандажа або шини на куксу попереджує розвиток набряку.

Пізній післяопераційний період (період формування кукси і підготовки її до протезування). Період тривав з дня зняття швів до отримання постійного протезу.

У цьому періоді реабілітаційні заходи були спрямовані на вирішення наступних задач:

1. Підвищення витривалості і покращення координації, розвиток компенсаторної спритності.

2. Створення кінестетичного відчуття протезу.

3. Засвоєння і відновлення елементів ходьби.

Протягом цього періоду на тлі загально-розвиваючих та дихальних вправ виконували спеціальні фізичні вправи для кукси, поступово збільшуючи навантаження. Особливу увагу приділяли засвоєнню і відновленню елементів ходьби. Лікувальну гімнастику поєднували з масажем кукси, який сприяв покращенню кровообігу і трофіки в куксі, створенню умов для закріплення її шкіри.

Засоби фізіотерапії (УВЧ, УФО, діадинамотерапія, електрофорез, магнітотерапія, парафіно-озокеритові аплікації) призначались лікарем відповідно до періоду та завдань реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнтів.

Слід зазначити, що на етапі попередніх досліджень було виявлено суттєві недоліки в традиційних методиках фізичної реабілітації, що застосовуються в нашій країні.

Так, було встановлено, що функціонально-анатомічні особливості кукси після вогнепальних та мінно-вибухових поранень обумовлені попереднім характером ампутацій після поранення, і, як наслідок, високою частотою вад кукси. Саме тому первинне, зокрема лікувально-тренувальне

протезування постраждалих внаслідок бойової травми завжди є складним та атиповим, що обумовлює необхідність суворо індивідуалізованого підходу до побудови програм реабілітації на цьому етапі з урахуванням всіх наявних та можливих ускладнень [5].

Важливим є той факт, що у постраждалих внаслідок бойових дій інвалідність встановлюють у працездатному віці, в осіб, що до отриманої травми мали достатньо високу якість життя, були соціально активними. Тому при проведенні комплексної реабілітації інвалідів внаслідок військової травми необхідно враховувати високу мотивацію їх до реінтеграції в суспільство. Однак, згідно зі статистичними даними, лише третина інвалідів, що перенесли протезування, повертається до трудової діяльності. Вочевидь, традиційні методичні підходи до навчання користуванню протезом не забезпечують ефективного використання протеза в повсякденному житті. З іншого боку, розширення уявлень про біомеханіку рухів людини, поява нових методик впливу засобами фізичної культури на акти локомоцій, розвиток методів штучної корекції рухів не знайшли свого відображення у створенні комплексних методик фізичної реабілітації інвалідів після ампутації [1]. Все викладене вище обумовлює необхідність пошуку нових шляхів підвищення ефективності реабілітації інвалідів за допомогою інноваційних методів. Окрім того надважливим фактором є забезпечення наступності реабілітаційних заходів у ланцюгу «госпіталь-санаторій-поліклініка», яку на сьогодні спостерігають лише у 30–60 % випадків, що порушує цілісність та послідовність реабілітаційного процесу [3].

Одним з факторів, що забезпечує ефективність реабілітації, є її комплексність. Проте, було виявлено, що у сучасних умовах таким значущим методам, як працетерапія та психотерапія, що є необхідними для успішної соціальної реінтеграції інвалідів, приділяються недостатньо уваги.

Окремо слід зупинитися на психічних особливостях даного контингенту пацієнтів. На відміну від хворої чи травмованої особи, людина, що отримала бойове поранення, відчуває подвійний тягар – факту фізичного дефекту та участі у бойових діях. Ці фактори здійснюють взаємообтяжувальний вплив на особистість постраждалих. Тому після ампутації нагальним є вирішення не лише кола питань, пов'язаних із загоєнням рани та наступним протезуванням, але й проведення комплексних програм медико-психологічної реабілітації [6]. Доведено, що ранній початок та регулярні заняття лікувальною гімнастикою, формування рухових навичок позитивно впливають на психіку пацієнтів та полегшують догляд за ними. Проте у такого важкого контингенту пацієнтів, до яких належать поранені після ампутації, проведенню психотерапевтичних заходів необхідно приділяти особливу увагу. Всі пацієнти потребують кваліфікованої психотерапевтичної допомоги протягом всього курсу відновного лікування. Також слід пам'ятати, що психоемоційний стан пацієнтів значною мірою залежить від поведінки осіб, що входять до найближчого оточення постраждалих. Тому як медичний персонал та інші фахівці, що працюють з пацієнтом, так і родичі й близькі люди поранених мають проходити

відповідну підготовку та мати уявлення про належну поведінку під час спілкування з хворими, що буде створювати сприятливий психоемоційний фон для відновлення та допоможе попередити погіршення психічного стану поранених.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Традиційні програми фізичної реабілітації, що сьогодні застосовуються у поранених після ампутації нижніх кінцівок, потребують доповнення та вдосконалення. Процес відновлення постраждалих внаслідок бойових дій має свої особливості, як необхідно враховувати при складанні реабілітаційних програм. Зокрема, побудова програми має передбачати максимальну індивідуалізацію процесу з урахуванням особливостей контингенту хворих, більше уваги слід приділяти застосуванню елементів комплексної терапії та інноваційних методик відновлення.

Перспективами подальших досліджень є вдосконалення комплексної програми фізичної реабілітації після ампутацій кінцівок внаслідок бойових поранень з урахуванням особливостей характеру пошкодження, психічного статусу пацієнтів та застосування нових підходів до відновлення на основі сучасних знань і новітніх засобів фізичної реабілітації, а також дослідження ефективності розробленої реабілітаційної програми.

Список літератури

1. Ахмед Вехбі. Комплексна методика навчання ходьбі на протезі стегна при первинному протезуванні інвалідів засобами фізичної культури та штучної корекції рухів: дис канд. пед. наук: 13.00.04 / Ахмед Вехбі. - 1999. - 166 с.
2. Баумгартнер Р. Ампутація та протезування нижніх кінцівок: пров. з німецькою. / Р. Баумгартнер, П. Ботта. - Медицина, 2002. - 504 с.
3. Козлов В. К. Сучасні уявлення про вогнепальні переломи кінцівок: патогенетичне обґрунтування пошуку нових напрямків та технологій лікування поранених / В. К. Козлов, О. М. Чилілов, Б. А. Ахметов // Український журнал екстремальної медицини ім. Г.О. Можаяєва. - 2012. - Т. 13, №4. – С. 19–31.
4. Пілашевич О. О. Фізична реабілітація при ампутації нижніх кінцівок / О. О. Пілашевич. - К., 2006. - 81 с.
5. Реабілітація поранених з бойовими пошкодженнями кінцівок / П. Г. Брюсов [та ін] // Військово-медичний журнал. - 1997. - Т. 318. -С.17 - 22.
6. Chondhury S. Amputation of foot and ankle: review of techniques and results / S. Chondhury, H. Kitaoka // Orthopedics. - 1997. - Vol 20, № 5 - P. 446-457.

ВПЛИВ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК НЕДОНОШЕНИХ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ

Анотація. О. О. Луценко, М. С. Балаж. Вплив реабілітації на психофізичний розвиток недоношених дітей першого року життя. Розглянуто вплив комплексної програми фізичної реабілітації на стан недоношених дітей. Результати дослідження продемонстрували значущі поліпшення у психофізичному розвитку недоношених дітей основної групи, що доводить ефективність розробленої програми та доцільність впровадження її в практику відновлення даного контингенту пацієнтів.

Ключові слова: недоношені діти, психофізичний розвиток, фізична реабілітація

Abstract. O. O. Lutsenko, M. S. Balazh. Effect of rehabilitation on psychophysical development of premature infants. The article deals the influence of comprehensive physical rehabilitation program on the state of prematurely born children. The results of the research showed significant improving of the psychophysical development in prematurely born children from intervention group that proved positive effect of the proposed program and feasibility of its application in therapy practice in the given contingent.

Key words: prematurely born children, psychophysical development, physical rehabilitation.

Постановка проблеми та її актуальність. Збереження здоров'я дитини від народження є одним із джерел якості життя, активного довголіття та інтелектуального потенціалу людини. Сьогодні, в період демографічної кризи в Україні, коли смертність перевищує народжуваність, питання репродуктивного здоров'я є не лише медичною, а й загальнонаціональною проблемою соціально-політичного характеру. Серед новонароджених дітей особливе місце посідають діти, які народилися передчасно, тобто недоношеними. Тенденція до збільшення кількості недоношених дітей останніми роками спостерігається у всьому світі (10–25 % усіх новонароджених), у тому числі й в Україні (4,2–6,5 %) [4; 7; 9].

Період новонародженості – визначальний з погляду формування короткочасної та тривалої адаптації організму дитини до умов довкілля [1; 8]. Недоношені діти відстають у фізичному розвитку

від дітей, що народилися вчасно, і є групою високого ризику подальшої підвищеної захворюваності та смертності [8; 10; 11; 12].

Перспективи психічного та моторного розвитку дитини залежать від своєчасної психолого-медико-педагогічної допомоги. Найбільше значення в оздоровчих заходах дітей першого року життя надають засобам фізичної реабілітації. У зв'язку з цим особливу актуальність набуває проблема створення індивідуальних комплексних відновлювальних програм, що передбачають онтогенетично послідовну стимуляцію становлення рухових, мовленнєвих та психічних функцій організму, починаючи з перших місяців життя недоношеної дитини [3; 8].

Однак, незважаючи на актуальність цієї проблеми, у доступній літературі відсутні систематизовані дані щодо використання засобів та методів фізичної реабілітації у даного контингенту, що зумовлює необхідність проведення досліджень у даному напрямку

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ефективність впливу фізичних вправ на організм дитини та доцільність їх використання була доведена ще в роботах дослідників 19 століття.

Кінезітерапія допомагає у послідовності розвитку рефлексів та життєво необхідних рухових навичок, розвитку координації та рівноваги у недоношених дітей першого року життя [5];

Однак, незважаючи на загальновизнану користь та необхідність використання кінезітерапії у недоношених дітей першого року життя, досі залишаються дискусійними багато питань, що стосуються принципів застосування програм реабілітації з використанням засобів фізичної реабілітації у даної категорії пацієнтів.

Так, аналіз спеціальної літератури показав спірні погляди на доцільність використання пасивної гімнастики в дітей віком першого року життя: ряд авторів заперечують необхідність застосування пасивних рухів, інші рекомендують їх широкого використання.

Спеціалісти не мають єдиної думки щодо питань етапності, періодизації комплексів гімнастики, послідовності та дозування вправ.

Чимало протиріч зустрічається у рекомендаціях щодо лікувального масажу.

Існують розбіжності у поглядах на вік, з якого необхідно розпочинати заняття фізичними вправами з дітьми першого року життя.

Однак більшість авторів єдині у твердженні про необхідність максимально раннього включення засобів фізичної реабілітації до комплексу відновлювальних заходів [2; 3; 5; 6].

Таким чином, аналіз існуючих методик застосування комплексів гімнастики та масажу для недоношених дітей першого року життя

дозволив виявити недостатню розробленість питань використання засобів фізичної реабілітації з метою вдосконалення психомоторних функцій дитячого організму.

Мета дослідження – розробка комплексної програми фізичної реабілітації для недоношених дітей першого року життя, що сприяє нормальному психомоторному розвитку дитини.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводили на базі дитячого відділення Корсунь-Шевченківської ЦРЛ.

У дослідженні брали участь 30 дітей: 15 недоношених дітей першого року життя та 15 дітей, що народилися доношеними, а також батьки дітей грудного віку.

Для проведення педагогічного спостереження дітей поділили на 3 групи. Групу №1 (8 дітей) склали недоношені діти, які пройшли програму реабілітації; групу № 2 (7 дітей) – недоношені діти, які брали участь у програмі реабілітації; групу № 3 (15 дітей) – діти, що народилися доношеними, із нормальною масою тіла при народженні.

Усі відібрані для дослідження новонароджені не мали ознак вроджених вад розвитку, внутрішньоутробних інфекцій, уроджених та набутих прогресуючих захворювань. Дітей обстежили віком від двох до восьми місяців.

Використовували такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних літератури, педагогічний нагляд, клінічні методи; соціологічні методи та методи математичної статистики.

На етапі попередніх досліджень було проведено аналіз доступної медичної документації, опитування батьків, досліджено основні клініко-функціональні характеристики недоношених дітей. Проводилося зіставлення недоношених дітей та дітей, які народилися вчасно. Спостерігали суттєву різницю між основними перинатальними характеристиками недоношених та доношених дітей (табл.1).

Таблиця 1 – Перинатальні характеристики недоношених та доношених дітей, $\bar{x}$; S

Група дітей	Маса тіла при народженні, г	Гестаційний вік, тижні	Довжина тіла при народженні, см	Окружність голови при народженні, см	Оцінка по Апгар на 1 хвилині, бали	Оцінка по Апгар на 5 хвилині, бали
1	2206; 342	35; 2	45; 3	32;1	7; 1	8; 1
2	2200; 347	35; 3	45; 3	32;1	7; 1	8; 1
3	3548; 320*	40;1*	52; 2*	35;1*	9; 1*	10; 1*

Примітка: * – різниця між показниками недоношених та доношених дітей статистично значуща при $p < 0,01$.

За результатами соціологічного опитування батьків, які мають дітей грудного віку (всього було опитано 80 осіб), було виявлено обмеженість необхідних знань та умінь у питаннях використання засобів фізичної реабілітації для відновлення та зміцнення здоров'я дитини. Так було встановлено, що методикою лікувальної гімнастики володіє 10% респондентів, способами загартовування – 7,5%, прийомами масажу – лише 5% батьків.

На підставі даних літератури та попередніх досліджень було розроблено програму реабілітації для недоношених дітей першого року життя. Було визначено основні завдання реабілітації: створення умов нормального розвитку основних функціональних систем організму дитини; розвиток рухової сфери; стимуляція позитивних емоцій у дитини; корекція психомоторних порушень. Наповненням реабілітаційної програми стали такі засоби та методи:

Лікувальна гімнастика. Обґрунтуванням застосування лікувальної гімнастики у недоношених дітей першого року життя стали дані досліджень, що вказують на важливість раннього застосування фізичних вправ у цього контингенту та їх сприятливий вплив на центральну нервову систему, органи дихання, кровообігу, терморегуляторні механізми, підвищення загальної резистентності; Комплекси лікувальної гімнастики склалися з вправ, що ґрунтуються на безумовних рефlekсах, пасивних та дихальних вправ, а також вправ на фітболі, які підбирали індивідуально залежно від віку дитини.

1. Масаж. Існують відомості про те, що масаж у неонатальному періоді покращує щоденне збільшення маси у дітей, які народилися з малою масою тіла, а також сприяє зниженню постнатальних ускладнень та зменшує тривалість госпіталізацій [2; 3; 5]. У розробленій програмі застосовували поєднання класичного та точкового масажу за методиками, розробленими для недоношених дітей [3].

2. Гідрокінезіотерапія. Відомо, що плавання дітей першого року життя покращує збільшення маси тіла, сприяє нормалізації м'язового тону, відновленню безумовних рефлексів, поліпшенню сну та емоційного стану дітей і одночасно є процедурою загартовування [5; 6]. Сеанси лікувального плавання проводили за методикою В. А. Гутермана, З.І. П. Фірсова [5].

3. Освітня програма для батьків стала одним із базових компонентів комплексної програми реабілітації у зв'язку з низьким рівнем необхідних знань та умінь серед батьків, які мають дітей першого року життя, що було виявлено на етапі попередніх досліджень. Батьків навчали методиці лікувальної гімнастики та прийомів масажу для проведення занять із дітьми в домашніх умовах.

Програма реабілітації складалася з чотирьох курсів (кожен із 15 процедур), які проходили в умовах лікувального закладу. Заняття під

постійним контролем лікаря лікувальної фізичної культури проводили 5 разів на тиждень: спочатку сеанс масажу та гімнастики, потім плавання. Перерва між курсами становила чотири тижні. У цей час батьки займалися з дітьми в домашніх умовах. Для кожного курсу становили нові комплекси вправ.

Для оцінки ефективності розробленої програми проводили дослідження фізичного та психічного розвитку дітей обстежуваних груп з другого до восьмого місяця життя.

Дві групи недоношених дітей (що пройшли та не пройшли курс реабілітаційних впливів) статистично значуще не відрізнялися між собою за значеннями маси, довжини тіла та кола грудей протягом усього періоду обстеження і при цьому відставали за даними показниками від дітей, що народилися доношеними.

Значення кола голови не відрізнялися у недоношених дітей протягом перших п'яти місяців життя, проте з шести місяців у дітей, які пройшли курс реабілітаційних впливів, відзначали статистично значущі ($p < 0,05$) великі значення кола голови, які були такими ж, як у дітей, які народилися доношеними з нормальною масою тіла.

Психомоторний розвиток дітей обстежуваних груп аналізували з використанням шкали Гарольда Айртона. (Harold Ireton) (табл. 2).

При зіставленні двох груп недоношених дітей виявлено покращення темпів психомоторного розвитку у дітей, які пройшли курс реабілітації. З трьох місяців відзначали різницю між групами щодо розвитку загальної моторики (діти, які пройшли курс реабілітації, раніше починали утримувати голову, повертатися на бік і на живіт, сидіти, повзати, вставати на ноги). З чотирьох місяців починали виявлятися відмінності між групами в рівні розвитку тонкої моторики, соціальних навичок та навичок самообслуговування, з п'яти місяців – формування мовної функції.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Загалом, недоношені діти протягом усього періоду обстеження відставали від доношених дітей за всіма показниками фізичного розвитку. У той же час діти, які пройшли курс реабілітації, на відміну від тих, хто не проходив реабілітацію, з п'яти місяців життя статистично достовірно не відрізнялися від контрольної групи доношених дітей за рівнем розвитку загальної та тонкої моторики, мовної функції, навичок самообслуговування та соціальних навичок.

Все вищевикладене підтверджує ефективність реабілітаційних заходів щодо покращення показників фізичного та психомоторного розвитку дітей, які народилися недоношеними. Важливо відзначити необхідність раннього початку застосування реабілітаційних програм та охоплення якомога більшої кількості дітей, що сприятиме покращенню розвитку дітей першого року життя, які народилися недоношеними.

Таблиця 2 - Показники психомоторного розвитку обстежених дітей, абс. (%)

Вік, місяці	Показник	Група 1, n=8	Група 2, n=7	Група 3, n=15
3	Тримає голову стійко	7 (86%)	4 (57%)	14 (93%)
	Повертається на бік:	4 (50%)	2 (29%)	8 (53%)
4	Розрізняє чужих та близьких:	6 (75%)	4 (57%)	14 (93%)
	Повертається на бік:	7 (86%)	5 (71%)	13 (87%)
	Тримає предмет у руці:	8 (100%)	6 (86%)	14 (93%)
5	Перекладає іграшку з однієї руки в іншу	4 (50%)	0	6 (40%)
	Гучно сміється	7 (86%)	5 (71%)	13 (87%)
	Реагує на голос (повертає голову)	4 (50%)	2 (29%)	7 (47%)
6	Сидить стійко	5 (63%)	2 (29%)	14 (93%)
	Підбирає іграшку однією рукою	8 (100%)	4 (57%)	14 (93%)
	Перекладає іграшку з однієї руки в іншу	7 (86%)	4 (57%)	13 (87%)
	Реагує на голос (повертає голову)	6 (75%)	4 (57%)	12 (80%)
7	Сидить стійко	4 (50%)	2 (29%)	14 (93%)
	Реагує на ім'я (повертається і дивиться)	4 (50%)	2 (29%)	9 (60%)
	Встає, тримаючись за опору	2 (25%)	0	8 (53%)
8	Повзає	7 (86%)	4 (57%)	13 (87%)
	Самостійно сідає	4 (50%)	2 (29%)	14 (93%)
	Встає, тримаючись за опору	7 (86%)	4 (57%)	12 (80%)
	Ходить біля опори	5 (63%)	2 (29%)	11 (73%)
	Реагує на ім'я (повертається і дивиться)	8 (100%)	6 (86%)	14 (93%)

Список літератури

1. Бочкова Л. р. Новонароджена дитина з вкрай малою масою тіла при народженні/Л. р. Бочкова// Науково-медичний журнал. - 2010. - Т. 6, № 3. - 3. 640-646.

2. Моїсеєнко Р.О. Аналіз захворюваності дітей першого року життя в Україні / Р. О. Моїсеєнко // Перинатологія та педіатрія. - 2010. - №1 (41). – С. 6–9.
3. Страковська У. Л. Фізичне виховання недоношених дітей / Страковська У. Л., Ладыгіна У. Є. – Медицина, 1990. – 76 с.
4. Шунько Є. Є. Впровадження концепції подальшого розвитку перинатальної допомоги в Україні / Є. Є. Шунько // Неонатологія, хірургія та перинатальна медицина. – 2011. – Т. 1, №1. – С. 10–16.
5. Шунько Є. Є. Сучасні технології медичної допомоги новонародженим та перспективи розвитку неонатології в Україні / Є. Є. Шунько // Дитячий лікар. – № 3. – 2011. – С.36–37.
6. Trends in mortality and morbidity for very low birth weight infants, 1991–1999 / J. D. Horbar, G. J. Badger, J. H. Carpenter [et al.] // Pediatrics. – 2002. – Vol. 110. – P. 143–151.
7. Outcomes in young adulthood for very-low-birth-weight infants / M. Hack [et al.] // N. Engl. J. Med. – 2002. – Vol. 346(3). – P. 149–157.
8. Saigal S. Self-perceived health-related quality of life of former extremely low birth weight infants at young adulthood / S. Saigal, B. Stoskopf, J. Pinelli [et al.] // Pediatrics. – 2006. – Vol. 118(3). – P. 1140–1148.
9. Intensive care for extreme prematurity –Moving Beyond gestational age / J.E. Tyson, N.A. Parikh, J. Langer [et al.] // N. Engl. J. Med. – 2008. – Vol. 358(16). – P. 1672–1681.

В. В. Тимошенко, С. П. Кошель

УДК 796

АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. Тимошенко В. В. Аспекти психофізичної реабілітації.

У статті проведено аналіз науково- методичної літератури, розглянуті цілі, основи, завдання реабілітації осіб з обмеженими можливостями здоров'я. Позначені головні принципи психічної та фізичної реабілітації, особливо поєднання цих методів, спрямованих на відновлення лічностного, фізіологічного та соціального статусу хворого. Наведено аспекти реабілітації, що застосовуються на практиці, які вже довели свою ефективність.

Ключові слова: психологічна та фізична реабілітація , відновлення , адаптація, гімнастика, психотерапія .

Annotation. Timoshenko V. V. Psychophysical aspects of rehabilitation.

The article analyzes the scientific and methodical literature, reviewed goal, foundations, objectives rehabilitation of persons with disabilities. Designated the basic principles of mental and physical rehabilitation, in particular a combination of these methods to restore lichnostnogo, physiological and social status of the patient. Shows aspects of rehabilitation, used in practice, which have already proved their effectiveness.

Keywords: mental and psychological rehabilitation, restoration, adaptation, gymnastics, psychotherapy.

Постановка проблеми та її актуальність. В останні десятиліття у багатьох країнах світу надзвичайно зріс інтерес до дуже важливої та актуальної проблеми – реабілітації осіб з обмеженими можливостями здоров'я. З цією метою проводяться широкі дослідження, завданнями яких є обґрунтування принципів та розробка методів реабілітації, реабілітаційних програм та критеріїв ефективності їх використання. Причиною такого великого інтересу є велике практичне значення реабілітації. Прикладом, зокрема, може бути високий відсоток хворих, які перенесли інфаркт міокарда, які повернулися до своєї колишньої роботи та звичного ритму життя. До причин великого інтересу до проблеми реабілітації належать: зменшення кількості інвалідів та великий відсоток людей, які після перенесених тих чи інших захворювань та травм повернулися до своєї професійної діяльності. Термін «реабілітація», означає комплекс медичних, педагогічних, професійних та юридичних заходів, спрямованих на відновлення (або компенсацію) порушених функцій організму та працездатності хворих та інвалідів. Незважаючи на широке використання цього терміну в медичній науці та практиці, щодо сутності реабілітації, а також її цілей та завдань дотепер немає єдиної точки зору. Реабілітація значно ширша, ніж відновлення здоров'я. Реабілітація є важливим досягненням сучасної медицини, покликаної не лише повернути здоров'я хворим та інвалідам, а й зберегти їхню професійну працездатність.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив вивчити значний досвід з теорії та практики аспектів психофізичної реабілітації осіб з обмеженими

можливостями здоров'я. Зокрема, окремо вивчено: - аспекти соціальної та медичної реабілітації (С. Н. Пузін, В. Б. Смичек, А. В. Копиток, Т. С. Голубєва, Л. П. Васильєва, К. Е. Зборовський, В.А. Єпіфанов); - Аспекти фізичної реабілітації (С. Н. Попов, Т. В. Майєрс, В. С. Улащик, В. А. Качесов); - аспекти психологічної реабілітації (І. Д. Булюбаш, І. М. Морозов, М. С. Приходько, К. В. Сільченко, М. Є. Сандомирський, Ю. М. Федоров) [1; 8; 9,10; 11].

Ціль дослідження. Розглянути та вивчити основні практичні заходи, спрямовані на оздоровлення хворого (інваліда) та надання йому допомоги у відновленні чи розвитку професійних навичок з урахуванням специфіки перенесеної ним травми чи хвороби.

Завдання дослідження

1. Вивчення науково-методичної літератури щодо питання фізичної та психологічної реабілітації осіб.

2. Аналіз практичних аспектів реабілітаційних заходів.

Виклад основного матеріалу. Поштовхом для розвитку реабілітації, як науки послужили війни: Перша світова війна та Друга світова. У зв'язку з досягненнями медицини, санітарії, гігієни значно знизилися захворюваність та смертність від гострих інфекційних захворювань. Водночас прискорення науково-технічного прогресу, швидка індустріалізація та урбанізація, забруднення навколишнього середовища, збільшення стресових ситуацій призвели до зростання тяжких неінфекційних захворювань. Зростає кількість пацієнтів зі спадковою та вродженою патологією, з хронічними захворюваннями органів дихання, травлення, сечостатевої системи, алергічними захворюваннями, з травмами та отруєннями. Але, поряд з іншими категоріями населення, інваліди повинні мати фізичні, соціальні та економічні можливості, що дозволяють їм, як мінімум, вести повноцінне у соціально-економічному та творче в розумовому плані життя.

Можна виділити основні завдання реабілітації:

- 1) прискорення одужання;
- 2) покращення наслідків травми (хвороби), у тому числі профілактика ускладнень;
- 3) спрямованість усіх реабілітаційних заходів на збереження життя хворого;
- 4) запобігання інвалідності або пом'якшення її проявів;
- 5) повернення людини до активного життя, трудової та професійної діяльності;

6) повернення у суспільство професійних кадрів; Значний економічний ефект суспільству – внесок кадрів, повернутих у лад, плюс усунення витрат.

Таким чином, основні завдання реабілітації полягають у тому, щоб зробити хворого чи інваліда здатним до життя в суспільстві, створити передумови для залучення його до суспільного трудового процесу.

Основи реабілітації:

1) біологічні – властивості організму людини адаптуватися до нових умов у результаті компенсаторно-відновлювальних процесів;

2) психічні – прагнення людини до корисності суспільству, що виявляється у виробничій (професійній) діяльності та у соціально-економічних відносинах;

3) морально-етичні – принцип високого гуманізму, моральний ефект суспільства;

4) науково-медичні – розробка, апробація та впровадження сучасних досягнень медичної науки та практики;

5) соціально-економічні – корисність для суспільства, обумовлена професійними знаннями, життєвим та виробничим досвідом, а також економічний ефект реабілітації, що значно перекидає необхідні матеріальні витрати для її здійснення. Так, за даними медиків США, за деяких захворювань кожен вкладений у реабілітацію долар повертається 35 доларами. За нашими даними, 80 % хворих, які перенесли інфаркт міокарда, після реабілітації розпочали трудову діяльність. Реабілітація досягається поєднанням застосуванням реабілітаційних заходів: медичних, психологічних, фізичних, педагогічних, соціальних, трудових, технічних та правових, що становлять єдиний комплекс.

Ми докладніше зупинимось на питаннях фізичної та психологічної реабілітації.

Фізичний аспект реабілітації включає всі питання, що стосуються застосування фізичних факторів у відновлювальному лікуванні хворих. Сюди відносяться лікувальна гімнастика та інші елементи лікувальної фізкультури, інтенсивні тренування, санаторно-курортне лікування та ін. Фізичний аспект є частиною медичної реабілітації та передбачає заходи щодо відновлення працездатності хворих шляхом застосування лікувальної фізкультури та проведення на рист.

Основне призначення використання фізичних факторів – усіляке підвищення фізичної працездатності хворих, інвалідів, лімітованої через хворобу або інвалідність. На відміну від медикаментозних засобів, використання фізичних факторів робить ширший вплив на центральну нервову та серцево-судинну системи, обмін речовин та газообмін у легенях.

Механізми позитивного впливу фізичних навантажень:

1) сприятливий вплив на регуляторні системи, що забезпечує адаптаційні процеси та одужання;

2) нормалізація порушених функцій різних органів;

3) становлення, покращення діяльності компенсаторно-приспосувальних механізмів;

4) тренування м'язів, у тому числі серцевого; 5) нормалізація обміну речовин;

6) поліпшення травлення, що нормалізує вплив на жовчовідділення та функцію кишечника;

7) зміцнення захисної функції імунної системи організму;

8) психологічний ефект, сприятливий вплив на емоційну сферу людини;

9) покращення перебігу хвороби, скорочення термінів лікування. Зневажливе ставлення до фізичного аспекту реабілітації

ції в минулому призводило до вельми несприятливих наслідків: більш затяжного періоду перебігу хворобливого процесу та збільшення частоти ускладнень. В результаті невинувато затягувалися терміни постільного режиму, стаціонарного лікування та непрацездатності хворих. Отже, зростали й економічні витрати. Значна частина хворих була не в змозі протягом першого року хвороби повернутися до трудової діяльності. У хворих розвивався страх активних рухів, а також інші соматичні розлади, що значно погіршувало ефективність лікування. Більш раннє та широке застосування фізичних факторів при комплексній реабілітації хворих, наприклад, за наявності інфаркту міокарда, покращує перебіг хвороби, запобігає розвитку низки ускладнень, скорочує терміни стаціонарного лікування та тимчасової непрацездатності та попереджає розвиток інвалідності у більшості хворих. В даний час існують точні та надійні методи визначення індивідуального темпу, обсягу фізичних навантажень, що гарантують їхню ефективність та безпеку. Ці методи дозволяють здійснювати контрольну функцію, тобто. отримання точної об'єктивної інформації про реакцію хворих на розширення режиму рухової активності та запровадження нових елементів лікувальної фізкультури. «Суть людського ества – у русі. Повний спокій означає смерть» (Б. Паскаль).

Деякі методологічні аспекти застосування фізичних навантажень

а) Фізичні навантаження – частина медичної реабілітації, складова частина комплексу реабілітаційних заходів. Одна фізкультура без правильного харчування, здорового способу життя, повноцінного відпочинку, без відмови від алкоголю та куріння не може забезпечити хороше здоров'я.

б) Фізичну реабілітацію слід розпочинати якомога раніше. Говорячи про стратегію фізичного виховання та розвитку людини, слід пам'ятати про необхідність наступності вжитих заходів протягом усіх періодів індивідуального життя людини. Вирішувати проблему фізичного виховання, розвитку населення необхідно з дошкільного віку, та був у школах, училищах, на підприємствах тощо.

в) Перед тим як розпочати фізичні тренування, необхідно пройти серйозне медичне обстеження з використанням різних навантажень. Зрозуміло, що визначення виду та інтенсивності фізичного навантаження та контроль над її ефективністю має взяти на себе лікар.

г) У всяку працю треба входити поступово. Не слід відразу перенапружувати свої зусилля, а треба розвивати свої зусилля поступово.

д) Необхідний контроль за ефективністю використання фізичних навантажень. Оцінка ефекту або, навпаки, сигнал до скасування або зміни характеру та режиму фізичних навантажень.

е) Оптимальний вибір виду, темпу, інтенсивності та тривалості фізичних навантажень з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних особливостей організму та рівня його тренуваності.

Таким чином, існує тісний зв'язок між медичним, фізичним та професійним аспектами реабілітації. Застосування фізичних чинників сприяє скороченню термінів лікування, тобто. зменшення економічних витрат на реабілітацію. Встановлено сприятливий вплив фізичних чинників психологічний стан хворих. Отже, фізичний аспект реабілітації пов'язаний з іншими реабілітаційними аспектами – економічним та психологічним.

Мета психологічної (психічної) реабілітації – подолання негативних реакцій з боку психіки у хворих та інвалідів, які виникають у зв'язку з хворобою чи інвалідністю. Кінцевою метою будь-яких реабілітаційних програм є відновлення особистісного та соціального статусу хворого (інваліда). Для досягнення цієї мети необхідний комплексний інтегральний підхід до хворої людини (інваліду) з урахуванням не лише клініко-біологічних закономірностей хвороби, а й психосоціальних факторів, особливостей навколишнього середовища. Психологічний аспект реабілітації має у багатьох хворих та інвалідів не менше значення, ніж фізичний. Так, наприклад, майже в половині випадків психічні зміни та психічні фактори є основною причиною, яка перешкоджає поверненню людини до праці після перенесеного інфаркту міокарда. Це спричинено насамперед тим, що перебіг інфаркту міокарда часто супроводжується психічними порушеннями. Депресія, «догляд у хворобу», страх перед фізичною напругою, впевненість у тому, що повернення на роботу може завдати шкоди серцю, – усі ці психічні зміни можуть звести нанівець зусилля кардіолога та методиста з лікувальної фізкультури, стати непереборною перевагою для поновлення праці. У свою чергу, психічні порушення надають несприятливий вплив протягом основного захворювання, порушують функціонування різних органів. Психологічні заходи (психологічна реабілітація) нерозривно пов'язані з медичними, оскільки сприяють ще період лікування психологічної підготовки хворого (постраждалого) до необхідної адаптації, реадаптації. Психопрофілактика та психотерапія полегшують реабілітацію на наступних етапах. Психологічна підготовка потерпілого ефективніша, якщо нею займається фахівець – лікар-психотерапевт. Найважливіші завдання психічної реабілітації – всіляке прискорення нормального процесу психологічної адаптації до хвороби (інвалідності), що змінилася в результаті хвороби (інвалідності)

життєвої ситуації, профілактика та лікування хворобливих психічних порушень, що розвиваються. Вирішення цих завдань можливе лише на основі глибокого вивчення всього діапазону психічних змін у динаміці на всіх етапах захворювання, природи цих змін, аналізу «внутрішньої картини» хвороби, включаючи динаміку домінуючих переживань, дослідження соціально-психологічних факторів, що визначають психічний стан хворого (інваліда) у різні терміни від початку хвороби.

Основні методи психічної реабілітації:

- 1) різні психотерапевтичні впливи (аутотренінг, гіпноз та ін.);
- 2) психогігієна;
- 3) психопрофілактика;
- 4) у деяких випадках – лікарські препарати психотропної дії;
- 5) доброзичлива обстановка в сім'ї та колективі;
- 6) естетотерапія;

7) лікування працею (трудотерапія). Трудова діяльність має важливе значення для збереження та зміцнення психіки хворого (інваліда). Так, вивчалися показники психічного стану непрацюючих та працюючих інвалідів, у яких до інфаркту міокарда психічні порушення не виявляли. Різниця виявилася разючою. Якщо серед непрацюючих інвалідів кількість осіб із психічними порушеннями становила 90,5 %, то серед працюючих інвалідів – лише 13,3 %.

Велике значення в психічній реабілітації має доброзичлива обстановка в сім'ї та колективі, в тому числі гумор, цілющі властивості якого завжди високо цінувалися.

Також можна проводити комплекс аутогенного тренування. Приклад вправ:

1. Вправа на спокій та зібраність. Ціль – звуження свідомості, фільтрація зовнішнього відчутті, придушення внутрішніх подразників. Формула звучить так:

"Я абсолютно спокійний" (1-2 рази).

"Я налаштований якісно провести аутогенне тренування" (1-2 рази).

2. Вправи на відчуття "тепла та свободи в грудях": "Я абсолютно спокійний" (1 раз).

"Я відчуваю легкість та свободу в грудях" (приблизно 6 разів). "Я абсолютно спокійний" (1 раз).

"Я відчуваю приємне тепло у грудях" (приблизно 6 разів). "Я абсолютно спокійний" (1 раз).

"Я відчуваю приплив тепла та легкості до серця" (приблизно 6-12 разів). "Мої руки і ноги і все тіло розслаблені і відчувають приємне тепло" (приблизно 6 разів).

Вправа на тепло націлена на розслаблення стінок судин. Коли в правій (лівій) руці виникає відчуття тепла, значить розширилися кровоносні судини. Відчуття легкості означає розслаблення м'язів.

1. Вправа "настрій на здоровий спосіб життя".

"Я налаштований на здоровий спосіб життя, я хочу бути здоровим"

або "Мені подобається відчуття здоров'я в моєму тілі я вільний від шкідливих звичок" (6 разів).

5. Вправа "візуалізація себе здоровою".

Закрити очі і протягом 4-5 хвилин уявляти, що я робитиму, коли я буду здоровий (поїду на відпочинок, працюватиму в саду, гратиму з онуками і т.д.) сконцентруватися на відчуттях і деталях "як я себе почуватиму себе, коли я буду здоровий і буду вести здоровий спосіб життя", подивитися на себе з боку. одяг, у якому я одягнений і т.д."

5. Вправа "зняття самонавіювання" Мета вихід з аутогенного занурення

"Руки напружені", або: "Розігнути і зігнути руки", "Глибоко зітхнути", "Відкрити очі", "Потягнутися".

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що нині реабілітація осіб з обмеженими можливостями здоров'я є дуже важливою та актуальною проблемою. Проводяться широкі дослідження, завданнями яких є обґрунтування принципів та розробка методів реабілітації, реабілітаційних програм та критеріїв ефективності їх використання.

Реабілітація досягається поєднанням застосуванням реабілітаційних заходів: медичних, психологічних, фізичних, педагогічних, соціальних, трудових, технічних та правових, що становлять єдиний комплекс.

Застосування фізичних факторів у відновлювальному лікуванні хворих належать до фізичного аспекту реабілітації. Тут можна виділити лікувальну гімнастику та інші елементи лікувальної фізкультури, інтенсивні тренування, санаторно-курортне лікування та ін. Фізичний аспект є частиною медичної реабілітації та передбачає заходи щодо відновлення працездатності хворих шляхом застосування лікувальної фізкультури та проведення наростаючих за інтенсивністю фізичних тренувань.

Головна мета психологічної реабілітації – подолання від'ємних реакцій з боку психіки у хворих та інвалідів, що виникають у зв'язку з хворобою чи інвалідністю, а у результаті – це відновлення особистісного та соціального статусу хворого (інваліда).

Лікування з використанням фізичних вправ та проходження психологічних реабілітаційних заходів (аутотренінгів, психопрофілактики та ін) є унікальним засобом, «... це єдиний спосіб лікування, в якому хворий бере активну участь, а не очікує пасивного зовнішнього впливу чи ліків».

Список літератури

1. Булюбаш І. Д. Психологічна реабілітація пацієнтів з наслідками спинальної травми/Булюбаш І. Д., Морозов І. А., Приходько М. Д. - Бахрах-М, 2011. - 272 с.
2. Гірностай П. П. Психологічні засади рольової реабілітації / Гірностай П. П. // Реабілітаційна педагогіка на рубежі ХХІ ст. - 2 год. - К. : ІЗМН, 1998. - С. 149-154.
3. Декларація про права інвалідів // Права інвалідів в Україні. - К. : Сфера, 2002. - С. 13–14.
4. Єрмаков І. Г. Життєтворчий потенціал реабілітаційної педагогіки / Єрмаков І. Г. // Реабіліт. педагогіка на рубежі ХХІ ст. - К. : ІЗМН, 1998. - С. 53–67.
5. Лісовський В. А. Комплексна профілактика захворювань та реабілітація хворих та інвалідів / Лісовський В. А., Євсєєв С. П., Голофєєвський В. Ю. - 2004. - 302 с.
6. Пінський Б. І. Формування рухових звичок у учнів допоміжної школи / Пінський Б. І. – Педагогіка, 1977. – 129 с.
7. Пирогова Є. А. Удосконалювання фізичного стану людини / Пирогова Є. А. - К. : Здоров'я, 1989. – 210 с.
8. Сандомирський М. Є. Захист від стресу. Фізіологічно-орієнтований підхід до вирішення психологічних проблем. (Метод РЕТРІ). - Вид-во Інституту психотерапії, 2001. - 336 с.
9. Улащик В. С. Фізіотерапія. Універсальна медична енциклопедія / Улащик В. С. - Педагогіка, 2008. - 640 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Абдураїмова Сейяре Ескендеркизи, студентка магістратури РВНЗ «КШУ».

Абсатова Алія Аліякбаровна, магістр, викладач Казахського національного педагогічного університету імені Абая.

Адамбеков Кайрат Ілясович, д-р пед. наук, проф. Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Азатян Тереза Юрїївна, канд. пед. наук, заступник декана з питань науки і післявузівської освіти факультету спеціальної освіти, доц. кафедри спеціальної педагогіки і психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Х. Абовяна.

Андрєєва Ірина Анатоліївна, ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Андріанов Вадим Євстафійович, доц., завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет».

Асоян Ліліт Едуардівна, викладач кафедри спеціальної педагогіки та психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Хачатура Абовяна.

Балаж Марія Степанівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, викладач кафедри фізичної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Барно Олександр Миколайович, д-р пед. наук, доктор філософії, проф. кафедри педагогіки Переяслав-Хмельницького педагогічного університету.

Батколдина Улжан Бакитбеківна, студентка 2-го курсу гр. «6М010500 – дефектологія» Казахського національного педагогічного університету імені Абая.

Бачинська Наталія Василівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц. кафедри фізичного виховання та спорту Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Бейсенова Айтолкин Болатовна, студентка 1-го курсу Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Бекмуратова Гульжанар Тогизбаївна, кандидат психологічних наук, ст. викладач Казахського національного педагогічного університету імені Абая.

Бескорса Олена Сергіївна, канд. пед. наук, ст. викладач кафедри теорії та практики початкової освіти державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Білогур Влада Євгеніївна, д-р філос. наук, проф. кафедри теорії методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького.

Боброва Ганна Юріївна, студентка 5-го курсу дефектологічного факультету Донбаського державного педагогічного університету.

Бодорин Корнелія Андріївна, канд. пед. наук, доц. Кишинівського Державного педагогічного університету ім. В. Крянге.

Болтоматис Деніс Васильович, ст. викладач кафедри ФКіС Одеської національної академії харчових технологій.

Бочкарьов Сергій Володимирович, ст. викладач Національного технічного університету «Харківський політехнічний ін-т».

Воєділова Олена Михайлівна, канд. пед. наук, доц. кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка.

Воронін Дмитро Євгенович, кандидат педагогических наук, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б.Хмельницького.

Гальчанский Віталій Миколайович, викладач Дніпропетровського національного університету ім. Олеся Гончара.

Гончаренко Олег Станіславович, канд. пед. наук, доц. кафедри здоров'я людини та фізичного виховання державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Грибан Григорій Петрович, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Григорян Марія Степанівна, викладач кафедри кінезіології Вірменського державного інституту фізичної культури.

Григорян Степан Вагинакович, д-р мед. наук, проф. кафедри кінезіології Вірменського державного інституту фізичної культури.

Даниленко Світлана Олександрівна, аспірант Кишинівського Державного педагогічного університету ім. В. Крянге, Республіка Молдова, м. Кишинів.

Демиденко Ганна Василівна, студентка 4-го курсу (група 131) Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Денисова Ольга Олександрівна, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри дефектологічної освіти Федеральної державної бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький державний університет», керівник «Ресурсного центру підтримки учнів з обмеженими можливостями здоров'я, що та працюють з цією категорією осіб».

Джуринський Петро Борисович, д-р пед. наук, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури та спортивних дисциплін Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Долинний Юрій Олексійович, канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Дроннікова Тетяна Анатоліївна, викладач кафедри фізичної культури Криворізького національного університету.

Евтифиев Андрій Сергійович, викладач Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Єрмоленко Олександр Вікторович, викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Єрмоленко Маргарита Віталіївна, викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Забіяко Юрій Олегович, ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту Дніпропетровського національного університету ім. О. Гончара.

Золочівський Віталій Вікторович, канд. пед. наук, доц. кафедри теорії та методики фізичного виховання комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Ізмайлова Наталія Іванівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного фармацевтичного університету.

Ішакву Інеса Ісаївна, студентка 2-го курсу Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Капалова Сандугаш Кенесівна, студентка 2-го курсу Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Капорцев Ілля Олександрович, студент 2-го курсу Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Карпов Віктор Іванович, викладач кафедри фізичного виховання та методики викладання ДВНЗ «КНУ» Криворізького педагогічного інституту.

Коваленко Віктор Олексійович, канд. пед. наук, доц. Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Козир Сергій Васильович, директор спортивного клубу «Олтант», Президент федерації рукопашного бою м. Чернігів.

Козлукова Ксенія Ігорівна, студентка групи ЗВ-12-01 Дніпропетровського національного університету ім. Олеса Гончара.

Кошель Світлана Павлівна, студентка гр. ПТМ-10-м Донбаської державної машинобудівної академії.

Кузнєцова Тетяна Григорівна, канд. пед. наук, доц. кафедри корекційної педагогіки Донбаського державного педагогічного університету.

Кулешова Ірина Володимирівна, студентка 4 курсу (група 132) Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Кучма Дмитро Дмитрович, студент гр. ОА-12-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Леханова Ольга Леонідівна, доц. кафедри дефектологічної освіти Федерального державного бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Липа Володимир Олександрович, канд. пед. наук, доц., завідувач кафедри корекційної педагогіки Донбаського державного педагогічного університету.

Лісовська Тетяна Вікторівна, канд. пед. наук, провідний науковий співробітник лабораторії професійної освіти науково-методичного закладу «Національний інститут освіти» Міністерства освіти Республіки Білорусь.

Лобанева Ольга Володимирівна, викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного виховання і здоров'я Харківського національного медичного університету.

Лутовинов Юрій Анатолійович, керівник фізичного виховання Луганського центру професійно-технічної освіти.

Луценко Олексій Олександрович, магістрант 5 курсу (група 5.07 а) Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Лучко Ольга Ростиславівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту української державної академії залізничного транспорту.

Лисенко Владислав Миколайович, доц. Кременчуцького національного університету імені М. Остроградського.

Мажара Поліна Володимирівна, студентка гр. МС (Д)-14 (5) Кримського інженерно-педагогічного університету (м. Сімферополь).

Мажинов Багдат Молдахметович, студент 1-го курсу Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Макаренко Наталія Григорівна, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання навчального закладу «Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ» Криворізького національного університету.

Мартин Володимир Дмитрович, канд. пед. наук, доц. кафедри водних і неолімпійських видів спорту Львівського державного університету фізичної культури.

Мартинюк Ольга Вікторівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри фізичного виховання і спорту Державного ВНЗ «Національний гірничий університет».

Марчик Валентина Іванівна, канд. біолог. наук, доц. кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет».

Минжорина Ірина Леонідівна, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет».

Мириджанян Заруи Миграновна, викладач кафедри кінезіології Вірменського державного інституту фізичної культури.

Миронова Світлана Петрівна, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри корекційної педагогіки й інклюзивної освіти факультету корекційної та соціальної педагогіки та психології Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка

Мовкебаєва Зульфія Ахметваліївна, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри психології та спеціальної освіти Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Мудрян Володимир Леонідович, викладач кафедри фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії.

Мурадян Світлана Сергіївна, викладач кафедри спеціальної педагогіки і психології Вірменського державного педагогічного університету імені Хачатура Абовяна.

Огієнко Микола Миколайович, канд. пед. наук, доц. кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.

Олешко Валентин Володимирович, д-р наук з фіз. вихов. та спорту, проф., завідувач циклом силових видів спорту і фехтування Національного університету фізичного виховання та спорту України.

Олійник Олег Миколайович, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Омельченко Марина Сергіївна, канд. пед. наук, ст. викладач кафедри корекційної педагогіки Донбаського державного педагогічного університету.

Онищенко Катерина Андріївна, студентка 4 курсу (група 131) Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Оспанбаєва Махаббат Пернебайвна, канд. псих. наук, доц., декан педагогічного факультету Тараського державного педагогічного інституту.

Пархоменко Оксана Олександрівна, студентка 3-го курсу філологічного факультету державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Переверзева Світлана Василівна, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання навчального закладу «Криворізький педагогічний інститут» ДВНЗ Криворізького національного університету.

Письмовий Олександр Миколайович, ст. викладач кафедри фізичного виховання та методики викладання ДВНЗ «КНУ» Криворізького педагогічного інституту.

Пристинська Тетяна Миколаївна, ст. викладач кафедри здоров'я людини, біології, фізичного виховання та фізичної реабілітації державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; співробітник науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку учнівської молоді.

Пристинський Володимир Миколайович, канд. пед. наук, доц. кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання та реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; завідувач науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку дітей і учнівської молоді.

Радченко Аліна Володимирівна, канд. пед. наук, доц. кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Інституту фізичного виховання і спорту державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Родигіна Вікторія Петрівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Савіна Анастасія Сергіївна, студентка гр. СМ-14-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Салтаков Досжан Токтарович, студент 2-го курсу Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Самохвалова Ірина Юріївна, ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Сільченко Вікторія Володимирівна, канд. пед. наук, доц. кафедри логопедії та спеціальної психології Донбаського державного педагогічного університету.

Скрипченко Ірина Тарасівна, кандидат наук з фізичної культури та спорту, доц. кафедри водних видів спорту Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Соколовський Роман Олексійович, викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Сорокін Юрій Сергійович, ст. викладач кафедри фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії.

Тимошенко Володимир Валерійович, канд. пед. наук, ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Толегенули Нуржан Толегенович, магістр, ст. викладач Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Федоряка Андрій Вікторович, ст. викладач кафедри гімнастики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Філінков Володимир Ілліч, кандидат педагогічних наук, проф. кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Хабі Айгерим Абдуллинкизи, студент 2-го курсу кафедри психології та спеціальної освіти Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Халайджі Світлана Владиславівна, доц. кафедри ФКіС Одеської національної академії харчових технологій, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Хлистов Михайло Савелійович, канд. пед. наук, проф. Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Шепеленко Тетяна Валеріївна, ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту Української державної академії залізничного транспорту.

Шутько Віктор Васильович, канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання та методики викладання ДВНЗ «КНУ» Криворізького педагогічного інституту.

Юркова Ольга В'ячеславівна, студентка 3-го курсу дефектологічного факультету Донбаського державного педагогічного університету.

Ярмолинський Валентин Іванович, доц. кафедри фізичного виховання та спорту Білоруського державного університету.

Наукове видання

**ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник наукових праць

**І Міжнародної
науково-практичної конференції**

16–17 квітня 2015 року

У двох томах

Том 1

Технічне редагування, комп'ютерне верстання

С. П. Шнурік

Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 37,2.
Обл.-вид. арк. 15,83. Тираж 100 пр. Зам. № 8.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Шкадінова, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №1633 від 24.12.2003