

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення

II Всеукраїнська науково-практична конференція

20 травня 2016 року



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Актуальні проблеми фізичного
виховання різних верств населення**

II Всеукраїнська науково-практична конференція

20 травня 2016 року

Харків – 2016

УДК 796.034.2
ББК 75.114
А 43

Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – 228 с. – Режим доступу : <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>

У збірнику розміщено тези доповідей, в яких відображено стан, проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання різних верств населення.

Призначено для інструкторів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, аспірантів, докторантів, студентів, наукових працівників та інших фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Редакційна колегія:

Ажиппо О. Ю. – д.пед.наук, професор

Шестерова Л. Є. – к.фіз.вих., доцент

Масляк І. П. – к.фіз.вих., доцент

Кузьменко І. О. – к.фіз.вих., доцент

Бала Т. М. – к.фіз.вих.

Мамешина М. А.

Криворучко Н. В.

Жук В. О.

© Харківська державна академія фізичної культури,
Кафедра теорії та методики фізичного виховання, 2016

© Автори, 2016

ЗМІСТ

Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. До питання підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання.....	6–11
Азаренков В. М. Шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв	12–17
Бала Т. М., Гребенюк К. Ю., Скрипніченко Г. П., Архипова А. В. Зміна рівня окремих рухових здібностей дівчат 10–11-ти років під впливом занять чирлідінгом.....	18–24
Васьков Ю. В. Система визначення освітніх цілей як умова якісної організації навчального процесу на уроках фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі.....	25–31
Григоренко Г. В. Формування здоров'ятворчої компетентності підлітків на засадах особистісно-орієнтованого підходу.....	32–39
Гринько В. М. Шляхи підвищення рівня загальної та спеціальної витривалості студентів.....	40–49
Грицюк С. А. Рухові уподобання молодших школярів як основа розвитку рухових умінь і навичок молодших школярів.....	50–56
Гуртова Т. В., Цьовх Л. П. Шляхи раціоналізації фізичного виховання зі студентами, хворими на ожиріння.....	57–61
Жук В. О. Інноваційні технології у сфері фізичного виховання студентської молоді	62–69
Заліско О. К., Оліярник В. І. Аспекти забезпечення ефективного фізичного виховання студентів ВНЗ.....	70–74
Засека М. В., Помещикова И. П. Оцінка енергетического потенціала організму учащихся професійно-технічного учебного заведення.....	75–80
Корягін В. М. Блавт О. З. Систематизація методології оцінювання у тестовому контролі студентів спеціальних медичних груп.....	81–85
Котляр Т. В. Вплив занять з плавання на психоемоційний стан дітей дошкільного віку.....	86–92
Кулик Н. А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі.....	93–99

Мамешина М. А., Гузієватий Д. В. Фізичне здоров'я студентів ВНЗ I–II рівня акредитації.....	100–108
Масляк І. П., Веретельникова Ю. А., Халемендик О. С. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку.	109–117
Масляк І. П., Вишня О. В., Грида Д. С. Фізична підготовленість учнів середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл.....	118–127
Моисеєнко Е. К., Горчанюк Ю. А., Иванова Ю. А. Динаміка показателів зрительної сенсорної системи дошкільників под впливом спеціально-направлених упражнень.....	128–134
Павленко І. О. Фізичний стан як показник здоров'я студентів вищих навчальних закладів.....	135–139
Прийменко Л. О. Вплив занять оздоровчою ходьбою на серцево-судинну систему студентів спеціальної медичної групи.....	140–146
Рядова Л. О. Вікова динаміка показників тривалості чутності звуку при повітряній провідності у дітей середнього шкільного віку з вадами зору.....	147–153
Сєдова О. О. До питання про функціональний стан дітей дошкільного віку з вадами зору.....	154–159
Сидоренко О. Р. Фізичне виховання як чинник формування здоров'язбережувальних цінностей у студентів ВНЗ гуманітарних факультетів.....	160–166
Синиця Т. О. Характеристика функціонального стану жінок першого зрілого віку під впливом фізичних навантажень.....	167–173
Соколова Т. Є. Застосування комплексу відновлювальних засобів юних футболістів.....	174–179
Стадник В. В., Осінчук В. В., Гавриленко М. М. Проблеми позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ.....	180–185
Стасюк Р. М. Формування мотивації в процесі занять фізичним вихованням студентів.....	186–194
Ткачук О. А. Фізична підготовка як засіб адаптації до стресових умов бойової і навчально-бойової діяльності військовослужбовців...	195–199
Хрипач А. Г., Світлик В. В. Наукові засади здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ.....	200–205

Чередніченко А. В. Формування мотивації до вибору тренінг-курсів.....	206–210
Чухланцева Н. В. Напрямки впровадження інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту.....	211–216
Шелудько П. І. Спортивний відбір футболістів 15–16-ти років.....	217–220
Шестерова Л. Є., Кузьменко І. О., Медведєва А. Л. Рівень рухової підготовленості школярів 7–8-х класів.....	221–228

ДО ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ажиппо О. Ю., д. пед. н., професор; Криворучко Н. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Розглянуто питання відношення студентів до занять фізичними вправами та фактори підвищення їх інтересу з метою вирішення навчально-виховних та оздоровчих завдань фізичного виховання.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, інтерес.

Вступ. Студентська молодь становить науковий, культурний, оборонний потенціал України, генофонд нації. Збереження та зміцнення здоров'я студентів є складною культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою, а підвищення рівня їх фізичної підготовки є найактуальнішим завданням, яке гостро стоїть перед українським суспільством [5].

Фізичне виховання є не лише засобом виховання й поліпшення фізичної підготовленості юнаків і дівчат, а нерідко основним чинником відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення й кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, могутнім джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [5].

Однак, останнім часом усе більше науковців вказують на зниження інтересу у підростаючого покоління до традиційних занять з фізичного виховання [2, 8].

Мета дослідження: вивчити шляхи підвищення інтересу сучасної молоді до фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження нами були використані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-

методичних джерел із зазначеної проблеми, анкетування, математична обробка даних.

Дослідження проводилось на базі педагогічного коледжу Харківського гуманітарно-педагогічного інституту. В ньому прийняли участь 205 студенти 1-3-х курсів не фізкультурного профілю.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході вивчення отриманих результатів анкетування визначено, що 84% опитаних систематично відвідують обов'язкові заняття з фізичного виховання, проте на питання чи відвідували б студентки зазначені заняття якби у них був вільний вибір даного предмета, позитивно відповіли лише 32% опитаних. При цьому, за результатами анкетування визначено, що 17% опитаних не вдоволені заняттями з фізичного виховання. Серед факторів, які негативно впливають на відношення молоді до фізичного виховання були наступні (допускалося кілька варіантів): недостатня матеріальна база – 9,5%; недостатність інвентаря – 6%; одноманітність навчального матеріалу – 11%; відсутність сучасних видів спорту – 8% тощо.

На питання «якби у Вас була можливість включити інші види спорту до навчальної програми з фізичного виховання, що Ви обрали б?» (допускалося кілька варіантів); 67% студенток 1 курсу вказали на заняття чирлідінгом, 49% – фітнесом, 45% – хореографічною підготовкою, 41% – плаванням. Далі, за зменшенням кількості голосів, розмістилися шейпінг (33%), бокс (27%), фехтування (20%), гирьовий спорт (2%). Крім цього, окремі особи виявили бажання займатися такими видами діяльності, що не запропоновані нами у варіантах відповідей: тенісом (2%), піонерболом (2%), спортивним орієнтуванням (2%) та йогою (2%). У студенток 2 курсу показники дещо схожі на попередні дані. Так, 56% студенток відмітили, що включили б чирлідінг, 49% – хореографічну підготовку, 45% – фітнес, 36% – плавання, 32% – шейпінг, 17% – фехтування, 13% – бокс, 4% – гирьовий спорт. Крім цього деякі студентки хотіли б займатися піонерболом (1%), регбі (3%), скелелазінням (1%), велоспортом (1%), екстремальними видами (1%). Студентки 3 курсу за

можливості у програму з фізичного виховання включили б такі види спорту: чирлідінг (70%), хореографічну підготовку (56%), фітнес (53%), шейпінг (29%), плавання (28%), фехтування (18%), бокс (14%), а також індивідуальні пропозиції студентів щодо включення великого та малого тенісу (4%), бальних танців (2%), бадмінтону (2%), карате (2%), альпінізму (2%).

На питання чи приваблюють респондентів нові види спорту всі учасники анкетування у своїй більшості (67%) відповіли «так». Слід зауважити, що, в основному, мотивами до цього стали красива фігура (39%) та можливість урізноманітнити свої рухи (32%).

Аналіз літературних джерел показав, що питання оптимізації процесу фізичного виховання шляхом впровадження сучасних видів спорту у навчальний процес учнівської та студентської молоді розглядається досить широко. Так, О. Смоляр [7] включала сучасні танці у процес фізичного виховання молоді та дійшла висновку про те, що вони позитивно впливають на фізичну підготовленість молоді, особливо на гнучкість та швидкісно-силові якості. Як відмічає автор, у процесі занять молоді сучасними танцями розвиваються не тільки фізичні, але й моральні якості: колективізм, толерантність, комунікабельність, які проявляються у повсякденному житті та у спілкуванні.

У свою чергу Г. В. Толчева [8] вважає, що ефективним засобом розвитку окремих фізичних якостей є вправи хатха-йоги. Автор також додає, що йога є однією з популярних у світі оздоровчих систем, що поширюється серед вітчизняного населення. За результатами дослідження науковцем зафіксовано поліпшення показників гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів та визначено перевагу результатів експериментальної групи, які займалась за розробленою програмою з хатха-йоги.

Поряд із цим Т. М. Бала, І. П. Масляк [2, 3, 4], досліджуючи рівень фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнів середніх класів під впливом вправ чирлідінгу вказують на достовірне покращення досліджуваних

параметрів означеного вікового контингенту. Проведене дослідження, як відмічають автори, свідчить про позитивний вплив вправ чирлідінгу.

Проведене дослідження В. Г. Бабій [1] показало, що використання комплексів ритмічної гімнастики на заняттях із фізичного виховання у вищих навчальних закладах позитивно впливає на фізичну підготовленість студенток. У результаті експерименту встановлено, що найбільш ефективним методом проведення занять з ритмічної гімнастики є методика, яка переважно спрямована на розвиток силових якостей.

І. А. Денисенко [5] у своїй роботі відмічає, що отримані у ході дослідження результати свідчать про ефективність використання засобів спортивно-оздоровчого туризму у підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів в умовах вищого навчального закладу.

Таким чином, можна констатувати, що новітні, не традиційні види рухової діяльності, які приваблюють сучасну молодь комплексно позитивно впливають на рівень фізичного розвитку, рухової підготовленості та на підвищення інтересу до занять фізичною культурою.

Висновки:

1. За результатами анкетування визначено, що 17% опитаних не вдоволені заняттями з фізичного виховання. Серед факторів, які негативно впливають на відношення молоді є: недостатня матеріальна база, недостатність інвентаря, одноманітність навчального матеріалу, відсутність сучасних видів спорту тощо.

2. Нові не традиційні види спорту приваблюють 67% респондентів, основними мотивами до чого стали красива фігура та можливість збагатити свій руховий арсенал.

3. Шляхом аналізу даних наукових досліджень визначено, що включення у навчальний процес фізичного виховання таких видів спорту як чирлідінг, спортивно-оздоровчий туризм, ритмічна гімнастика, хатха-йога позитивно впливають на вирішення завдань фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку ефективних засобів для вирішення завдань фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Бабій В. Г. Аналіз стану фізичної підготовленості студенток при заняттях ритмічною гімнастикою / В. Г. Бабій // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2. – С. 24–26.

2. Бала Т. М. Динаміка показників фізичного розвитку школярів 8–9-х класів під впливом вправ чирлідінгу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 22–25.

3. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5–6-х класів під впливом вправ чирлідінгу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Молода спортивна наука України : [Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту]. – Львів, 2011. – Випуск 15. – Т. 2. – С. 10–15.

4. Бала Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : методичний посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014. – 144 с.

5. Денисенко І. А. Эффективность использования средств спортивно-оздоровительного туризма в повышении физической подготовленности девушек 18–19 лет / И. А. Денисенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 24–31.

6. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.

7. Смоляр О. Розвиток фізичних якостей у молоді в процесі занять сучаснимитанцями / О. Смоляр // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 8–11.

8. Толчева Г. В. Поліпшення характеристик гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів у процесі занять хатха-йогою протягом навчального року / Г. В. Толчева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 1. – С. 129–133.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ МИСТЕЦТВ

Азаренков В. М.

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Анотація. У статті розглядається проблема низької мотивації студентів факультету мистецтв до занять із фізичного виховання. Визначені провідні чинники, що впливають на посилення інтересу до цих занять, проаналізовані провідні форми занять із фізичного виховання, виявлені мотиви, що впливають на посилення інтересу до фізичного виховання.

Ключові слова: мотивація, студенти, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Вступ. Не дивлячись на те, що в сучасний час у вищих навчальних закладах все більше уваги приділяється фізичній культурі, фахівці вбачають слабкий інтерес та відсутність потреби у студентів до занять фізичною культурою та спортом, зокрема це стосується студентів педагогічних вищих навчальних закладів [1]. В умовах психоемоційного напруження процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, зниження рухової активності, фізичне виховання, що створює необхідні передумови здорового способу життя, традиційно і обґрунтовано вважається провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя та продуктивної професійно-педагогічної діяльності [4]. Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного навчального процесу, зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки висококваліфікованого фахівця, здатного до організації здоров'язберігаючої освіти яка базується на паритетному співвідношенні освіченості і здоров'я, і основною задачею якої є збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників

освітнього процесу [2]. Саме тому, для досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентами спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно підвищувати у студентів інтерес до фізичної культури та формувати позитивні мотивації до фізичної активності і здорового способу життя [4]. Оскільки навчання на факультеті мистецтв у педагогічному ВНЗ має свої особливості, що пояснюються специфікою факультету - студенти більшість свого академічного і вільного часу присвячують спеціальним предметам з музики, співу, живопису, неохоче займаються на свіжому повітрі в осінньо-зимовий періоди навчання, бояться ризику отримати різні ушкодження, несумісні з їхньою професійною навчальною діяльністю, то проблема формування мотивації до занять фізичною культурою на факультеті мистецтв є особливо актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій у галузі педагогіки та фізичної культури дав нам можливість виділити низку науковців на результати досліджень яких ми спирались у нашій роботі. Зокрема проблему формування паритету освіченості та здоров'я (С. Серіков, 1999; М. Коржова, 2007; Є. Пічугіна, 1999); формування здоров'язберігаючих ціннісних орієнтацій (Є. Башмакова, 2007; М. Бобринський, 2002; С. Закопайло, 2004); розвиток мотивації до здорового способу життя (В. Бобрицька, 2006; І. Бойченко, 2000; Д. Вікторов, 2007; Г. Власюк, 1995; О. Дубогай, 1991; В. Оржеховська, 2006; І. Петренко, 2014; С. Свириденко, 2000; А. Скоробагатий, 2010; А. Сологуб, 2013); формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою (Л. Волков, 1988; О. Дубогай, 1991; О. Смакула, 2007; М. Солопчук, 2002; Є. Столітенко, 2002; Б. Шиян, 1997); причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я (І. Литвиненко, 2002); інформаційні фактори, які впливають на формування мотивації (К. Кардяліс, 1990; П. Виноградов, 1996; Р. Головкова, 1990; І. Зінберг, 1990; Г. Безверхня, 2002); формування мотивації до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання (Т. Круцевич, 2001).

Оптимізація фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ у сучасних умовах

повинна базуватися, на думку Г. Є. Іванової, 2015, на активізації оздоровчого напрямку фізичного виховання студентів. Автором описані потенційні переваги оздоровчих занять для досягнення міцного здоров'я та доброї фізичної форми.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та надати рекомендації, спрямовані на підвищення мотивації студентів факультету мистецтв до занять фізичною культурою, які сприятимуть фізичному розвитку і зміцненню фізичного та психічного здоров'я студентської молоді, з'ясувати рівень значущості фізкультурної діяльності для студентів факультету мистецтв.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 93 студенти 1–4-х курсів факультету мистецтв Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: теоретичний аналіз, аналіз науково-методичної літератури та анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. За допомогою анкетування ми з'ясували, що 76,26% вважають заняття фізичною культурою необхідним для своєї майбутньої діяльності, натомість 22,32% опитаних дотримуються діаметрально протилежної думки. Слід зазначити, що 27,76% опитаних студентів самостійно займаються фізичними вправами 5 разів і 37,20% – 3 рази на тиждень в навчальний час, серед яких фізкультпаузи, фізкультхвилинки, а в позанавчальний, особливо влітку – бігом, плаванням.

Розглядаючи мотиви, які спонукають студентів займатися фізичною культурою, ми з'ясували, що найбільш вираженими мотивами є такі: корекція фігури – 81,84%; формування красивої постави – 81,84%; інтерес до протилежної статі – 31,62%; збільшення рухової активності – 42,78%; зміцнення і збереження здоров'я – 71,61%; знаходження друзів – 61,38%; розвиток фізичних якостей – 43,71%; мотив ігри і розваги – 14,88%; спілкування – 35,34%; самовдосконалення – 30,69%; досягнення спортивної майстерності – 16,74%; наслідування – 11,16%; розвиток мислення – 17,77%;

інтелектуальний розвиток – 8,37%; боротьба зі шкідливими звичками – 13,95%; фізична підготовка до обраного виду діяльності – 54,87%.

Більшість опитуваних 74,40% – отримують інформацію стосовно фізичної культури на заняттях з фізичного виховання, 26,04% – від товаришів, 15,81% – з Інтернет сайтів та телепередач. Слід зазначити, що 62,70% студентів займається фізичними вправами лише на занятті з фізичного виховання. Тому воно і є провідною формою роботи зі створення позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Так, 57,66% – респондентів цілком задоволені фізичним вихованням у вузі; 28,83% – інколи задоволені, 10,23% – не зовсім задоволені, 3,72% – в основному не задоволені.

Здобуваючи знання з теорії та методики фізичного виховання, опановуючи валеологічний аспект фізичної культури, студенти формують базові вміння та навички, необхідні для зміцнення не тільки свого здоров'я, але й здоров'я учнів. Результати опитування виявили, що 10,23% – опитаних вважають, що академічні заняття з фізичної культури доцільно проводити щодня; 66,72% – що чотири рази на тиждень, 21,39% – переконані, що достатньо двох занять на тиждень.

Найбільш бажаними для молоді є колективні, цілеспрямовані й емоційно насичені заняття, що спонукають до творчої активності та насичені ігровим змістом [1], але тільки 7,44% студентів факультету мистецтв займаються в секціях, 71,61% – не беруть участі у спортивних змаганнях, що свідчить про їхню низьку фізичну підготовленість та відсутність у них інтересу до спортивно-масових і оздоровчих заходів. Лише 11 студентів, що становить 10,23% – протягом всього періоду навчання 7 і більше разів взяли участь у змаганнях та спортивно-оздоровчих заходах на базі університету, 14,88%, – від 2 до 7 разів, це дуже низький показник, адже спортивна діяльність може і повинна використовуватись як ефективний спосіб організації виховної роботи.

Необхідною передумовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання студентам можливості виявити свої здібності. Чим більш

активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять [6]. Цікавою для них є робота, що вимагає проявити творчі здібності (конкурси на приготування страви, виконання пісень під час туристичних походів), складання екібан із квітів та представництво своєї групи піснею, яку вони складають разом, сценарії спортивних свят з використанням естафет, пісень, рухливих ігор, заняття з квесту, де потрібно виконати і фізичні вправи, і творчі завдання (малюнок, пісня, танок, загадки), натомість одноманітні завдання не викликають інтересу.

Для збільшення інтересу студентів до розвитку власної фізичної культури важливе значення має залучення студентів і викладачів до різних програм, семінарів, навчальних курсів, під час яких розглядаються проблеми здоров'я, а також лекційних занять із цього фаху. Однак значного зміцнення здоров'я студентів досягти не можна, якщо не розвивати у них мотивацію до рухової активності. Для цього необхідно, насамперед, подолати формальність занять з фізичної культури та спорту у ВНЗ [2]. Важливо оптимізувати розклад занять, поліпшити побутові умови проживання студентів у гуртожитках, сприяти формуванню у них уявлення про здоровий спосіб життя і вдосконалювати методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання [7].

Висновки. Для формування у студентів факультету мистецтв стійкої мотивації до занять фізичною культурою необхідно: з першого курсу прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні. Також важливо скерувати студентів на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом.

Перспективи дослідження подальше корегування процесу фізичного виховання на факультеті мистецтв з використанням мотиваційно-ціннісних пріоритетів, тим самим підвищуючи його ефективність.

Список використаної літератури

1. Егорычева З. В. Ценность здоровья и отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / З. В. Егорычева, А. О. Егорычев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1 – С. 601 – 606.
2. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
3. Канюк С. Психологія мотивацій / С. Канюк – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
4. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168–170.
5. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції. – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С. 173–179.
6. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 83–84.
7. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1–2. – Том 1. – С. 605–610.

ЗМІНА РІВНЯ ОКРЕМИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ 10–11-ТИ РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЧИРЛІДИНГОМ

*Бала Т. М. к. фіз. вих., доц.,¹, Гребенюк К. Ю.¹, Скрипніченко Г. П.¹,
Архипова А. В.²*

¹ *Харківська державна академія фізичної культури*

² *Харківська державна академія культури*

Анотація. В статті відображені показники окремих рухових здібностей школярів 5–6-х класів, що відносяться до підготовчої медичної групи загальноосвітньої школи, а також їх зміни під впливом спеціально підібраних вправ чирлідінгу.

Ключові слова: чирлідінг, гнучкість, координаційні здібності, школярі 5–6-х класів.

Вступ. Одне з оздоровчих завдань фізичного виховання в школі є зміцнення та збереження здоров'я учнів, виховання гармонійно розвинутих та здорових дітей. Сучасний спосіб життя школярів вступає в суперечність з фізіологічними потребами організму, а дефіцит рухової активності веде до зростання захворюваності та зниження навчально-трудової активності (Б. М. Шиян, 2001; О. М. Худолій, А. В. Забора, 2001; О. М. Худолій, 2008; О. І. Головченко, 2009; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; О. Ю. Ажиппо, 2014).

Одним з основних завдань, які вирішуються в процесі навчання, є вдосконалення фізичного виховання підростаючого покоління в напрямку всебічного розвитку властивих їх якостей та зміцнення здоров'я. За останні роки стан здоров'я різних груп населення та особливо дітей погіршився. Це пояснюється тим, що впродовж багатьох років не приділялось достатньо уваги роботі щодо формування здорового способу життя, боротьбі зі шкідливими звичками, впровадженню масових форм фізичної культури та ін.

Фахівці в галузі фізичного виховання (Т. Ю. Круцевич, 2013; І. П. Масляк, 2015; О. Ю. Ажиппо, І. О. Кузьменко, 2015; Т. М. Бала, 2015 та ін.) пропонують новітні технології та підходи у розв'язанні цієї проблеми, проте у наукових працях недостатньо вивчалось питання про вплив вправ чирлідінгу на рівень фізичної підготовленості дівчат середніх класів, що відносяться до підготовчої медичної групи.

Чирлідінг – це одночасно і спорт, і мистецтво. Цей термін походить від англійських слів «cheer», що в перекладі означає «бадьорий, заохочувальний вигук», і «lead», що в перекладі означає – «лідирувати, управляти». Чирлідінг, для України є новим, «молодим» видом спорту, який стрімко набуває популярності серед молоді. Він містить широкий арсенал різноманітних інтенсивних рухів, які включають елементи хореографії, акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних і народних танців [3].

Слід зазначити, що середній шкільний вік являється критичним періодом у розвитку людини, оскільки в цьому віці відбувається статеве дозрівання, що супроводжується рядом морфологічних і функціональних перебудов в організмі. Тому, цей вік є найбільш сприятливим для вирішення питань щодо покращення фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей, що відносяться до підготовчої медичної групи.

Таким чином, **метою** роботи є визначити ступінь впливу вправ чирлідінгу на рухові здібності учениць середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку гнучкості та координаційних здібностей дівчат середнього шкільного віку.
2. Виявити зміни досліджуваних параметрів школярок 5–6-х класів під впливом вправ чирлідінгу.
3. Розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів щодо впровадження в процес фізичного виховання школярок середніх класів вправ чирлідінгу.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання школярів середніх класів.

Предмет дослідження: рівень розвитку гнучкості та координаційних здібностей під впливом вправ чирлідингу.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі Харківської гімназії № 12. В них брало участь 52 учениці 5–6-х класів, з яких було складено дві експериментальні та дві контрольні групи. Всі діти, які брали участь у дослідженні відносились до підготовчої медичної групи та знаходились під наглядом шкільного лікаря. Дослідження проводилося поетапно. На першому етапі було проведено тестування рівня розвитку гнучкості та координаційних здібностей учениць 5–6-х класів, в ході якого встановлена ідентичність контрольних та експериментальних груп, що обґрунтувало правомірне об'єктивне проведення експерименту.

У ході експерименту впродовж навчального року школярі контрольних груп займалися лише за загальноприйнятою програмою для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–9 класи», а навчальний процес з фізичного виховання учнів експериментальних груп було доповнено розробленими нами комплексами вправ чирлідингу.

Аналізуючи та порівнюючи показники, отримані в ході первинного дослідження, рівня розвитку окремих рухових здібностей школярів середніх класів, нами було встановлено низький рівень розвитку гнучкості та координаційних здібностей в усіх досліджуваних групах. Так, показники координаційних здібностей в середньому відповідають оцінці 3 бали, а гнучкості оцінці – 2 бали, що дорівнює середньому та нижче середнього рівню відповідно.

Аналізуючи дані у віковому аспекті виявлено недостовірне покращення

показників рівня розвитку координаційних здібностей та погіршення результатів з віком в рівні розвитку гнучкості, як у школярів контрольних, так і експериментальних груп ($p > 0,05$).

Розглядаючи досліджувані показники, отримані після впровадження у зміст уроків з фізичної культури спеціально підібраних вправ чирлідінгу, виявлено поліпшення результатів, у школярів експериментальних груп, однак не завжди достовірне ($p < 0,05$). Так, достовірне покращення результатів спостерігається у дівчат 6-го класу ($p < 0,05$) за такими показниками, як: здатність до підтримання статичної рівноваги («Фламінго»), управління рухами за просторово-часовими і динамічними характеристиками (біг «змійкою» на дистанцію 30 м між п'ятьма стійками 1,5 м), рухливість у плечових суглобах (викрут прямими руками), рухливість хребетного стовпа («Міст» з положення лежачі), та рухливість в тазостегнових суглобах (поздовжній шпагат), а у дівчат 5-го класу достовірно покращився лише результат здібності до орієнтації у просторі («човниковий» біг 3x10 м) ($p < 0,05$).

Приріст показників рівня розвитку гнучкості складає в середньому від 2% до 7%, а координаційних здібностей від 2% до 23%.

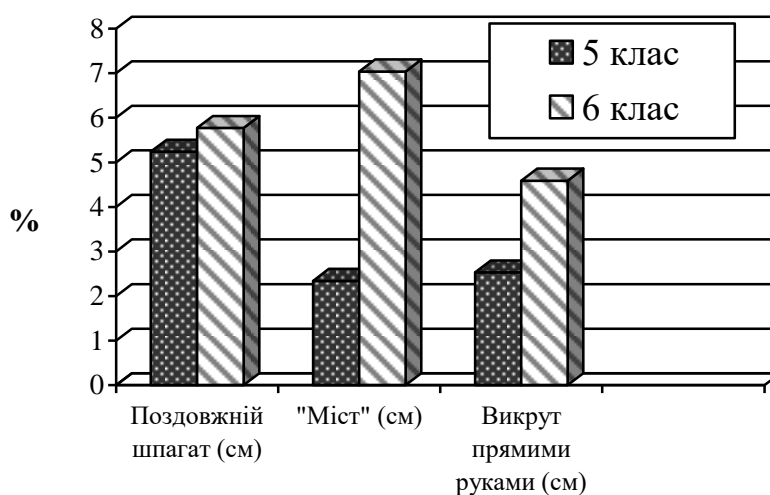


Рис. 1 Приріст в показниках рівня розвитку гнучкості школярів 5–6-х класів експериментальної групи (%).

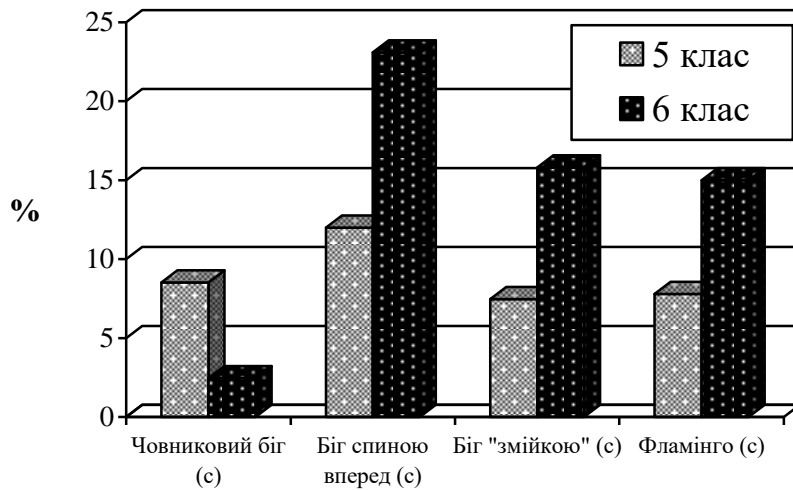


Рис. 2 Приріст в показниках рівня розвитку координаційних здібностей школярів 5–6-х класів експериментальної групи (%)

Визначаючи рівень розвитку окремих рухових здібностей школярів 10–11-ти років після експерименту, встановлено, що він став відповідати оцінці «добре», адже рівень розвитку координаційних здібностей підвищився до оцінки 4 бали, а рівень гнучкості – до оцінки 3 бали.

Результати школярів контрольних груп також дещо змінилися, але не істотно та не достовірно ($p > 0,05$).

У віковому аспекті тенденція відмінностей залишилася незмінною в порівнянні з початковими даними.

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив вправ чирлідінгу на рівень рухової підготовленості учениць 5–6-х класів експериментальних груп, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури включати в навчальний процес з фізичного виховання школярів середніх класів, які відносяться до підготовчої медичної групи, підібрані нами вправи чирлідінгу.

Висновки:

1. Встановлено, що у дівчат 5–6-х класів показники координаційних здібностей відповідають оцінці 3 бали, гнучкості – 2 бали.

2. Виявлено, що у віковому аспекті спостерігається поліпшення результатів з віком за всіма досліджуваними параметрами, як у школярів контрольних, так і експериментальних груп.

3. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив спеціально підібраних вправ чирлідингу на рівень окремих рухових здібностей школярів 5–6-х класів експериментальних груп, що дає можливість рекомендувати вчителям фізичної культури включати в навчальний процес з фізичного виховання школярів середніх класів підготовчої медичної групи, підібрані нами вправи чирлідингу.

Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку можуть здійснювати шляхом визначення ступеня впливу чирлідингу на рівень фізичного розвитку школярів середніх класів, що відносяться до підготовчої медичної групи.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Вступ до вищої фізкультурної освіти [Текст] : навч. посіб. для студентів ВНЗ / О. Ю. Ажиппо [та ін.] ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків : Точка, 2014. – 243 с.

2. Ажиппо О. Ю. Факторна структура функціонального стану сенсорних систем учнів 6-х класів / О. Ю. Ажиппо, І. О. Кузьменко // Спортивна наука України. – № 1 – Л. ЛДУФК, 2015. – С. 7–11.

3. Бала Т. М. Чирлідинг у фізичному вихованні школярів : Метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Х. : ХДАФК, 2014. – 141 с.

4. Бала Т. М. Влияние упражнений чирлидинга на координационные способности школьников 5–9-х классов / Т. М. Бала // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 5(49). – С. 24–28.

5. Головченко О. І. Характеристика спеціально організованої та спонтанної рухової активності в учнів середнього шкільного віку з різним

рівнем розвитку особистісних якостей / О. І. Головченко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №2. – С. 15 -18 .

6. 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.

7. Масляк І. П. Вплив спеціально спрямованих вправ на окремі функції сенсорних систем молодших школярів / І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 5(49). – С. 63–67.

8. Худолій О. М. Теоретичні основи планування навчальної роботи з фізичної культури в школі / О. М. Худолій, А. В. Забора // Теорія і практика фізичного виховання. – 2001. – № 1. – С. 3–12.

9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навчальний посібник / О. М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – 406 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

СИСТЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ОСВІТНІХ ЦІЛЕЙ ЯК УМОВА ЯКІСНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Васьков Ю. В., д. пед. н., доц.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Анотація. У статті розглядаються актуальні питання визначення та постановки науково обґрунтованих цілей навчання на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

Ключові слова: урок, цілі навчання, класифікація уроків фізичної культури, загальнодидактична модель навчального процесу.

Вступ. Аналіз останніх наукових публікацій [1, 2, 3, 8] та державних документів [4, 6, 7, 9], що регламентують шкільне фізичне виховання, свідчить про наявність в країні стійкої тенденції до погіршення стану здоров'я учнів різних класів. Одним із шляхів подолання такого кризового стану вважається удосконалення системи фізичного виховання учнів в загальноосвітніх навчальних закладах. Основною формою цієї системи вважається урок фізичної культури. Протягом навчання кожен учень повинен «отримати» більше 1000 уроків (з урахуванням того, що на тиждень приходить три уроки). Така кількість уроків повинна утворювати певну систему між навчальними заняттями на рівні взаємозв'язку, взаємозалежності і взаємовпливу.

Мета дослідження: наукове обґрунтування цілей навчання на уроках фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу сучасної науково-методичної літератури визначити

основні підходи до визначення цілей навчання.

2. Визначити основні джерела і фактори що впливають на визначення і формулювання цілей навчання.

3. Розробити власний варіант класифікації навчальних цілей.

Матеріал і методи дослідження.

Для наукового обґрунтування складових системи навчальних цілей та зазначених рівнів необхідно враховувати два важливих підґрунтя: функції фізичного виховання кожного ступеня навчання і класифікацію уроків фізичної культури. Для визначення функцій фізичного виховання необхідно керуватися загальнотеоретичними підходами визначення функцій загальної середньої освіти по ступенях навчання. У стислому вигляді ми можемо їх сформулювати таким чином : початкова школа – введення дітей в світ освіти; середня школа – фундаментальна загальноосвітня підготовка; старша школа – поглиблене профільне навчання. Враховуючи зазначене вище пропонується основною функцією початкової школи вважати введення дітей в світ фізкультурної освіти (формування «школи рухів», розвиток основних рухових здібностей відповідно до сенситивних періодів). Основна школа передбачає активний розвиток умінь і навичок з різних видів фізкультурної діяльності (легкоатлетична, гімнастична, ігрова тощо) та фундаментальний розвиток рухових здібностей. Старша школа на базі засвоєних теоретичних знань, рухових умінь та навичок а також рухових здібностей повинна формувати в учнів уміння складати індивідуальні програми фізичного розвитку та вдосконалення.

Проблема класифікації уроків фізичної культури єдиного загальнонаукового обґрунтування ще немає. Б. А. Ашмарин, Т. Ю. Круцевич, Л. П. Матвєєв, Б. М. Шиян та ін. пропонували різні підходи до вирішення цієї проблеми. Ми, в своїх дослідженнях, пропонували поділити уроки фізичної культури на види і типи (за А. Ханом, рис. 1).

Серед видів уроків ми виділили не всі що передбачені шкільною програмою. Враховуючи наявність в програмах у варіативній частині різних модулів, кількість видів уроків може збільшуватися (бадмінтон, теніс та ін.).

На основі наведеної класифікації і з урахуванням функцій фізичного виховання по ступеням навчання ми можемо всю систему із більше ніж 1000 уроків розподілити на види і типи. Це дозволить визначити роль і місце кожного уроку фізичної культури в цій загальній системі і на підставі цього конкретизувати цілі і завдання кожного уроку.

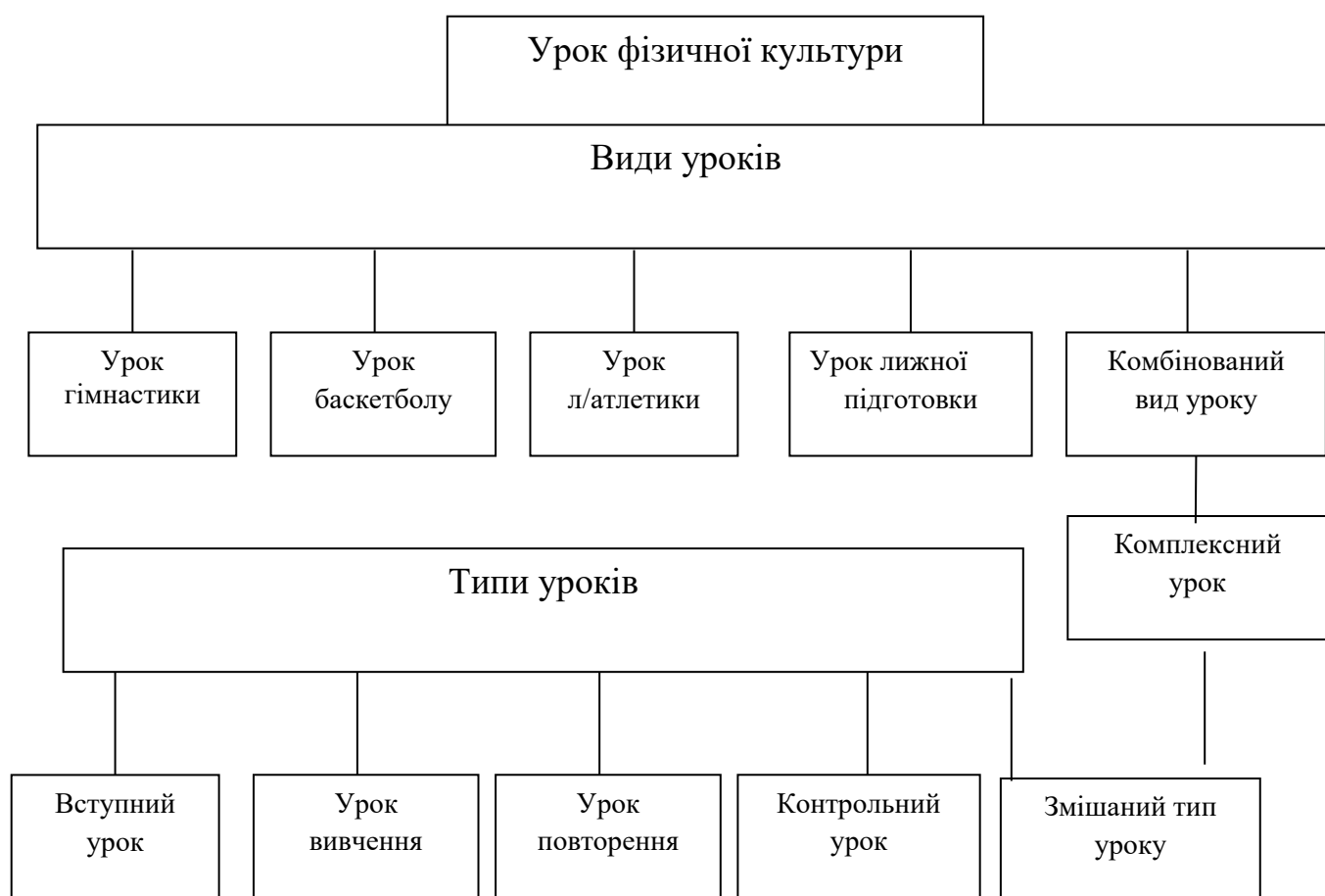


Рис.1. Класифікація уроків фізичної культури

Результати дослідження та їх обговорення. Урок фізичної культури є провідною формою навчального процесу і в ньому (як в загальнодидактичній моделі будь-якого навчального процесу, рис. 2) присутні всі основні компоненти: цілі навчання (ЦН), зміст навчального матеріалу (ЗМ), методи навчання (МН), форми організації навчальної діяльності учнів (ФН), реальний

результат навчання (РРН). На якість навчального процесу оказують вплив як об'єктивні (закономірності та принципи навчання), так і суб'єктивні (рівень професійної компетентності учителя, рівень підготовленості учнів, матеріально-технічне забезпечення навчального процесу) фактори.

Важливою складовою будь-якого навчального процесу є цілі навчання. Від обґрунтованості їх визначення та конкретизації формулювання залежить відбір змісту навчального матеріалу, методів та форм організації навчальної діяльності учнів і, як наслідок, реальний результат навчання. Цей важливий процес залежить як від визначення місця і ролі конкретного уроку в загальній системі навчання (згідно класифікації уроків фізичної культури), так і від чіткого їх формулювання та конкретизації.

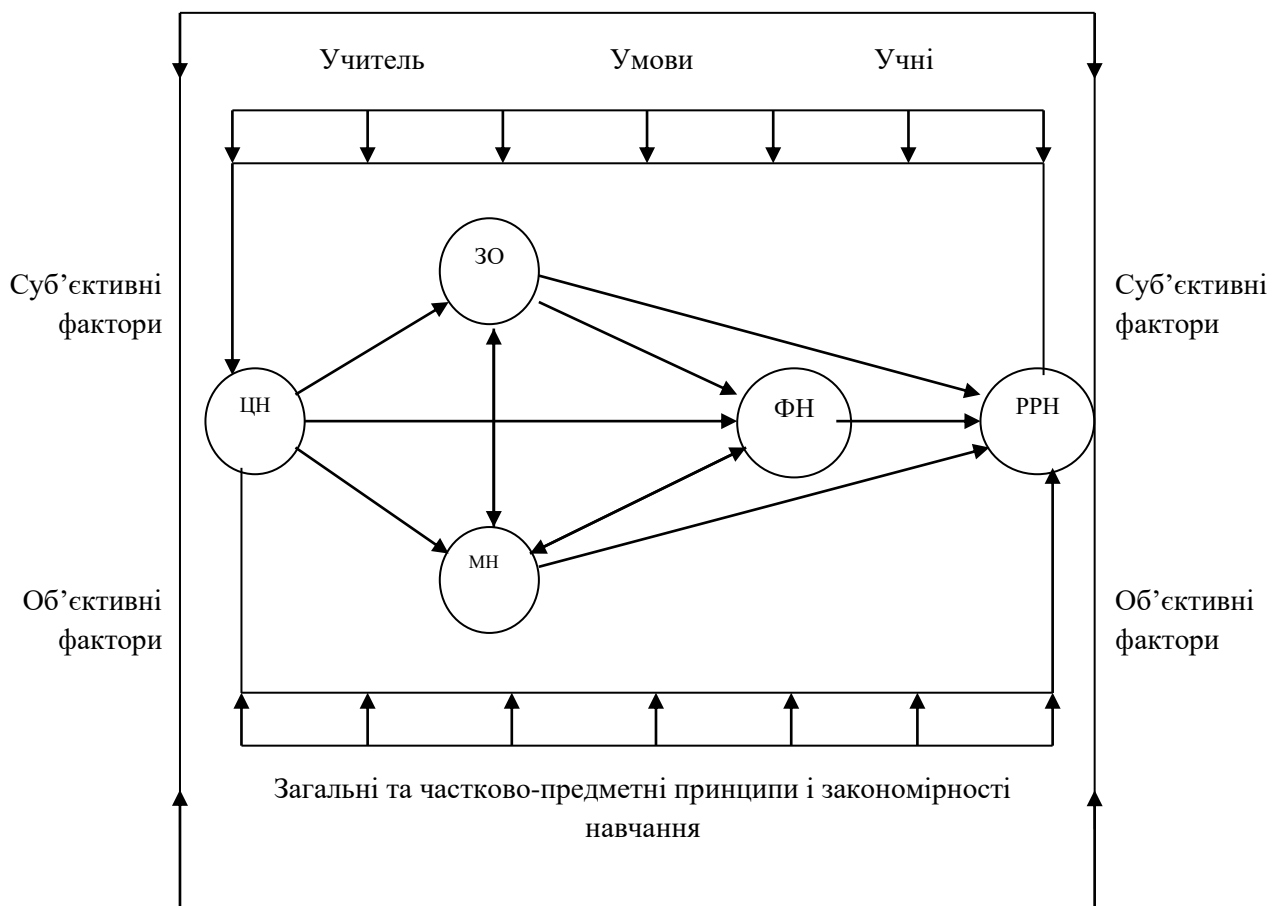


Рис. 2. Загальнодидактична модель навчального процесу

Аналіз програм з фізичної культури свідчить про наявність основних цілей навчання. Ці цілі сформульовані в пояснювальній записці але їх зміст носить надто узагальнений, розпливчатий характер що не передбачає конкретних шляхів їх вирішення в конкретному ступені навчання і в конкретному класі. Конкретизація їх формулювання передбачає урахування функцій кожного ступеня навчання і розділу або модулю програми (легка атлетика, гімнастика, футбол тощо) та типу конкретного уроку (вступний, вивчення нового матеріалу, контрольний тощо).

В практиці шкільного фізичного виховання частіше за все використовують такі формулювання: вивчення, повторення, удосконалення, здійснити контроль тощо. Такий перелік дещо збіднює можливості конкретизації цілей навчання. Тому ми пропонуємо дещо інший підхід, який, на нашу думку буде сприяти конкретизації цілей і передбачати не тільки засоби їх реалізації а і реальний результат певного навчального процесу, який передбачає конкретна ціль.

1. Визначення цілей через зміст навчального матеріалу, який необхідно засвоїти. Наприклад: «вивчити техніку виконання перекиду уперед з упору присівши», «повторити техніку настрибування на місток в опорних стрибках через гімнастичного козла», «удосконалення техніки виконання подвійного кроку після ведення м'яча». Постановка цілей вказує на зміст, який необхідно засвоїти на уроці або серії уроків.

2. Визначення цілей через діяльність учителя. Наприклад: «ознайомити учнів з правилами техніки безпеки під час виконання опорних стрибків», «продемонструвати техніку виконання верхньої прямої подачі у волейболі», «розкрити сутність тактичних дій в баскетболі під час захисту за зонним способом». Такий спосіб постановки цілі – «від учителя» - зосереджений на його особистій діяльності і створює уяву пояснення і впорядкування роботи.

3. Постановка цілей через внутрішні процеси інтелектуального, емоційного, особистісного розвитку учня. Наприклад: «формувати уміння

аналізувати тактичні дії у нападі проти персонального захисту у баскетболі», «розвивати уміння регулювати навантаження під час виконання силових вправ на перекладині», «знаходити способи переходу на різні варіанти лижних ходів на дистанції по пересіченій місцевості», «формувати інтерес до креативного мислення під час двосторонніх ігор у футбол». Така постановка цілей дозволяє включити учнів в активну навчальну діяльність на рівні усвідомленості вивчаемого і пошуку власних шляхів вирішення навчальних проблем.

4. Постановка цілей через навчальну діяльність учнів. Наприклад: «виконання комбінації в цілому на гімнастичній колоді», «застосування зонного захисту 2-1-2 під час навчальної гри в баскетбол», «виконання контрольного нормативу в бігу на 100 м» тощо. Така постановка цілей дозволяє чітко визначити конкретну навчальну діяльність учнів і отримати реальний результат цієї діяльності.

Висновки:

1. В результаті дослідження встановлено, що єдиної загальновизнаної класифікації цілей навчання не існує.

2. Для створення науково обґрунтованої системи цілей навчання необхідно враховувати класифікацію уроків фізичної культури, яка дозволяє визначити роль і місце кожного уроку в системі навчання.

3. Доведено, на основі загальнодидактичної моделі навчання, що цілі навчання є провідним компонентом в організації навчального процесу.

4. Розроблено авторський варіант класифікації цілей навчання на уроках фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень. В подальших дослідженнях необхідно показати чітку детермінацію змісту навчального матеріалу, методів і форм організації навчальної діяльності учнів цілями навчання.

Список використаної літератури

1. Агеева А. В. Основные подходы здоровьезберегающих технологий в школе /А. В. Агеева, Л. М. Полищук // Вісник Харківського національного

університету імені В. Н. Каразіна.– № 149. – С.124–128.

2. Васьков Ю. В. Визначення основних функцій і цінностей шкільної фізичної культури як умова здійснення особистісно орієнтованого навчання учнів / Ю. В. Васьков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – №3. – С. 15–18.

3. Васьков Ю. В. Концепція (проект) реформування фізкультурної освіти в загальноосвітніх навчальних закладах / Ю. В. Васьков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. проф. С. С. Ермакова. – Харків : ХДАДМ, 2009. – № 2. – С. 40–47.

4. Закон України «Про загальну середню освіту» // Освіта України. – 1999. – № 25.

5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. / Т. Ю.Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

6. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – 2002. – № 33.

7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Урядовий кур'єр. – 2004. – № 189. – С. 5–7.

8. Павлова Ю. О. Якість життя та здоров'я дітей та молоді України / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2. – С. 148–153.

9. Рішення колегії МОН України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту № 13/1 – 2, 10, 11/1 від 11 листопада 2008 року.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯТВОРЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ НА ЗАСАДАХ ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ

Григоренко Г. В., к. пед. н.

Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет» м. Слов'янськ Донецької області

Анотація: надана загальна характеристика особистісно-орієнтованого підходу до формування здоров'ятворчої компетентності підлітків у освітньо-оздоровчому середовищі загальноосвітнього навчального закладу; аналізуються отримані результати та ефективність запропонованого підходу.

Ключові слова: особистісно-орієнтований підхід, здоров'ятворча компетентність, здоров'ятворча діяльність, культура здоров'я, освітньо-оздоровче середовище загальноосвітнього навчального закладу.

Вступ. Пріоритетним напрямком удосконалення, оптимізації та модернізації освіти є розробка та впровадження в навчально-виховний процес особистісно-орієнтованих педагогічних технологій, яким притаманні властивості гарантованого інноваційного досягнення освітніх цілей навчання. Потрібно наголосити на тому, що саме особистісно-орієнтований підхід, як вихідна концептуальна база розв'язання педагогічних проблем, забезпечує формування у молоді соціальних, комунікативних, здоров'ятворчих та самоосвітніх компетентностей, які реалізуються у її здатності до продуктивної творчої діяльності, гуманізації суспільно-соціальних відносин [1–7].

Аналіз змісту національних, державних і регіональних програм розвитку, реформування та удосконалення системи освіти, соціально-економічні виклики часу вимагають від освітян не тільки надавати знання та формувати навички для життя в суспільстві, а й сприяти набуттю особистісних орієнтацій, розвитку

знань, вмінь, прийняття оптимальних рішень, застосування інформаційно-комунікативних технологій, соціальної мобільності та адаптивності [4, 6, 7].

В. Горащук [3], В. Григоренко [4], С. Омельченко [6], О. Шиян [7] наголошують на тому, що в роботі сучасних загальноосвітніх навчальних закладів потрібно формувати особистість, яка здатна до здоров'ятворчої діяльності. У учнів необхідно виховувати соціально-ціннісне ставлення до особистісного психосоматичного здоров'я, культури здоров'я особистості [3, 4, 6, 7].

У викладеному аспекті особливого значення набуває концептуальне узагальнення І. Беха [2] відносно сучасних тенденцій розвитку соціально-педагогічної сфери суспільства, спрямованої на формування психосоматичного здоров'я, здорового способу життя, культури здоров'я підростаючого покоління України. Він аргументовано стверджує, що «теорія і методика фізичного виховання й розвитку підростаючої особистості має бути переосмислена насамперед на філософсько-методологічному рівні, при цьому системоутворюючою одиницею для рефлексивного гуманітарного (а не природного-наукового) аналізу цього рівня виступає категорія «цінність здоров'я» [2], сформованість якої у учнів є домінантним показником ефективності педагогічних технологій формування культури здоров'я особистості.

І. Олійник аргументовано доводить, що «саме набуття соціально-життєво важливих, здоров'ятворчих компетентностей може дати людині можливості орієнтуватися в сучасному суспільстві, інформаційному просторі, швидкоплинному розвитку ринку праці, подальшому здобутті освіти, які потребують системного формування її психосоматичного здоров'я. Тому розвиток ключових соціально-життєвих компетентностей школярів, до складу яких повинна входити здатність формувати своє здоров'я – важливе завдання сучасної педагогіки» [5].

Системні характеристики та здоров'язрозвиваючий вплив освітньо-оздоровчого середовища загальноосвітнього навчального закладу з формування культури здоров'я та здоров'ятворчої компетентності підлітків сформульовані та обґрунтовані такими вченими, як В. Горащук [3], В. Григоренко [4], С. Омельченко [6].

Особистісно-орієнтоване формування у підлітків здоров'ятворчої компетентності повинно реалізовуватися шляхом цілеспрямованого розвитку у них здоров'ятворчих орієнтацій, здоров'ятворчого світогляду, здорового способу життя як особистісно-соціальної цінності. На її засадах підліток компетентно вирішує свої життєві проблеми, набуває соціального досвіду оптимальної взаємодії особистості з соціальним середовищем, соціальними інститутами суспільства, засвоює позитивні стратегії поведінки, духовно-соціальні установки здорового способу життя, моральні норми, ціннісні орієнтації, форми суспільно-соціальної взаємодії, що дозволяють підлітку успішно позиціонувати себе в сучасному суспільстві як здоров'ятворчій особистості [4, 6].

Мета дослідження полягає в розкритті загальної характеристики особливостей формування здоров'ятворчої компетентності підлітків на засадах особистісно-орієнтованого підходу.

Матеріали і методи дослідження. Питання з означеної проблеми включено до складу комплексної науково-дослідної роботи державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» та плану кафедри методик викладання спортивно-педагогічних дисциплін. Дослідження проводились на базі загальноосвітніх навчальних закладів міста.

Для досягнення означеної мети були використані наступні методи дослідження: теоретичні – аналіз науково-педагогічної, валеологічної літератури, порівняння, узагальнення; емпіричні – педагогічні спостереження, опитування, експеримент для перевірки ефективності виховних технологій формування у учнів культури здоров'я; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Обрана тема нашого дослідження є актуальною й в певній мірі складною, оскільки потребує міждисциплінарного підходу та поєднує різні напрямки наукового пошуку, які чітко окреслюють проблему ефективної соціально-педагогічної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів, що спрямовується на формування здоров'ятворчої компетентності підлітків.

Здоров'ятворчу компетентність особистості ми розглядаємо, як індивідуалізовану систему соціальних цінностей, знань, навичок і вмінь, мотивів і потреб особистості до усвідомленої, цілеспрямованої та креативно організованої здоров'ятворчої діяльності, в процесі якої вона набуває здатності, життєвого та соціального досвіду, культури формувати й використовувати стан свого здоров'я, як визначальний особистісно-соціальний чинник ефективного вирішення особистісно-суспільних завдань, продуктивного виховання, освіти, психофізичного та духовно-соціального розвитку, самовизначення та самореалізації, які є критеріями ідентифікації підлітка як особистості, творця свого здоров'я, його культури.

Практичне впровадження в діяльність загальноосвітнього навчального закладу особистісно-орієнтованого формування у підлітків здоров'ятворчої компетентності виявило сутнісні ознаки інноваційності, які полягають у тому, що забезпечують єдність соціального, загальнокультурного й здоров'ятворчого виховання підлітків, подолання деструктивних процесів у системі освіти, пов'язаних з розвитком, збереженням та удосконаленням психосоматичного здоров'я школярів, виховання у них здоров'ятворчої компетентності.

Ефективна здоров'ятворча компетентність підлітків загальноосвітнього навчального закладу формується тільки під оптимальним впливом освітньо-оздоровчого середовища загальноосвітнього навчального закладу і створених соціально-педагогічних умов (супровід та мотиваційний вплив).

Цілеспрямоване створення мотиваційних та емоційно збагачених навчально-виховних ситуацій, особистісно-розвиваючого спілкування,

використання співпереживання, як психологічного механізму у вихованні особистості, системного аналізу учнями результатів пізнавально-виховної діяльності, поведінки, власних і чужих вчинків [1] забезпечують в процесі формування у школярів культури здоров'я та здоров'ятворчої компетентності гарантоване виховання ціннісного ставлення до здоров'я як до особистісно-соціальної категорії їх світогляду.

Особистісно-орієнтоване навчання в інтерактивному середовищі школи ми розглядали як організацію його на підґрунті соціально-педагогічної корекційної та розвиваючої кінезіології, глибокої поваги до неповторної особистості учня, врахування його особливостей психомоторного, інтелектуального, духовного розвитку, ставлення до нього як до свідомого, відповідального суб'єкта навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої, духовно-соматичної взаємодії. В цих педагогічних умовах учень усвідомлює свою гідність, неповторність, суспільно-соціальну цінність, із глибокою повагою ставиться до інших людей [4, 6].

Інтерактивні форми діяльності включали наступні інструменти особистісно-орієнтованого виховання здоров'ятворчої компетентності: – організаційно-діяльнісні ігри; – малі групи (діади, тріади, мікрогрупи); – моделювання; – проблемні педагогічні і соціальні ситуації; – мозковий штурм; – структурно-логічні схеми; – колективні доповіді, звіти; – командний захист результатів пізнавально-виховної діяльності; – складання особистих та колективних портфоліо класу, групи; – міждисциплінарні зв'язки на рівні інтегрованих програм з загальноосвітніх предметів та фізичного виховання і безпеки життєдіяльності (уроки загальноосвітніх навчальних дисциплін, форми позакласної діяльності); – інформаційно-комп'ютерні технології; – різноманітні форми психомоторної, освітньо-виховної взаємодопомоги, співтворчості, співпраці; – модульне навчання; – етапно-циклічний моніторинг освітніх, оздоровчих, психомоторних та моральних досягнень учнів в сфері виховання культури здоров'я особистості; – різноманітні форми психолого-педагогічного

супроводу діяльності учнів в аспекті виховання ціннісних орієнтацій, духовності, світогляду в сфері особистісно-орієнтованого формування культури здоров'я підростаючого покоління.

Взаємозв'язки в структурі інтерактивної педагогічної технології обумовлюють організаційно-педагогічні можливості інтеграції в свідомості учнів таких особистісних якостей, як: ціннісні орієнтації в сфері розвитку і збереження психосоматичного здоров'я; психосоматичне здоров'я, як категорія «для досягнення життєво-актуальних результатів»; усвідомлення культури здоров'я, як світоглядної суспільно-соціальної цінності; розуміння культури здоров'я, як єдиної особистісно-суспільної умови оптимальної соціальної самореалізації людини.

Інтеграція цих особистісних якостей учнів під впливом інтерактивних педагогічних технологій саме і забезпечує гарантоване досягнення системного результату в процесі особистісно-орієнтованого формування здоров'ятворчої компетентності. Викладений перелік особистісних якостей дозволяють нам сформулювати принципове узагальнення відносно того, що культура здоров'я особистості, як суспільна цінність, є результатом виховання. Культура здоров'я людини як ціннісна категорія суспільного розвитку може бути сформована у підростаючого покоління тільки за умови створення і розвитку такої ситуації в країні, яка буде формувати в суспільстві духовні, ціннісні, професійно обумовлені орієнтації в сфері виховання культури здоров'я особистості. Саме на цій основі важлива ефективна взаємодія соціальних інститутів суспільства, що опікуються сучасними проблемами здоров'я нації, формуванням культури здоров'я суспільства, особистості.

Проведені нами дослідження дозволяють констатувати позитивну динаміку показників формування у підлітків здоров'ятворчої компетентності (за визначеними нами критеріями якості сформованості здоров'ятворчої компетентності підлітків) та доводять ефективність особистісно-орієнтованого підходу:

- підлітки 14-ти років експериментальної групи (ЕГ) мали 34,1 %, (контрольної групи – КГ – 4,8 %) творчий рівень; 30,0 % (КГ – 6,9 %) – достатній; 26,4 % (КГ – 28,5 %) – середній; а 9,5 % (КГ – 58,6 %) – початковий рівень сформованості здоров'ятворчої компетентності;

- підлітки 15-ти років ЕГ мали 32,5 %, (КГ – 6,8 %) – творчий рівень, 31,9 % (КГ – 7,1 %) – достатній; 26,9 % (КГ – 28,9 %) – середній; 8,7 % (КГ – 58,9 %) – початковий рівень сформованості здоров'ятворчої компетентності.

Проведений педагогічний експеримент довів, що системний особистісно-орієнтований підхід до формування здоров'ятворчої компетентності у підлітків обумовлює зростання ефективності шляхом практичної реалізації соціально-педагогічних умов, які посилюють розвиток основних компонентів в структурі цього явища.

У зв'язку з наведеною аргументацією ми можемо стверджувати, що проведене соціально-педагогічне дослідження особистісно-орієнтованого формування здоров'ятворчої компетентності підлітків підтверджує правомірність означених умов, мотивів, потреб, дій, пов'язаних з оздоровчим режимом, мінімізацією ризику різноманітних захворювань.

Висновки. Зміст результатів дослідження свідчить про те, що особистісно-орієнтоване формування у підлітків здоров'ятворчої компетентності в діяльності загальноосвітнього навчального закладу є ефективним чинником розвитку ціннісного відношення до психосоматичного здоров'я дітей, підлітків, дорослих, осіб з особливими освітніми потребами.

Подальшого наукового пошуку потребують проблеми розробки та впровадження нових технологій формування у учнівської молоді здоров'ятворчої мотивації, особистісної культури здоров'я, як усвідомлених цінностей людства.

Список використаної літератури

1. Баханов К. О. Організація особистісно-орієнтованого навчання / К. О. Баханов. – Х. : Вид. група «Основа», 2008. – 159 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості : У2. Кн. 1 : Особистісно-орієнтований підхід : Теоретико-технологічні засади : Наук. видання. – К. : Лебідь, 2003. – 280 с.
3. Горащук В. П. Формування культури здоров'я школярів (Теорія і практика) / В. П. Горащук. – Луганськ : Альма-матер, 2003. – 376 с.
4. Григоренко В. Г. Педагогічні технології особистісно-орієнтованого формування у учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика: навч. посіб. / В. Г. Григоренко, Г. В. Григоренко, С. О. Омельченко та ін.; за ред. В. Г. Григоренка, С. О. Омельченко. – Слов'янськ : Вид-во СДПУ, 2010. – 346 с.
5. Пехота О. М. Освітні технології: Навчально-методичний посібник / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін. ; заг.ред. О. М. Пехоти. – К. : Вид-во А.С.К., 2003. – 252 с.
6. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : Монографія / С. О. Омельченко. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 352 с.
7. Шиян О. І. Державна освітня політика з питань здорового способу життя молоді : монографія / Олена Шиян ; Нац. акад. держ. упр. при Президентові України. – Л., 2010. – 295 с.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ

Гринько В. М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті наведено результати аналізу даних анкетування студентів з метою виявлення їх ставлення до оцінки фізичних якостей та власного рівня фізичної підготовленості, зокрема – витривалості, та необхідність включення в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (настільний теніс) занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів.

Ключові слова: інтерес, аеробні заняття, позитивне ставлення, загальна та спеціальна витривалість, фізичні якості, спортивна спрямованість.

Вступ. Одним із найголовніших завдань фізичного виховання студентів у період навчання у вищому навчальному закладі є зміцнення та покращення їх здоров'я, а також продовження процесу формування у них потреби в заняттях фізичною культурою.

Молодь, яка вступає до вищого навчального закладу, потрапляє під вплив незвичних соціальних факторів, пов'язаних з необхідністю творчого засвоєння великого обсягу інформації, зумовленої необхідністю формування певних професійних умінь та навичок, а також з незвичними умовами студентського життя. Відчуття дискомфорту виникає насамперед у студентів молодших курсів. Такий феномен умовно можна назвати «неприспособленістю молоді до навчання у вищому навчальному закладі» і пов'язаний він з наступними причинами: відмінностями методів і організації навчання у ВНЗ, що відрізняються від шкільних і потребують значного підвищення самостійності в

засвоєнні учбового матеріалу; відсутністю добре налагоджених між особистих відносин, тобто групового контакту, що характерно для нового колективу на стадії формування; руйнуванням старого життєвого стереотипу, що склався за роки навчання в школі, та формуванням нового, «вузівського»; з новими турботами при вступі до ВНЗ, що пов'язані з плануванням і організацією свого учбового та вільного часу. Для подолання такого «вузівського» дискомфорту, від молодої людини вимагається значних витрат фізичних, психічних та моральних сил. З метою компенсації витрат цих сил покликані заняття фізичною культурою, які також повинні стати складовою підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Також не слід забувати, що системоутворювальна функція фізичної культури має дві взаємо зумовлені грані – педагогічну (виховну) та соціальну (оздоровчу), що дозволяє говорити про сучасну фізичну культуру як про цілісну соціально-педагогічну систему, основна функція якої є оздоровчо-виховна [11], що для сучасної студентської молоді має не аби яке значення. Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вже багато років є предметом уваги фахівців [2]. Контингент вищих навчальних закладів комплектуються з хлопців та дівчат, які щойно закінчили середню школу та не пристосовані до самостійного життя. Аналіз літературних джерел показує, що рівень фізичної підготовленості, психічних та моральних сил основної маси студентів залишається доволі низьким [9], також це свідчить про погіршення фізичного, психічного та морального розвитку молодого покоління [6], прогрес дефіциту рухової активності [12], що веде до погіршення здоров'я студентства.

Слабкою ланкою процесу навчання у ВНЗ є програмно-методичне забезпечення викладання фізичного виховання. Основним принципом функціонування системи фізичного виховання у вищій школі – є принцип оздоровчої спрямованості, але існуючі програми не в змозі поліпшити фізичне здоров'я, психічний та моральний стан студентів, а також підвищення рівня їх загальної працездатності. На думку деяких авторів, погіршення стану здоров'я

студентів пов'язано з проведенням занять з фізичного виховання тільки на перших курсах замість всього періоду навчання, загальним скороченням учбового навантаження з фізичного виховання [4]. Нині доведено, що одно, дворазові заняття з фізичного виховання на тиждень є недостатніми і належну фізичну підготовленість мають лише ті студенти, які систематично займаються індивідуально або у спортивних секціях [7]. Дані досліджень провідних науковців засвідчують, що протягом 28 тижнів занять за «Базовою навчальною програмою для вищих навчальних закладів освіти України з фізичного виховання» (2000) не відбулося вірогідних змін показників фізичної працездатності, а також якісних параметрів рухової діяльності [10]. У вищих навчальних закладах нерационально використовуються всі можливості фізичного виховання, що потребує подальшого вдосконалення методики проведення та організації занять, необхідна розробка та наукове обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання [5].

Виходячи з цього, для покращення загальної та спеціальної витривалості студентів під час занять фізичним вихованням ми перевіримо гіпотезу про необхідності включення в програму з фізичного виховання із спортивною спрямованістю (настільний теніс) занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки).

Мета дослідження: дослідити необхідність включення в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (настільний теніс) занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. За допомогою анкетування визначити ставлення студентів до оцінки фізичних якостей та власного рівня фізичної підготовленості, зокрема – витривалості.

3. Дослідити необхідність включення в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (настільний теніс) занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження здійснювалося на базі Харківського національного економічного університету та Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка. Проведено анкетування 166 студентів перших курсів (77 юнаків та 89 дівчат). Для вирішення поставлених завдань дослідження було застосовано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики, обговорення та узагальнення результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що у 37% студентів відзначаються відхилення в стані здоров'я, більше 20% знаходяться під диспансерним наглядом, постійно зростає кількість спеціальних медичних груп від 5,36% на першому курсі до 10,46% на другому [6], все це свідчить про необхідність пошуку нових шляхів для покращення фізичного, психічного та морального стану студентської молоді. За результатами анкетування В. Гринька, студенти розуміють важливість власного фізичного розвитку та розвитку тих, чи інших фізичних якостей: витривалість – 41,8% (36,4% юн. та 47,7% дів.), сила – 14,9% (26,0% юн. та 3,8% дів.), спритність – 13,7% (10,4% юн. та 16,0% дів.), гнучкість – 12,2% (5,2% юн. та 19,1% дів.), координація – 9,8% (10,3% юн. та 10,5% дів.) та швидкість – 7,6% (11,7% юн. та 3,4% дів.). А власний рівень фізичної підготовленості оцінили наступним чином: сила – 22,3% (31,2% юн. та 13,5% дів.), координація – 19,5% (11,7% юн. та 27,0% дів.), швидкість – 16,1% (22,1% юн. та 10,1% дів.), гнучкість – 15,3% (10,4% юн. та 20,2% дів.), спритність – 14,9% (14,2% юн. та 15,7% дів.) та витривалість – 11,9% (10,4% юн. та 13,5% дів.) [5].

Наведені факти свідчать, що студенти розуміють важливий вплив витривалості та її значимість у вирішенні поставлених задач підготовки до трудової діяльності, а також вони усвідомлюють, що саме ця фізична якість в більшості з них розвинена найгірше.

Таблиця 1

Ставлення студентів до оцінки фізичних якостей та власного рівня фізичної підготовленості

№	Зміст запитання та варіанти відповідей	Всього студентів (%)	Юнаків (%)	Дівчат (%)
1	2	3	4	5
1.	Найбільш важливі фізичні якості (пріоритет)			
	витривалість	41,8	36,4	47,2
	сила	14,9	26,0	3,8
	спритність	13,7	10,4	16,0
	гнучкість	12,2	5,2	19,1
	координація	9,8	10,3	10,5
	швидкість	7,6	11,7	3,4
2.	Оцінка власного рівня фізичної підготовленості (найвищий бал)			
	сила	22,3	31,2	13,5
	координація	19,5	11,7	27,0
	швидкість	16,1	22,1	10,1
	гнучкість	15,3	10,4	20,2
	спритність	14,9	14,2	15,7
	витривалість	11,9	10,4	13,5

У формуванні фізичного здоров'я студентів суттєву роль відіграють аеробні процеси енергозабезпечення. Для корекції аеробної продуктивності організму можуть застосовуватися різноманітні фізичні вправи переважно циклічного характеру, зокрема біг, хоча їзда на велосипеді, плавання, різновиди аеробіки – всі ці види діяльності також належать до аеробних та направлені на підвищення витривалості [8]. Якість бігових тренувань залежить від періодичності занять, методу тренувань, а також від збалансованості

співвідношення інтенсивності і тривалості навантаження. При цьому необхідно враховувати також м'язову діяльність, яка підвищує працездатність серцево-судинної системи, і є основою програми фізичних вправ. Усі види м'язової діяльності спрямовані на підвищення ефективності серцево-судинної, респіраторної та метаболічної систем організму. Але при цьому не потрібно забувати про функціональну готовність організму до її виконання, тобто вихідний рівень фізичного стану. З цього стає зрозумілим чому збільшення показників витривалості зареєстровано під впливом бігових навантажень, які сприяють підвищенню максимального споживання кисню.

За оцінками окремих спеціалістів, в останні роки серед студентської молоді особливої популярності набули види оздоровчої гімнастики. Враховуючи уподобання студентської молоді, з метою покращення та корекції програми фізичного виховання, Н. Боляк була розроблена авторська програма з використанням засобів аеробіки, шейпінгу, ритмічної гімнастики [3]. На сьогоднішній день однією з найефективніших сучасних видів гімнастики для покращання параметрів серцево-судинної та дихальної систем, боротьби з гіподинамією, підвищення рівня витривалості та працездатності студентів є аеробіка [1].

У книзі лікаря К. Купера, науково обґрунтована можливість фізичних навантажень аеробної спрямованості, для зміцнення та підвищення рівня фізичної підготовленості, зокрема – витривалості. У 60-х рр. ХХ ст. К. Купер запропонував терміном «аеробіка» називати фізичні вправи, що виконуються на основі аеробного механізму енергозабезпечення. Аеробіка за К. Купером – це систематичне застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ, що охоплюють роботою велику групу м'язів (близько 2/3 від м'язової маси тіла) і є тривалими (15–40 хв. без перерви і більш), але найголовніше – забезпечуються енергією за рахунок аеробних процесів.

В основі всіх сучасних аеробних фітнес – програм покладено класичну або базову аеробіку. Особливістю виконання цих вправ є силова фіксація м'язів

і контроль всіх рухів. При виконанні рухів варто дотримуватися правильної техніки, що в цілому виражається у вимозі виключити «перерозгинання», «перенапруги».

Аеробна гімнастика має багато позитивних сторін. Заняття проходять в атмосфері підвищеної емоційності, у групі, під музику, завдяки чому зменшується монотонність, властива тривалому виконанню вправ. Крім стимулятора позитивного емоційного фону музичний супровід виконує роль лідера, що задає ритм, темп – у цілому навантаженні. Музична фонограма складається за принципом «нон – стоп», тому що в практиці аеробіки використовуються методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ, без пауз.

І так, основними завданнями програми з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – є вдосконалення спортивної майстерності, зміцнення серцево-судинної, респіраторної та метаболічної систем студентів, підвищення рівня фізичного, психічного та морального стану, усунення функціональних відхилень організму, зміцнення здоров'я приділяється недостатньо уваги, в кращому випадку ЗФП на прикінці тренувального заняття, яка не дає позитивного результату. Однак вирішення цих задач можливе лише при включенні занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) в навчальну програму ВНЗ з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (настільний теніс).

Тому ми плануємо розробити експериментальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (настільний теніс) із включенням занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів, та провести в цьому напрямку наукове дослідження.

В цілому заняття аеробного характеру викликають також позитивні фізіологічні зміни: зниження артеріального тиску у людей з низькою гіпертензією; фізична активність, що направлена на підвищення витривалості,

може знижувати як діастолічний, так і систолічний тиск на 10 мм рт. ст. у людини з середнім рівнем первинної гіпертензії; фізичні навантаження, спрямовані на підвищення витривалості збільшують вміст ліпопротеїдів високої щільності і зменшують концентрацію тригліцеридів; фізичні вправи сприяють зменшенню жиру в організмі та збільшенню м'язової маси, що є досить важливим для зменшення рівня глюкози у крові та регуляції вмісту цукру; фізичні навантаження покращують скорочувальну властивість серця, підвищують його працездатність, покращують коронарний та колатеральний кругообіг; фізичні тренування приводять до підвищення числа капілярів, а також об'єму плазми. Внаслідок цих змін покращується кровообіг, сила та об'єм серцевого викиду та задоволення потреб організму у кисні [8]. Виходячи з цього, включення занять аеробного характеру в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю є необхідним.

Висновки. З вище викладеного матеріалу ми можемо спостерігати наступне:

- студенти вважають витривалість – пріоритетною над іншими фізичними якостями, що робить наше дослідження актуальним;
- заняття аеробного характеру позитивно впливають на рівень загальної та спеціальної витривалості.

Подальші дослідження. Виходячи з цього подальші дослідження планується проводити у напрямку підвищення рівня загальної та спеціальної витривалості студентів шляхом розробки та впровадження в навчально – виховний процес ВНЗ програми з комплексом вправ аеробного характеру.

Список використаної літератури

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.
2. Бикмухаметов Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования / Р. К. Бикмухаметов // Теория и практика

фізической культури. – 2003. – №3. – С. 45–50.

3. Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н. Л. Боляк // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №5. – С. 36–38.

4. Вржесневський І. І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю у процесі фізичного виховання спеціального відділення ВНЗу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих і спорту : 24.00.02 / І. І. Вржесневський. – К., 2011. – 29 с.

5. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В. М. Гринько // Слобожанський науково – спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 55–59.

6. Изаак С. И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 11. – С. 51–52.

7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – С. 151–154.

8. Купрієнко М. Л. Пріоритетність аеробного напрямку занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ДонДУУ / М. Л. Купрієнко, І. Г. Кривець // Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: матеріали І Всеукраїнської. наук.-практ. конф., 4 березня 2014 р., м. Донецьк. – Донецьк : ДонДУУ, 2014. – С. 210–219.

9. Полянничко О. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами, які мають надлишкову вагу / О. Полянничко, В. Іванько, І. Портна // Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практич. конференції. – Львів, 2011. – С. 257–258.

10. Серорез Т. Б. Можливості вдосконалення аеробної та анаеробної продуктивності організму студентів засобами фізичного виховання (на прикладі тренувань з бігу) / Т. Б. Серорез // Педагогіка, психологія та медико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 3. – С. 124–129.

11. Сутула В. О. Системоутворювальна функція фізичної культури // Слобожанський науково- спортивний вісник : [наук.-теор.журн.]. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 1. – С. 118–121.

12. Ягунова С. А., Старцева Л. Н. Спортивная тренировка женщин по данным врачебного контроля / С. А. Ягунова, Л. Н. Старцева. – Л. : Медгиз, 1959. – 124 с.

РУХОВІ УПОДОБАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Грицюк С. А.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Анотація. У статті представлені результати вивчення інтересів учнів II-III класів щодо життєво необхідних рухових дій. Проаналізовано домінуючі рухові уподобання молодших школярів як засаду щодо удосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Ключові слова: рухова діяльність, рухові уміння і навички, молодші школярі, рухові уподобання, ігрова діяльність.

Вступ. Однієї з головних проблем оптимізації процесу фізичного виховання є збільшення їх рухової активності, удосконалення життєво необхідних рухових дій. Наукові дослідження (В. Ареф'єв, Г. Єдинак (2001), Е. Вільчковський (2008), Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець (2008), О. Дубогай (2001), Н. Москаленко (2007), Ю. Ніколаєв (2011), В. Столітенко (1997) та ін.) з одного боку виявляють тенденцію до згасання прагнень у значної кількості школярів до систематичної фізичної підготовки та занять спортом, а з іншого (Г. Безверхня (2003), О. Булгаков, О. Кузьменко (2009), Н. Горшкова (2005), В. Гордійчук (2010), Є. Захаріна (2008), І. Карпюк (2006), Т. Круцевич (2008), М. Маєвський (2010), А. Малишкін (2014), Я. Першегуба (2012), С. Тихонова, В. Тихонов (2010) переконують, що через мотиваційну сферу можна продуктивно вплинути на систематичність занять фізичною культурою, формувати та удосконалювати необхідні знання, уміння і навички у фізкультурній галузі. І особливо плідною така робота може стати в молодшому шкільному віці, коли ще яскраво виражається перевага потребнісно-мотиваційної сфери над вольовою. І власне ця вікова особливість зумовлює

необхідність достеменного вивчення домінуючих інтересів молодших школярів.

Мета дослідження: вивчити і проаналізувати пріоритетні інтереси молодших школярів у здійсненні життєво необхідних рухових дій.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні напрями дослідження конативних характеристик рухової діяльності дітей молодшого шкільного віку.

2. Дослідити, на основі аналізу результатів анкетування учнів II-III класів, домінуючі інтереси до використання основних життєво необхідних рухових дій.

3. Означити основні шляхи використання знань про пріоритетні рухові уподобання в удосконаленні рухових умінь і навичок молодших школярів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі загальноосвітніх шкіл I–III ступенів смт. Любешів і Шацьк Волинської області. Респондентами були 316 школярів 2–3-х класів.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі **методи:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; анкетування; аналіз результатів опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Анкета, яка передбачала вивчення рухових уподобань молодших школярів, складалась на основі літературних джерел фізкультурознавчого спрямування, різноманітних дослідницьких підходів до вивчення цього феномену таких учених, як Б. А. Ашмарін [1], Л. В. Волков [3], Н. А. Деделюк [4], К. Інгенкамп [5], Т. Ю. Круцевич [6] та ін. Вона носила оціночний характер. Респонденти оцінювали прояв власного інтересу, уподобань, ставлень до певних запропонованих занять, дій тощо. Відповідаючи на поставлені в анкеті питання, вони позначали навпроти них два плюси, якщо їм це заняття дуже подобається (++) , якщо загалом подобається, то один плюс (+), якщо не подобається мінус (–), якщо заняття зовсім байдуже чи респондент цього ще не навчився робити,

то він ставив нуль (0). Тому фактично оцінювання проходило за чотирибальною шкалою (в континуумі від +2 до -1). Такий обмежений діапазон оцінок був зумовлений віком молодших школярів, яким важко утримати в пам'яті більш детальну градацію оцінювання.

Результати анкетування щодо ставлення молодших школярів до занять фізкультурою і спортом, їх інтересу до життєво необхідних рухових дій подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Ставлення молодших школярів до занять фізкультурою та життєво необхідних рухових дій

з/п	Перелік занять	Кількість балів	Ранг
1.	Заняття фізкультурою	468	5
2.	Ходьба пішки	328	8
3.	Катання на ковзанах, роликкових ковзанах	327	9
4.	Рухливі, спортивні ігри	521	1
5.	Їзда на велосипеді	500	3
6.	Ходьба на лижах	243	14
7.	Виконання режиму дня, вранішня зарядка	263	12
8.	Біг самостійно і з друзями	396	7
9.	Плавання, пірнання	504	2
10.	Читання книг про спорт, перегляд спортивних телепередач	244	13
11.	Лазіння (по деревах, стовпчиках)	230	15
12.	Метання (гра в сніжки, кидання м'яча в ціль)	492	4
13.	Заняття спортом в секціях і гуртках	323	10
14.	Стрибки (подолання перешкод, перестрибування, через скакалку)	317	11
15.	Біг наввипередки з друзями і дорослими	442	6

Набір занять, представлений в анкеті, отримав високі позитивні оцінки. Загалом майже половина перерахованих в опитувальнику занять є найбільш вагомими для молодших школярів. Зокрема це:

1. Ігри (рухливі, спортивні).
2. Плавання, пірнання.

3. Їзда на велосипеді.
4. Метання (гра в сніжки, кидання м'яча в ціль тощо).
5. Заняття фізкультурою.
6. Біг наввипередки з друзями і дорослими.
7. Біг самотійно і з друзями.

Таким чином очевидним є той факт, що дітям молодшого шкільного віку подобається займатись руховою діяльністю, особливо в ігровій формі. Власне рухливі та спортивні ігри під час оцінювання набрали найбільшу кількість балів – 521. При цьому 229 респондентів оцінили своє ставлення до ігор найбільшою можливою кількістю балів (+2), 73 виставили +1 бал і лише 10 учасників анкетування виявили негативне судження про такий вид діяльності (– 1). Загалом це підтвердило дані дослідження М. М. Безруких про надзвичайну прихильність дітей молодшого шкільного віку до спонтанної ігрової діяльності, ученою встановлено, що власне на вік 8-9 років припадає максимум ігрової рухової активності дітей [2, с. 368-369].

Як результати анкетування, так і спостереження показали, що особливу насолоду молодші школярі отримують від тих видів рухової діяльності, які базуються на експресії рухів, можливості досягнення певного відчутного, видимого результату. Це, зокрема, стосується такого способу пересування як біг (6 і 7 місце рейтингу, відповідно 442 і 396 балів). Біг покладений в основу багатьох ігор і власне це відобразилось в оцінці «бігу наввипередки», який отримав більше балів, ніж просто «біг». Включення елемента змагальності в звичайний локомоторний акт, надає йому ігрових ознак, викликає інтерес у молодших школярів. Особливо цікавими для дітей молодшого шкільного віку є такі способи пересування і рухові дії як їзда на велосипеді (3 місце рейтингу, 500 балів), плавання та пірнання (2 місце рейтингу, 504 бали). Захоплення школярів руховими діями у воді зумовлене тим, що в обох селищах є водойми: озера Велике Чорне та Люцимер в Шацьку та річка Стохід в Любешові. Тому переважно під час літніх канікул діти значну кількість часу проводять у

розвагах на воді, отримуючи від цього велике задоволення.

Подобаються молодшим школярам і металеві дії (4 місце рейтингу, 492 бали), оскільки вони демонструють влучність та містять елементи змагальності і гри. Діти, особливо хлопчики, залюбки вправляються в метанні та киданні всіляких предметів (м'ячів, камінців, палиць тощо), а зокрема таких, що перетворюються у гру, як наприклад кидання сніжок.

Менше задоволення приносить молодшим школярам ходьба. За результатами оцінювання вона знаходиться в середині рейтингу (328 балів, 8 рейтингове місце). Однотонність цієї локомоції втомлює дітей і не викликає ентузіазму. Цікаво, що проста ходьба дещо вище оцінена ніж катання на ковзанах та роликівих ковзанах. Це пояснюється тим, що значна частина молодших школярів не має ковзанів і не уміє на них кататись. Цей вид рухових дій поряд з 227 позитивними виборами (+2 і +1 балів) набрав 87 індивідуальних і негативних відгуків (0 і – 1 балів). Аналогічна і дещо гірша ситуація з ходьбою на лижах (14 рейтингове місце і 130 негативних та байдужих виборів). На такому ставленні позначається не лише відсутність реманенту, а і сніжних та морозних зим, що не дає змоги практикуватись в лижній ходьбі. Загалом же як ковзани, так і лижі здатні забезпечити ситуації для перегонів, чим приносить задоволення молодшим школярам.

Низькі позиції в оцінюванні отримали такі життєво необхідні рухові дії як стрибки та лазіння. Респондентам був запропонований значний перелік дій в основі яких лежить процес стрибання («Долати перешкоди, перестрибувати рівчаки, стрибати через скакалку тощо») і вони були оцінені у 317 балів (11-е місце у рейтингу). Лише 42,72% молодших школярів назвали стрибки своїм улюбленим заняттям.

Така ж рухова дія як лазіння опинилась в кінці рейтингу (15 місце), набравши 230 балів. При 201 позитивному виборі цієї дії, 115 респондентів виявили до неї негативне та байдуже ставлення, особливо це стосується дівчаток. Маючи продуктивні вікові особливості щодо здатності до здійснення

лазіння, значна частина молодших школярів відчуває скутість в своїх рухах, зумовлену боязню висоти, падіння тощо.

Загалом ієрархія розглянутих рухових умінь і навичок, що особливо вагомі в життєдіяльності кожної людини, відповідно уподобань молодших школярів наведена в таблиці 2.

Таблиця 2

Ієрархія життєво необхідних рухових умінь і навичок за уподобаннями молодших школярів

№ з/п	Назва рухових умінь і навичок	Кількість балів	Ранг	Кількість максимальних виборів	% респондентів
1	Метання (кидки)	492	1	207	65,5
2	Біг	442	2	193	61,08
3	Ходьба	328	3	118	37,34
4	Стрибки	317	4	135	42,72
5	Лазіння	230	5	110	34,81

Загалом більше ніж половина респондентів улюбленими руховими діями вважають метання та біг. Значно менше – 42,72 % полюбляють стрибкові дії і трохи більше від третини опитуваних особливо прихильні до ходьби та лазіння.

Висновки:

1. Результати анкетування засвідчили наявність виражених уподобань, інтересів, позитивних ставлень молодших школярів до занять фізкультурою та рухової діяльності.

2. Дослідження також показали, що не всі із формованих на уроках фізкультури необхідних рухових дій подобаються молодшим школярам і з задоволенням застосовуються в повсякденному житті. У дітей молодшого шкільного віку виявлене вибіркоче ставлення до різних видів моторної діяльності. Вони вважають кращими та бажаними ті, які викликають у них особливий інтерес.

3. Встановлено, що основними умовами, які здатні задовольнити належний інтерес до рухової діяльності виступають: експресивність рухів, змагальність, емоційно-піднесений фон, належний рівень освоєння рухових умінь і навичок, комфортність, впевненість у безпеці, оригінальність, креативність. Усі ці джерела зародження і підтримання інтересу до здійснення рухових дій у молодшому шкільному віці може забезпечити оптимально спроектована та організована ігрова діяльність.

Перспективи подальших досліджень. Виникає необхідність пошуку ефективних ігрових форм, здатних забезпечити активізацію рухової діяльності молодших школярів та на основі інтересу сприяти удосконаленню рухових умінь і навичок.

Список використаної літератури

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры) / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

2. Безруких М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.

3. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Здоров'я, 1981. – 120 с.

4. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні [Текст] : навч. посіб. для студ. / Н. А. Деделюк ; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т фіз. культури та здоров'я. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 183 с.

5. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика : Пер. с нем. / К. Ингенкамп. – М. : Педагогика, 1991. – 240 с.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с.

ШЛЯХИ РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ХВОРИМИ НА ОЖИРІННЯ

Гуртова Т. В., Цьовх Л. П.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Розглянуто питання фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, у спеціальних медичних групах вищих освітніх установ.

Ключові слова: студент, ожиріння, спеціальна медична група, фізичне виховання.

Вступ. Згідно численних досліджень, тенденція до істотного зростання кількості студентів ВНЗ, хворих на ожиріння, спостерігається з року в рік. Вивчення нами динаміки приросту хворих на ожиріння студентів спеціального медичного відділення Національного університету «Львівська політехніка» показало, що їх кількість невинно зростає. При цьому помітне збільшення кількості студентів, які мають певні відхилення у стані здоров'я спостерігається зі зростанням курсу – на 1 % щороку.

Сучасні умови навчання у ВНЗ, пов'язані з високим рівнем інтелектуального та емоційного навантаження, водночас супроводжуються недостатньою руховою активністю, що сприяє прогресуванню наявного захворювання та погіршенню стану здоров'я, загалом. Ожиріння у студентів – це хвороба студентського способу життя: недостатність рухової активності студентів супроводжується нераціональним харчуванням [1, 4].

Нині особливе значення має ефективне навчання у вищих освітніх установах, яке значною мірою залежить від стану здоров'я студента. Аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1–5], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої концепції щодо організації занять із фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, протягом навчання у

ВНЗ. На основі наших спостережень та узагальнення наукової літератури по роботі у спеціальних медичних групах (далі СМГ) із студентами, хворими на ожиріння, ми зробили висновок про те, що зміст занять з фізичного виховання не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні.

Актуальність пошуку нових і вдосконалення існуючих форм фізичного виховання зі студентами, хворими на ожиріння, зумовлена необхідністю в умовах сьогодення підтримання належного рівня здоров'я сучасного студентства.

Мета роботи – визначити основні чинники раціоналізації занять фізичним вихованням у СМГ студентів, хворих на ожиріння.

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення даних науково–методичної та спеціальної літератури, аналогія, синтез, порівняння.

Результати досліджень та їх обговорення. Оптимізація занять фізичним вихованням – це процес створення педагогічних умов, за яких зміст занять мають найбільший тренувальний ефект та відповідають реальним умовам і функціональним можливостям організму студентів [5].

Головна мета занять із фізичного виховання для студентів, хворих на ожиріння, у СМГ – всіма формами, методами, засобами навчання привчати студентів до здорового способу життя, навчати їх пошуку індивідуальних шляхів самовдосконалення для позбавлення надлишкової ваги та пов'язаних із цим проблем у стані здоров'я і, в такий спосіб, сприяти досягненню головної мети занять у СМГ – переведенню студента в основну медичну групу з фізичного виховання.

Заняття з фізичного виховання із цими студентами, в першу чергу, ґрунтуються на врахуванні особливостей захворювання та наявних супутніх патологій ушкодженого хворобою організму, індивідуальних психофізіологічних особливостей, фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості [2, 5]. Особливості ожиріння визначаються його формою та ступенем. Специфіка занять у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння,

полягає в тому, заняття у таких групах повинні проводитись за спеціальною програмою, спрямованою на позбавлення наявних відхилень у стані здоров'я, внаслідок зменшення маси тіла та підвищення рівня фізичної підготовленості.

На думку спеціалістів органів охорони здоров'я та фізичного виховання основними методами лікування ожиріння є корекція стереотипів поведінки в поєднанні із фізичними вправами [1–5]. В умовах навчання у ВНЗ раціональне використання фізичних вправ, як методу забезпечення раціональної рухової активності студентів, хворих на ожиріння, набуває особливої актуальності, враховуючи широкі можливості їхнього використання для корекції порушень фізичного розвитку.

Згідно проведених досліджень, 90% студентів, хворих на ожиріння, мають надлишок ваги тому, що в організм надходить надлишок енергії на фоні недостатності фізичного навантаження, і лише 10% – через наявність серйозних порушень в організмі. Фізичні вправи при ожирінні – це, насамперед, терапія регуляторних механізмів ушкодженого хворобою організму, які є потужним фактором у лікуванні цієї хвороби, перш за все шляхом позбавлення надлишкової маси тіла. В лікуванні ожиріння у студентів фізичне виховання розглядається як основний метод «боротьби» із цим захворюванням [4, 5]. Можливість науково-обґрунтованого використання біологічної сутності засобів фізичного виховання, їх доступності та дешевизни, на відміну від медикаментозних засобів, у процесі позбавлення зайвої ваги, залежить тільки від адекватності, систематичності та фахової відповідальності викладача вузу по вибору засобів фізичної активності. Фізична культура у вузі є основним засобом забезпечення необхідного рівня фізичної активності, усунення даної патології, профілактики її виникнення та ведучим фактором відновлення та зміцнення здоров'я [1, 5].

Специфіка занять у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння, полягає в тому, що заняття у таких групах повинні проводитись за спеціальною програмою, спрямованою на позбавлення наявних відхилень у стані здоров'я,

внаслідок зменшення маси тіла та підвищення рівня фізичної підготовленості. Основними ознаками раціоналізації занять зі студентами, хворими на ожиріння, є:

1. Рівень відповідних реакцій основних функціональних систем організму на заняттях фізичним вихованням не повинен перевищувати фізіологічних норм.
2. Ефективне відновлення фізичної працездатності.
3. Зменшення періоду адаптації до фізичного навантаження.
4. Досягнення кожним студентом максимально можливого для нього в певний період рівня параметрів психофізичного стану.
5. Досягнення позитивної динаміки зменшення маси тіла.

Вказані ознаки є загальними при плануванні та організації занять із фізичного виховання у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння, для досягнення оптимального оздоровчого результату. Водночас, слід чітко дотримуватись індивідуалізації курсу, яка здійснюється з урахуванням ступеня та форми ожиріння на основі дозування навантаження. Підвищення ж якості навчального процесу зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, пов'язується зі створенням базових програм фізичного виховання у СМГ на основі використання різнопланових засобів. Обмеження науково-методичного матеріалу з цієї проблеми вказує на необхідність розробки нового підходу для її вирішення

Висновки. Основним методологічним чинником раціоналізації занять зі студентами, хворими на ожиріння, у СМГ те, що заняття у таких групах потрібно проводити не за спортивною спрямованістю, а для покращення фізичного та психічного здоров'я, внаслідок позбавлення надлишкової маси тіла, і в такий спосіб усунення вад у здоров'я. На основі вищесказаного розроблена науково обґрунтована методика оптимізації фізичної виховання студентів, хворих на ожиріння, яка дає змогу: ввести зміни та доповнення до програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, спеціальних

медичних груп ВНЗ; ввести позаакадемічні форми занять із фізичного виховання у період канікул та екзаменаційних сесій; проводити ефективну корекцію ваги, сприяючи тим самим фізичній та психічній реабілітації цих студентів, і в такий спосіб сприяти досягненню основної мети занять – переведення студентів в основну медичну групу з фізичного виховання.

Перспективи подальших розробок вбачаємо у розробці диференційованої програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння.

Список використаної літератури

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2003. – 352 с.
2. Булич Е. Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах / Е. Г. Булич. – М. : «Вища школа», 1996. – 255 с.
3. Васин Ю. Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей / Ю. Г. Васин. – Киев: «Здоровье», 1989. – 99 с.
4. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – Київ : «Центр учбової літератури», 2008. – 502 с.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Жук В. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглянуті актуальні приклади використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Ключові слова: інновація, фізичне виховання, педагогічні технології, освіта, студенти.

Вступ. Однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства є низький рівень здоров'я молоді. Негативні тенденції зниження рівня здоров'я студентів зумовлені багатьма факторами: недостатнє фінансування та матеріально-технічне забезпечення галузі фізичного виховання і спорту [1, 5]; непопулярність серед молоді здорового способу життя [6]; негативне ставлення до занять фізичними вправами [7]; стрімкий розвиток комп'ютерних технологій, які значно вдосконалили процес комунікацій у суспільстві [2]; підвищений рівень радіаційного забруднення внаслідок аварії на Чорнобильській атомній електростанції 1986 р. [3] та інше. У зв'язку з цим актуальним є вирішення цієї проблеми шляхом використання інноваційних підходів у процесі фізичного виховання студентської молоді.

У дослідженнях В. Столярова, 2004; Іванова, 2006; Л. Лубишевої, 2006; та інших зазначається, що важливою першопричиною виникнення підвищеного інтересу до інноваційних технологій фізичного виховання є усвідомлення керівниками закладів вищої освіти важливості фізичного виховання як обов'язкової дисципліни, здатної гармонізувати навчальний процес, створити передумови для фізичного вдосконалення студентів. У дослідженнях В. Бальсевича, 2003; М. Кларіна, 1997; Л. Лубишевої, 2006; зазначається, що

інноваційні технології корелюють із зацікавленістю до самовдосконалення, зростанням інтелектуальності та духовності студентської молоді, що неможливо без підвищення рівня фізичної культури [7].

Загальнотеоретичні основи педагогічних інноваційних технологій були розроблені в працях Б. Скіннера, 1968; Л. Волчегурського, 1976; Т. Назарової, 1997; К. Баханова, 1999; Ю. Васькова, 2010; та ін. Питання розробки інноваційних технологій виховання та навчання розглядаються у дисертаційних роботах А. Трушкіна, 2000; Л. Кайдалової, 2003; С. Карпенчук, 2003; та інших [7].

Мета дослідження: проаналізувати та узагальнити дані, представлені в сучасній науково-методичній літературі, пов'язані з використанням інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів.

Завдання дослідження:

1. Дослідити сучасні приклади використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів на основі аналізу науково-методичної літератури.
2. Визначити перспективні напрями використання інноваційних підходів у процесі фізичного виховання студентської молоді в сучасному суспільстві.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося шляхом аналізу та узагальнення даних, представлених у науково-методичній літературі та інтернет-ресурсах.

Результати дослідження та їх обговорення. Система вищої освіти України потребує обов'язкового оновлення шляхом впровадження інноваційних технологій. Дисципліна «Фізичне виховання» не є винятком із цього правила.

Під інноваційними технологіями розуміють цілеспрямовану систему дій, реалізовану в педагогічній практиці та спрямовану на розробку ієрархії

навчальних цілей і завдань для визначення можливих методів їх досягнення, що виявляється в конкретних результатах фізичного виховання студентів.

Інноваційна освіта являє собою сукупність освітніх і навчальних процесів, спрямованих на стимулювання та проектування нових типів діяльності, ефективних не тільки для конкретної людини, але також для певних соціальних груп або навіть суспільства в цілому. Оцінити його продуктивність можна, порівнявши інноваційну освіту з традиційною. При цьому важливо пам'ятати, що педагогічні інновації обов'язково враховують позитивний досвід минулого та орієнтуються на нього.

Основними напрямками інноваційних технологій навчання, на думку Р. С. Кокебаєвої [4], є:

1. Активізація пізнавальної діяльності. Методика передбачає пасивну участь студента в процесі навчання. Він набуває необхідні знання та навички, але не використовує їх на практиці.

2. Інтерактивне навчання. Ці технології забезпечують навчальній діяльності продуктивний, творчий характер. Відбувається взаємодія викладача зі студентом, у якій останній виступає не пасивним слухачем, а активним учасником.

Завдяки поєднанню цих напрямів вдається досягти високої ефективності навчання, зацікавити студентів, підвищити їх рівень активності та, як наслідок, покращити фізичні показники.

Прикладом може слугувати дослідження Т. В. Сичової [8], у якому науково обґрунтована ефективність використання технологій інтерактивного та диференційованого навчання в процесі фізичного виховання студенток для підвищення рівня фізичної підготовленості. У ході роботи були використані: експрес-оцінка фізичної підготовленості за індексами (за Т. Ю. Круцевич); методи математичної статистики.

В одній із експериментальних груп на заняттях студентки вивчали базові кроки аеробіки, танцювальні вправи та, на основі отриманих знань і вмінь,

складали серії танцювальних кроків, комбінацій, займалися підготовкою танців різних стилів хореографії за допомогою викладача. Також застосовувався метод кругового тренування, де на одній зі станцій використовувався пристрій Xbox 360 з грою «Dance». Ця ігрова приставка з сенсором Kinect дає можливість взаємодіяти з консоллю за допомогою жестів, рухів тіла або голосових команд. Суть гри полягала в тому, що студенткам пропонувалося виконувати танцювальні рухи разом із героєм гри, при цьому система оцінювала правильність виконання рухів, нараховувалися бали. Застосування цього периферійного пристрою дозволило підвищити емоційний фон занять.

Також у дослідженні Т. В. Сичової [8] під час дослідження була сформована ще одна експериментальна група, для занять з якою була обрана оздоровча система шейпінг. Розділи програми для цієї групи були побудовані на принципах диференційованого навчання. На занятті кожна з підгруп отримувала картки із завданнями для виконання.

Контроль і керівництво діяльністю підгрупи здійснював лідер, який обирався в кожній підгрупі. Самостійною роботою для студентів були завдання щодо складання комплексів вправ для розвитку фізичних якостей та різних м'язових груп. Розроблені студентками комплекси впроваджувалися в навчальний процес.

Значну роль у процесі сучасного інтерактивного навчання відіграють діалогові форми пізнання та робота в групах. До другої категорії належать такі методи, як «Мозковий штурм», «Дебати», «Дискусії», «Круглий стіл» і т.д. Заслужують на увагу Метод колективного навчання, автором якого є В. К. Д'яченко, 2004; та інші програми. Крім того, на практиці була перевірена та доведена ефективність так званого «кейс-методу» (Case study), який раніше використовувався тільки в бізнесі.

Дослідження Р. С. Кокебаєвої [4] показали можливість застосування «кейс-методу», який був спеціально адаптований для фізичного виховання. Згідно з кейс-методом, учасники дискусії отримують інформацію про реальну

або змодельовану ситуацію (так званий «кейс» – текст обсягом до кількох десятків сторінок), у даному випадку необхідно було самостійно вирішити проблему недостатньої зацікавленості студентів до занять із фізичного виховання. Попередньо кожен учасник тренінгу самостійно обдумує проблему, а потім студенти збираються разом і колективно обговорюють її можливі шляхи вирішення. Після, затверджений більшістю варіант, апробовували на заняттях. Це дозволяє отримати певний практичний досвід та підготувати студентів до вирішення серйозних питань, з якими вони можуть зіткнутися в майбутньому. Крім того, кейс-метод допомагає зацікавити учнів, мотивувати їх на пошук рішень, перетворити з пасивних учасників процесу навчання на активних.

Слід зазначити й ще одну унікальну можливість методу кейсів. Крім отриманих знань про вплив фізичних вправ на рівень працездатності, фізичного здоров'я та ін., студенти під час обговорень навчаються конструктивно реагувати на критику, переконливо викладати свою точку зору. Причому кейс-метод можна поєднувати з іншими педагогічними завданнями:

1. Проведення спортивних свят і заходів, у процесі яких використовується нестандартне обладнання, організаційні методики та рішення, з метою популяризації спорту та здорового способу життя.
2. Пропаганда здорового способу життя не тільки серед студентів, але й серед викладачів.
3. Внесення до теоретичної частини навчальної програми інформації про нові, цікаві для студентів, види спортивно-оздоровчої діяльності.
4. Зміна поглядів учнів на фізичну культуру та їх уявлень про неї за рахунок проведення спеціальних лекцій, семінарів, тренінгів.
5. Використання у процесі фізичного виховання учнів нетрадиційних засобів.
6. Використання особистісно орієнтованого підходу.

7. Перегляд програми лекційних, а також методико-практичних занять для посилення інформаційної та освітньої складової за рахунок використання нових видів та нетрадиційних напрямів фізичної культури.

8. Використання особистісно-розвиваючих та прогресивних здоров'я-зберігаючих методик для підвищення рівня фізичної активності студентів.

9. Застосування в процесі навчання студентів інформаційних технологій.

10. Розвиток у студентів творчих нахилів і здібностей до інтелектуальної діяльності (індивідуальної або колективної).

Одним із можливих шляхів вирішення проблеми незадовільного стану фізичного здоров'я та рухової активності студентської молоді є впровадження в процес фізичного виховання інноваційних технологій із використанням народних традицій [7].

Різні форми впровадження нових розробок, що стосуються фізичного виховання студентської молоді з використанням народних традицій, розкриті в працях В. Пілата, 1991; В. Гузиніна, 2003; В. Кузя, 2003; Ю. Руденка, 2003; Р. Самохи, 2007; та ін.

Завдяки аналізу спортивної підготовки з сучасних видів єдиноборств та історичної спадщини українського народу щодо козацьких єдиноборств Р. А. Самохою [7] була відтворена самобутня система фізичної підготовки, елементи якої застосовувалися на заняттях із фізичного виховання зі студентами педагогічних університетів. Це дозволило впровадити в навчально-виховний процес науково обґрунтовані та сучасні методики фізичної підготовки, в елементах інноваційних технологій фізичного виховання студентів. Студенти за розробленими технологіями фізичного виховання застосовували психофізичні, дихальні вправи, елементи козацьких єдиноборств та інші засоби.

Дані, отримані Р. А. Самохою [7], підтверджують ефективність інноваційних технологій фізичного виховання студентів із застосуванням народних традицій, впроваджених у вищих педагогічних навчальних закладах.

У студентів експериментальної групи було зафіксовано суттєве підвищення рівня розвитку рухової активності, здоров'я та фізичної підготовленості.

Висновки. Проблема відсутності інтересу у студентів до занять фізичною культурою та браку рухової активності є дуже актуальною. Для її вирішення доцільно використовувати сучасні інноваційні технології, інформаційно-методичні системи, практики, спрямовані на реалізацію творчого потенціалу учнів. Залучення студентів до навчального процесу, конструювання рухливих ігор, проведення спортивних та оздоровчих заходів із використанням нестандартних підходів, рішень та інструментів дозволяють зацікавити учнів набагато сильніше, ніж традиційні заняття.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку є розробка доступних до використання технологій інтерактивного та диференційованого навчання з використанням комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Ажиппо, О. Ю., Коновалов, В. В., Приходько, В. В., Дорофєєва, Т. І., Табінська, С. О., & Жук, В. О. (2014). *Вступ до вищої фізкультурної освіти: навчальний посібник*. Харків: Точка.
2. Ажиппо, О. Ю. (2015). Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*, (47), 290-300.
3. Ермаков, С. С., Цеслицка, М., & Мушкета, Р. (2015). Физическая культура и спорт в жизни студентов Восточно-Европейского региона: современное состояние и перспективы развития. *Физическое воспитание студентов*, (6), 16-30.
4. Кокебаева, Р. С. (2013). Инновационные технологии в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://portal.kazntu.kz/files/publicate/2013-05-30-10845_0.pdf

5. Мамешина, М. А., Масляк, І. П., & Жук, В. О. (2015). Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3(47), 52-56.
6. Масляк, І. П., Мамешина, М. А., & Жук, В. О. (2014). Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(44), 69-72.
7. Самоха, Р. А. (2007). Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій [Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук, спец. 13.00.07. «Теорія і методика виховання»]. Київ.
8. Сичёва, Т. В. (2012). Инновационные технологии в физическом воспитании студенток. *Физическое воспитание студентов*, (4), 115-119.

АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Заліско О. К., Оліярник В. І.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Розглянуто наукові основи фізичного виховання студентів ВНЗ, які передбачають забезпечення високого рівня їхнього психофізичного стану.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, психофізичний стан.

Вступ. Фізичне виховання у ВНЗ в умовах сучасності набуває першочергового значення у загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства. В студентському віці воно є найважливішим засобом покращання стану здоров'я, біологічною основою стимуляції та розвитку організму. Найважливішою стороною фізичного виховання учнівської молоді є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму і стан їх здоров'я, які передбачають забезпечення високого рівня їхнього психофізичного стану [1–5].

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004) фізична культура розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості. Численні наукові джерела [1–5] наголошують, що фізичне виховання у ВНЗ повинно формувати у студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я, сприяти використанню засобів фізичної культури в забезпеченні високого рівня їхнього психофізичного стану.

Проте, аналіз спеціальної науково-методичної літератури [1–3] свідчить про те, що у переважній більшості студентів відсутнє бажання до занять

фізичною культурою. Розмови про те, що ці заняття корисні для здоров'я студентів, мають абстрактний характер. У сучасному суспільстві до вищих цінностей відноситься не тільки саме здоров'я, але й ті чинники, від яких воно безпосередньо залежить, серед яких фізичному вихованню належить важлива і значуща роль [1, 2]. Розгляд питань, пов'язаних із ефективністю фізичного виховання студентів під час навчання у ВНЗ, є доволі значущим в умовах негативної динаміки їхнього стану здоров'я, що засвідчується у чисельних дослідженнях.

Мета роботи – аналіз базових аспектів забезпечення ефективності фізичного виховання у ВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. На думку спеціалістів [3–5], будучи унікальною навчальною дисципліною, фізичне виховання об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних завдань освіти, виховання та оздоровлення та є обов'язковою для вивчення у вищих навчальних закладах.

Умовою будь-якої цілеспрямованої діяльності є установка – готовність до певної активності, виникнення якої безпосередньо залежить від наявності у студентів потреби і від об'єктивної ситуації задоволення цієї потреби. Тому у студентів повинна бути потреба у постійних заняттях фізичною культурою для забезпечення належного рівня їх фізичної підготовленості, яка, своєю чергою, є індикатором стану здоров'я [3].

У той же час саме від ступеня залучення студентської молоді у фізичне виховання залежить її фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Ставлення молоді до здоров'я і факторам, які формують його, являє собою систему індивідуальних, виборчих зв'язків особистості з соціальним середовищем, а також певну оцінку індивідом свого фізичного стану [2]. Питання погіршення здоров'я студентської молоді в даний час настільки гостре, що вирішити проблему відновлення і зміцнення здоров'я можна тільки залучаючи цілу

систему соціально-профілактичних технологій.

Сформувані ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного студента знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної фізкультурної освіти [1]. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Тому, формування дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді [1–3].

Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування фізичної культури студентів, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Авторитетні науковці галузі наголошують, що необхідне створення широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, які є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді.

Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Курс фізичного виховання у непрофільних вищих навчальних закладах передбачає формування змісту загальної фізкультурної освіти і, зокрема засвоєння системи фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, які необхідні для ефективної і цілеспрямованої життєдіяльності та забезпечення здорового способу життя студентів [4, 5]. Численними науковими дослідженнями доведено [1–5], що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складовим структурним компонентам, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. У цьому разі неможливо отримати якісний результат оздоровчого курсу фізичного виховання в період навчання студента у ВНЗ, і на цьому наголошується у численних працях фахівців галузі [1–5].

Одним із таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя.

Висновки. З підвищенням вимог до якості підготовки сучасних спеціалістів виникає потреба у створенні нових підходів та технологій навчання, що зможуть забезпечити високий рівень психофізичного стану майбутніх спеціалістів в оптимальних умовах організації та забезпечення їхнього здорового способу життя.

Перспективи подальших розвідок передбачають створення експериментальних програм фізичного виховання студентів ВНЗ,

Список використаної літератури

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язберезувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с.; Т. 2. – 367 с.
5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

ОЦЕНКА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Засека М. В.¹, Помещикова И. П. к. физ. восп.²

¹Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского» в г. Ялте

²Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье представлены результаты оценки Индекса Робинсона у учащихся профессионально-технического учебного заведения сферы обслуживания. Уровень систолической работы сердца учащихся оценивается как «очень плохой» и «плохой».

Ключевые слова: Индекс Робинсона, учащиеся, профессионально-техническое учебное заведение (ПТУЗ).

Вступление. Проблемы воспитания и физического развития подростков, сохранение их здоровья имеют общенациональное и государственное значения, поскольку от уровня образованности и здоровья молодежи зависят перспективы развития страны в будущем, её социально-экономический потенциал в целом.

В настоящее время в Крыму сохраняется тревожная тенденция к ухудшению здоровья, физического развития и физической подготовленности детей и подростков [2].

Так, Н. В. Третьякова утверждает, что на сегодняшний день, уже в дошкольном возрасте у детей выявляются нарушения развития в органах сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и мочевыделительной систем. Нередки случаи врожденной эндокринной патологии, миопии высокой

степени, нарушение осанки и т.д. Отдельную группу составляют нарушения обменных процессов, которые часто проявляются избыточной массой тела различного генеза. Автор предлагает для экспресс-оценки уровня здоровья детей использовать индекс Робинсона. Н. В. Третьякова отмечает положительное влияние на уровень здоровья учащихся физических упражнений, особенно на свежем воздухе, физкультминуток, подвижных перемен. Данные средства, по мнению автора, способствуют активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления [8].

Т. Д. Кузнецова отмечает, что через механизм эндотелиальной дисфункции, могут возникнуть такие нарушения как ишемическая болезнь сердца, состояния пограничной артериальной гипертензии, и другие нарушения сердечнососудистой системы, которые на ранней стадии своего развития под действием умеренной физической нагрузки могут быть обратимы [3]. Автор указывает, что интегральной характеристикой состояния здоровья является уровень адаптационных возможностей организма, который учитывает гомеостаз и функциональные резервы, а так же степень напряжения регуляторных механизмов, поэтому уровень адаптационных возможностей организма вполне может быть использован в качестве критерия оценки количества здоровья на данном отрезке времени [7].

Индекс Робинсона в своем исследовании применял В. М. Покровский, который высказал гипотезу, согласно которой «ритм сердца в естественных условиях формируется в центральной нервной системе, вероятно в сердечном центре продолговатого мозга, и воспроизводится сердцем». В. М. Покровский в процессе медицинского контроля юных спортсменов, наряду с пробой Руфье и тестом PWC170, предлагал применять Индекс Робинсона [5].

С помощью Индекса Робинсона (ИР) проводится оценка систолической работы сердца. ИР используется для оценки уровня обменно-энергетических процессов, происходящих в организме. По его показателю косвенно можно

судить о потреблении кислорода миокардом [11].

Многие специалисты изучали уровень и методы повышения функционального состояния учащихся и студентов [1, 4, 9], рассматривалась эта проблема и в наших предыдущих работах [2, 6], однако этот вопрос остается актуальным и сегодня.

Цель исследования: определить с помощью Индекса Робинсона систолическую работу сердца учащихся ПТУЗ сферы обслуживания.

Задачи исследования.

1. На основании литературных источников изучить методы оценки и повышения уровня функционального состояния учащихся в процессе физического воспитания.

2. Определить энергетический потенциал организма учащихся ПТУЗ сферы обслуживания.

3. Выявить различия между показателями Индекса Робинсона юношей и девушек профессионально технического учебного заведения.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось на базе Ялтинского торгово-экономического колледжа, в котором приняли участие 87 человек, из них 58 юношей (1 курс – 31, 2 курс – 27 человек) и 29 девушек (1 курс – 16, 2 курс – 13 человек).

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, функциональная проба Робинсона, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании полученных результатов ЧСС и СД, расчетным путем была получена оценка ИР. Показатели ИР, представленные в табл. 1, указывают на «плохие» функциональные способности сердечных мышц юношей 2 курса и «очень плохие» юношей 1 курса. У девушек, как 1, так и 2 курса выявлена «плохая» оценка систолической работы сердца.

Рассматривая показатель ИР юношей, было обнаружено, что он на 9,8

единиц лучше у юношей 2 курса. Анализируя показатель ИР девушек, выявлено, что он на 13,4 единицы лучше у девушек 2 курса. Следует отметить, что девушки 2 курса имеют самую лучшую оценку ИР. Однако, достоверных различий в показателях ИР, как юношей, так и девушек двух курсов не выявлено ($p > 0,05$).

Таблица 1

**Показатели индекса Робинсона учащихся ПТУЗ сферы
обслуживания
($\bar{X} \pm m$)**

	<i>1 курс</i>	<i>2 курс</i>	t	p
n	31	27		
Юноши	115,9±5,0	106,1±5,9	1,26	>0,05
n	16	13		
Девушки	102,5±5,1	97,4±7,3	0,57	>0,05
t	1,87	0,92		
p	>0,05	>0,05		

Сравнивая энергетический потенциал организма юношей и девушек, с помощью ИР, было определено, что у девушек обоих курсов он лучше. Однако статистически достоверных различий между показателями ИР юношей и девушек, как 1, так и 2 курса не выявлено ($p > 0,05$).

Обобщив полученные результаты, можно говорить о необходимости целенаправленного воздействия средствами физических упражнений на организм учащихся, с целью повышения уровня их функционального состояния.

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что одним из способов оценки функционального состояния организма учащихся может быть использован индекс Робинсона.

2. Данные исследований позволили установить энергетический потенциал организма учащихся 14–16 лет ПТУЗ по показателям Индекса Робинсона. Так, у юношей 1 курса уровень систолической работы сердца оценивается как

«очень плохое», у юношей 2 курса и девушек двух курсов как «плохое».

3. Сравнительный анализ показателей Индекса Робинсона юношей и девушек, установил незначительное превосходство показателей девушек на обоих курсах ($p > 0,05$).

Перспективы дальнейших исследований. Исследование может быть продолжено в направлении изучение уровня функционального состояния учащихся с использованием других методик.

Список использованной литературы

1. Баканова А. Ф. Аэробика как направление физического воспитания в современных условиях / А. Ф. Баканова, С. Ф. Танянский, А. Л. Нефедова // Материалы 2 Международной научно-практической конференции «Современные научные достижения» – Чехия, Прага, 2007. – С. 100–101.

2. Засека М. В. Оценка уровня функционального состояния учащихся профессионально-технического учебного заведения сферы обслуживания / М. В. Засека // сборник статей 4-й международной научно-практической конференции «Проблемы качеств физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений». – Екатеринбург : ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2014. – Ч. 2. – С. 340.

3. Кузнецова Т. Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании / Т. Д. Кузнецова, П. М. Левицкий, В. С. Язловецкий – К. : Здоровья, 1989. – 136 с.

4. Намозова С. Ш. Контроль за состоянием здоровья студентов СПбГУ посредством обязательного медицинского осмотра и мониторинга функционального состояния организма / С. Ш. Намозова, Л. В. Шадрин // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «Физическая культура и спорт в системе образования России : инновации и перспективы развития». – СПб., 2014. – С. 164–170.

5. Покровский В. М. Возможность управления ритмом сердца посредством произвольного изменения частоты дыхания / В. М. Покровский,

В. Г. Абушкевич, А. И. Дашковский и др. // ДАН СССР, 1985. – Т. 283 – № 3. – С. 738–740.

6. Помещикова І. П. Функціональний стан серцево-судинної системи баскетболісток команди першої ліги в процесі проведення лікарсько-педагогічних спостережень / І. П. Помещикова, Л. А. Рубан, Л. Г. Науменко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №. 1. – С. 100–103.

7. Соловьев В. Н. Физическое здоровье как интегральный показатель уровня адаптации организма студентов к учебному процессу. [Электронный ресурс] / В. Н. Соловьев // Современные проблемы науки и образования. – 2005. – № 2. Режим доступа к журналу : <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=1506>.

8. Третьякова Н. В. Организационные аспекты управления здоровьесформированием в образовательных учреждениях / Н. В. Третьякова, Л. А. Семенов // Образование и наука : Изд. Урал. отд-ния РАО. – 2004. – № 4 (28). – С. 116–126.

9. Чуян О. М. Індивідуальний профіль функціонального стану організму студентів з різним типом вегетативної регуляції / О. М. Чуян, О. А. Бірюкова, М. Ю. Раваєва, І. Р. Нікіфоров // Вчені записки Таврійського національного університету ім. В. І. Вернадського. Серія «Біологія, хімія». – 2009. – Т. 22 (61). – № 2. – С. 152–165.

10. <http://www.colady.ru/kak-proverit-uroven-sportivnoj-podgotovki-samostoyatelno-5-samyx-luchshix-testov.html>

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ МЕТОДОЛОГІЇ ОЦІНЮВАННЯ У ТЕСТОВОМУ КОНТРОЛІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Корягін В. М. д. пед. н., д. фіз. вих., проф.

Блавт О. З. к. фіз. вих., доц.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Розглянуто питання методики оцінювання у системі тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп.

Ключові слова: контроль, оцінювання, студент, спеціальна медична група.

Вступ. Процес контролю у фізичному вихованні спеціальних медичних груп (далі СМГ) поділяють на тестування та оцінювання. Оцінювання у науковій літературі визначається як «збір інформації та використання її з метою сформування оціночних суджень, які використовують у процесі прийняття педагогічних рішень» [1, 4]. Комплексний аналіз доробку з цього питання [1–4] показав, що чільне місце у досягненні ефективності фізичного виховання студентів СМГ є об'єктивне оцінювання та вірна інтерпретація результатів тестового контролю.

Фахівці галузі вважають [1–4] оцінювання ключовим чинником впливу у фізичному вихованні загалом. На відміну від інших навчальних предметів у ВНЗ, ефективність фізичного виховання у СМГ визначається покращанням стану здоров'я, й, відповідно, підвищенням якості життя студентів цих груп.

Відтак, проблема оцінки та оціночної діяльності – одна з найактуальніших як у теорії фізичного виховання СМГ, так і у практиці. Оцінювання результатів фізичного виховання у СМГ має довгострокові наслідки. Саме оцінювання надає змогу виявити рівень досягнень студентів на

певному етапі фізичного виховання та вчасно вжити необхідних коректуючих заходів для забезпечення успішності кінцевих результатів [3]. Поряд із тим, постає багато питань щодо ефективності системи оцінювання тестового контролю у СМГ.

Мета роботи – систематизувати теоретичні засади методики оцінювання тестового контролю у спеціальних медичних групах

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення даних науково–методичної та спеціальної літератури, та загально-наукові методи теоретичного рівня: аналогія та синтез.

Результати досліджень та їх обговорення. Педагогічна оцінка результатів тестових вимірювань є завершальним етапом тестування. Оцінити результати тестових випробувань у фізичному вихованні означає установити рівень розвитку досліджуваних параметрів [2, 4]. Згідно з теорією оцінок [1], оцінювання у фізичному вихованні складається з кількох етапів:

- вибирається шкала, за допомогою якої можливе переведення результатів тестів в оцінки;
- відповідно до вибраної шкали результати тесту переводяться в бали;
- отримані бали визначають суму остаточної оцінки, яка порівнюється із нормами.

Завдання оцінювання полягає у співставленні індивідуальних досягнень студентів з модельними характеристиками та порівняння досягнень різних студентів під час виконання тестового завдання. Зважаючи на особливості контингенту СМГ, процедура оцінювання результатів тестового моніторингу студентів цих груп, як вважають спеціалісти [1, 3], вимагає дотримання ряду вимог:

- здійснення індивідуального та диференційованого підходу;
- дотримання теоретико-методичних основ тестового моніторингу у фізичному вихованні;
- урахування рівня психофізичного стану студентів;

– урахування динаміки особистих досягнень студентів.

Вважається, що ключовим чинником оптимізації системи оцінювання у СМГ має диференційований підхід. Нині існують різні підходи до цього питання, проте загалом на думку науковців [1–4], упровадження диференційованого підходу є визначальною ланкою та основним чинником забезпечення достеменності контролю.

Відповідно до концепції, прийнятої розроблювачами тестів, можна сформулювати ще одну групу вимог, що регламентують систему оцінювання у СМГ: форма оцінювання результатів тестування повинна бути індивідуалізована [1, 2]. Вважається, що це дає змогу урахувати динаміку особистих досягнень студентів у процесі занять.

Спеціалісти наголошують на особливому значенні розробки належних норм для забезпечення ефективності оцінювання тестового контролю. Результати практичного досвіду свідчать, що для оцінювання у СМГ доцільно використовувати метод індексів [3]. Вважається, що саме цей метод дає можливість значною мірою ураховувати індивідуальні особливості студентів.

Чинні шкали, які використовуються для оцінки результатів тестування і мета їхнього застосування полягає у визначенні міжіндивідуальних відмінностей [1]. Проте, у практиці фізичного виховання СМГ викладачі постійно стикаються ще з однією проблемою: оцінка результатів періодичного тестування одного і того ж студента на різних етапах фізкультурно-оздоровчих занять. Для урахування динаміки особистих досягнень студентів з відхиленнями у стані здоров'я у тестових випробуваннях повинні використовуватись індивідуальні норми, які засновані на порівнянні отриманих показників у різних тестових випробуваннях одного студента. Необхідність їхнього визначення зумовлена суттєвою різницею у психофізичному стані студентів СМГ, що пояснюється особливістю наявних функціональних порушень в організмі. Норми формуються для певної групи осіб і, відповідно, є придатними тільки для цієї групи: вимога релевантності та репрезентативності

норм [2]. Ці характеристики відображають їхню придатність для оцінки тестового моніторингу у СМГ.

Оцінка, як уніфікований вимірник результатів тестового контролю, може бути ефективною, якщо вона справедлива і з користю використовується у практиці [1, 4]. Вона є залежною від критеріїв, на основі яких оцінюються результати тестів. В основі оцінки – дві групи критеріїв: еквівалентні (з рівним числом балів) й нееквівалентні (чим більше число балів, тим вище досягнення). Еквівалентними вважають досягнення, доступні однакової кількості осіб однієї статі і віку [4]. Проте, коли мова йде про студентів різних нозологічних груп, то тут необхідні додаткові дослідження, так як вказані критерії не завжди сумісні.

У практиці фізичного виховання вважають доцільним використання наступних критеріїв:

- рівність тимчасових інтервалів при складанні тестових випробувань;
- рівність обсягів навантажень, які необхідно затратити на досягнення певних норм;
- рівність співвідношення між кількістю студентів, які виявились спроможними їх виконати.

Використання достеменних критеріїв дозволяють порівнювати досягнення студентів на основі певних нормативних показників. Індивідуальні критерії мають у своїй основі порівняння отриманого результату з тим досягненням, яке студент показав раніше [2]. Вони мають виняткове значення для оцінки динаміки психофізичного стану і для індивідуалізації корегуючих впливів, спрямованих на його розвиток.

Висновки. Займаючи чільне місце у досягненні результативності фізичного виховання студентів СМГ, оцінка результатів є основою управління у цьому процесі та чинником, який забезпечує виконання функцій контролю.

Узагальнивши характерні особливості методики оцінювання системи тестового контролю у фізичному вихованні студентів з відхиленнями у стані здоров'я, визначаємо, що воно першочергово повинне мати оздоровчу

спрямованість з урахуванням індивідуальних темпів покращання психофізичного стану студентів. Останнє передбачає внесення коректив в організаційну структуру цього процесу на основі установаження об'єктивних діагностичних критеріїв та використанні достеменних оціночних шкал.

Подальші дослідження спрямовані на розроблення технології комплексного оцінювання результатів тестового контролю у фізичному вихованні студентів СМГ.

Список використаної літератури

1. Красников А. А. Тестирование: теоретико-методические знания в области физической культуры и спорта / А. А. Красников. – М. : ФиС, 2010. – 176 с.
2. Корягин В. М. Тестовый контроль в физическом воспитании : монография / В. М. Корягин, О. З. Блавт. – Germany : LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of : OmniScriptum GmbH & Co. KG, 2013. – 144 с.
3. Корягин В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягин, О. З. Блавт. – Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с.
4. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М. : Сов. спорт, 2004. – 192 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Котляр Т. В.

*КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 366 комбінованого типу
Харківської міської ради»*

Анотація. У статті представлені результати дослідження стану дітей дошкільного віку в процесі занять адаптивною фізичною культурою та плаванням. Зроблений порівняльний аналіз отриманих даних психоемоційного стану. Дослідження проводилося на базі КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 366 комбінованого типу Харківської міської ради», з дітьми віком 4-5 років.

Ключові слова: засіб плавання, діти дошкільного віку, корекція психоемоційного стану.

Вступ. Добре відомий великий оздоровчий вплив води як природного чинника. Водна реабілітація відбиває єдність взаємовідношення людини і водного середовища як усередині організму, так і зовні. Присутність дітей в плавальному басейні при занятті плаванням приносить дітям нестримний потік позитивних емоцій – радість, щастя, розвиток свободи і підвищення рухової активності. Плавання – ефективний засіб фізичного розвитку і гартування [4, 5].

Інноваційним напрямом вдосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку є об'єктивізація процесів розвитку фізичних якостей і формування основних рухів дитини на основі конкретних даних, що кількісно характеризують вікові особливості їх змін з використанням розробленої методики педагогічного контролю [1, 3].

Нині в дослідженнях більшості сучасних фахівців затвердилися уявлення про фізичне виховання як про процес управління індивідуальним розвитком

здібностей і властивостей людини, необхідних йому у сфері рухової діяльності [1, 7, 8].

У загальній структурі фізичного виховання руховий компонент грає головну роль в розвитку фізичного потенціалу дитини, формуванні його життєво важливих умінь і навичок.

Вивчення можливостей застосування засобів фізичного виховання (плавання) для створення умов, що оптимізують розвиток психічних і емоційних процесів, дозволяє говорити про ефективність педагогічної дії [2, 6].

Враховуючи це, науково-методичне обґрунтування, практична розробка і реалізація системи фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах з використанням занять з плавання є актуальним науковим напрямком у теорії і методики фізичного виховання.

Мета роботи: визначити зміни показників психоемоційного стану дітей 5–6-ти років в процесі занять плаванням.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. Визначити рівень психоемоційного стану дітей дошкільного віку у процесі заняття плаванням.

Матеріал і метод дослідження. Дослідження проводилося на базі КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 366 комбінованого типу Харківської міської ради», де було створено за однорідністю розвитку здібностей експериментальну групу дітей із 20-ти чоловік віком 4–5 років. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи : теоретичний аналіз і узагальнення науко-методичної літератури; методика розвитку психоемоційного стану, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективність програми корекції фізичного і психоемоційного стану дітей дошкільного віку 4–5-ти років оцінювалася в двох групах: експериментальній (ЕГ) і контрольній (КГ),

які були ідентичними за віком і рівню психофізичного розвитку. Діти експериментальної групи займалися плаванням, діти контрольної групи отримували фізичне навантаження на заняттях фізичного виховання, тобто зміст занять був різним, але усі вони проводилися за методикою адаптивного фізичного виховання. Кількість занять (три в тиждень) була однаковою, тривалість дослідження з вересня по квітень. Перше дослідження проводилося на початку експерименту, друге – у кінці.

Одним з інноваційних напрямів доповнення існуючої системи фізичного виховання дітей дошкільного віку, є реалізація інтелектуальних і соціально-психологічних завдань, що в сукупності становлять культурологічний вектор цього процесу. Результати проведених нами досліджень дозволяють доповнити зміст існуючих програм навчання і виховання в дошкільних установах конкретними рекомендаціями по освоєнню дітьми інтелектуальних цінностей фізичної культури і формуванню у них стійких стимулів до занять фізичними вправами.

Основним корекційним напрямом програми експериментальної групи (ЕГ) було забезпечення максимально можливого рівня фізичного і психоемоційного здоров'я дітей, оволодіння технікою плавання, розвиток фізичних якостей. Залежно від фізичного стану дітей, застосовувалися відповідні методики, комплекси вправ, інтенсивність виконання вправ і засоби для вирішення конкретних завдань.

Розроблена програма корекції фізичного і психоемоційного стану дітей 4–5-ти років передбачала підготовчий (8 тижнів), основний (16 тижнів) і завершальний (4 тижнів) етапи дослідження.

Особливість методики полягали у використанні ігрового методу навчання і у виборі певного способу плавання, за посередництва яких розвивалася координація рухів, рівновага, точність, диференціація рухів, які стимулювали розвиток фізичних, психомоторних і інтелектуальних можливостей і сприяли корекції і поліпшенню ряду гігієнічних, фізичних і психічних процесів, а також

забезпечували максимально можливий рівень фізичного і психічного здоров'я дітей.

Дослідження психоемоційного стану дітей 4–5-ти років на завершуючому етапі експерименту виявили наявність взаємозв'язку фізичного і психічного компонентів і значні позитивні зрушення практично за усіма показниками психоемоційного стану дітей.

Результати дослідження психоемоційного стану дітей 4–5-ти років за методикою ДАМ [2, 6] виявило, що під впливом занять плаванням значно покращився стан дітей (табл. 1).

Таблиця 1

Показники психоемоційного стану дітей дошкільного віку 4-5-ти років за методикою ДАМ

Показники	Контрольна група		р	Експериментальна група		р
	До проведення дослідження (X±m)	Після дослідження (X±m)		До проведення дослідження (X±m)	Після дослідження (X±m)	
Невротичність	2,13±0,53	1,69±0,51	<0,01	2,12±0,45	1,49±0,32	<0,001
Депресивність	2,17±0,41	1,65±0,35	<0,01	2,08±0,39	1,47±0,19	<0,01
Реактивна агресивність	2,25±0,36	1,67±0,27	<0,001	2,16±0,30	1,53±0,42	<0,001
Спонтанна агресивність	2,13±0,32	1,66±0,29	<0,001	2,13±0,33	1,55±0,20	<0,001
Емоційна лабільність	2,17±0,21	1,53±0,23	<0,001	2,15±0,27	1,40±0,19	<0,001
Особова тривожність	2,28±0,33	1,69±0,25	<0,001	2,28±0,31	1,59±0,23	<0,001
Внутрішній дискомфорт	2,37±0,34	1,82±0,32	<0,001	2,38±0,25	1,71±0,39	<0,001
Тест ДАМ	2,21±0,35	1,66±0,32	<0,001	2,19±0,33	1,53±0,26	<0,001

За методикою ДАМ виявлено, що психоемоційний стан дітей контрольної групи майже в усіх випадках відповідає середньому рівню, який ближче до високого, а у дітей експериментальної групи середньому рівню, який ближче до

низького і свідчать про ефективність використання засобів плавання сприяючих розвитку психоемоційного стану дітей.

Вивчення психоемоційного стану за методикою САН [2, 6] також дозволило встановити відмінності в значеннях самопочуття, активності і настрою (табл. 2).

Таблиця 2

Показники психоемоційного стану дітей дошкільного віку 4-5-ти років за методикою САН

Показники	Контрольна група		р	Експериментальна група		р
	До проведення дослідження (X _{±m})	Після дослідження (X _{±m})		До проведення дослідження (X _{±m})	Після дослідження (X _{±m})	
Самопочуття	5,70±43	6,10±0,52	<0,05	5,76±0,70	6,33±0,33	<0,05
Настрій	5,45±0,56	6,18±0,65	<0,001	5,41±0,43	6,37±0,51	<0,05
Активність	4,12±0,62	5,81±0,43	<0,001	4,12±0,81	5,93±0,41	<0,001
Сон	3,98±0,45	5,32±0,54	<0,001	3,91±0,56	6,43±0,32	<0,001
Тест САН	5,17±0,47	6,16±0,37	<0,001	5,24±0,62	6,27±0,33	<0,001

Узагальнюючи результати дослідження психоемоційного стану дітей 4–5-ти років можна стверджувати, що під впливом фізичних навантажень, а особливо засобу плавання, покращуються показники психоемоційного розвитку дітей дошкільного віку ($p < 0,001$). Достовірність відмінностей в динаміці показників підтверджується результатами t-критерія Стьюдента.

В ході дослідження виявлено вікові особливості розвитку психоемоційного стану і на цій основі можливості вибору засобів фізичного виховання, що впливають на формування психічних процесів дітей 4–5-ти років. Плануючи цей напрям наукових досліджень, ми орієнтувалися на положення, що затвердилося в психологічній науці, про те, що психічний розвиток індивіда в цілому, є результат оптимального поєднання рівня

біологічної зрілості організму і, що знаходяться в межах можливостей цього рівня, впливів середовища.

Отримані дані дають можливість ефективніше планувати і удосконалювати процес фізичного виховання в системі корекційних програм і свідчать про те, що засоби плавання ефективніше, ніж інші засоби адаптивного фізичного виховання, сприяють корекції психоемоційного стану дітей 4-5 років.

Результати дозволили констатувати, що в цілому за усіма досліджуваними показниками, до закінчення дослідження, отримані практично максимальні результати у дітей експериментальної групи (ЕГ).

Проведення корекційної роботи показало, що під її дією сталися якісні структурні зміни, зміцнився зв'язок між фізіологічними і психоемоційними складовими розвитку дітей, що дозволяє організму гнучко реагувати на інтенсивні навантаження у фізичній і психоемоційній сферах.

Висновки:

1. При вивченні фізичної і рухової активності дітей дошкільного віку 4–5-ти років, встановлена близькість тенденції зміни психічно-емоційних процесів в ході проведення педагогічного експерименту. Це дає основу стверджувати, що необхідно розповсюдити дію принципу вибору адекватності засобів фізичного виховання і методики формування психічних процесів для дітей дошкільного віку.

2. Одним з інноваційних напрямів, доповнення змістовної основи системи фізичного виховання дітей дошкільного віку, є застосування фізичних вправ для оптимізації умов розвитку психічних процесів, особливо засобом плавання. Отримані експериментальні результати дозволяють рекомендувати впроваджувати в програми навчання і виховання в дитячих дошкільних установах розділи, пов'язані із застосуванням засобів плавання, для підвищення рівня психічного розвитку дітей.

3. Процес навчання плаванню дітей забезпечує позитивно емоційне відношення до занять, сприяє розвитку психомоторних, інтелектуальних,

психогігієнічних і психофізичних процесів, а також забезпечує високий рівень психічного здоров'я дітей дошкільного віку.

Перспектива подальших досліджень в даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня фізичного стану дітей дошкільного віку.

Список використаної літератури

1. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : АСТ; Астрель, 2008. – 432 с.
2. Вісковатова Т. П. Розвиток уяви в урочний та позаурочний час у дітей із затримкою психічного розвитку : [метод. рекомендації] / Т. П. Вісковатова. – Одеса : ПНЦ АПН України, 2003. – 55 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді [навч. посіб] / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с. : іл. – Бібліогр. : С. 221 - 223.
4. Кузнецова М. Н. Система заходів по оздоровленню дітей ДОО : практическое пособие / М. Н. Кузнецова. – М. : Айрис-пресс, 2007. – 112 с.
5. Лапицкая Е. М. Физкультура для детей / Е. М. Лапицкая : под редакцией: М. М. Безрук. – М. : Эскимо, 2009. – 176 с.
6. Педагогическая психология : [учеб. пособ.] / под ред. Л. Регуш, А. Орловой. – СПб : Питер, 2010. – 416 с.
7. Петрова Н. Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2008 – 120 с.
8. Потапчук А. А. Диагностика развития ребенка / А. А. Потапчук. – СПб. : Речь, 2007. – 154 с.

ВРАХУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Кулик Н. А., к. фіз. вих.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Анотація. У даній роботі обґрунтовані результати аналізу літературних джерел, щодо важливості передстартової психологічної підготовки в спортивній діяльності спортсменів-легкоатлетів. Представлені результати дослідження аналізу рівня тривожності легкоатлетів-спринтерів, а також були визначенні особливості передстартових станів легкоатлетів-спринтерів.

Ключові слова: передстартова психологічна підготовка, змагання, спортсмени-легкоатлети, психологічна підготовка, фізична підготовка.

Вступ. Недостатня увага психічної підготовки спостерігається вже в юнацькому віці, коли дитина приходить займатися спортом, не говорячи вже про професійний спорт. Тренера рахують, що найголовніше це розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили та інше), а використання спеціальних прийомів щодо розвитку упевненості в своїх силах перед змаганнями може відійти на другий план. Це хибна думка тому, що наполегливе прагнення до самого кінця боротися за досягнення мети (нерідко за перемогу), розвиток сили волі, високій рівень стійкості проти збиваючих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатність доволно управляти своїми діями, думками, відчуттями, поведінкою в цілому, або наприклад самовладанням – є обов'язковою умовою для перемоги у спорті [1; 2].

Необхідною складовою частиною процесу формування готовності до змагання спортсменів будь-якої кваліфікації – є психологічна підготовка. Психологічна підготовка – є процес створення, підтримки і відновлення стану

психічної готовності спортсмена до виступу в змаганні, до боротьби за досягнення найкращого спортивного результату [6; 41].

На думку Л. П. Сергієнка [7] психологічна підготовка спортсмена – це формування і удосконалення суттєвих для спорту властивостей особливості, а психологічна підготовка спортсменів до змагань – комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена перед стартом в умовах тренування.

Практика спортивної діяльності доводить, що один з головних компонентів в спорті це розвиток фізичних якостей, але якщо спортсмен слабкий психічно, то надалі на одному зі своїх головних змагань може не справитися з психічним навантаженням [4; 5; 6]. Отже, тренер повинен приділяти належну увагу цьому аспекту, а не чекати коли спортсмен зіткнеться з проблемою.

Мета дослідження: визначити рівень зв'язку передстартових станів легкоатлетів – спринтерів на структуру і зміст діяльності змагання.

Завдання дослідження:

1) На підставі аналізу науково-методичної літератури розкрити роль психологічної підготовки в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності юних-спортсменів.

2) Дослідити вплив психічних станів легкоатлетів-спринтерів на спортивну діяльність.

3) Визначити особливості передстартових станів легкоатлетів-спринтерів та їх вплив на зміст та результат змагальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні брали участь 10 спортсменів-легкоатлетів (бігуни-спринтери на 400 м) із них 3 дівчини і 7 хлопців у віці від 16-ти до 20-ти років з рівнем 2-го розряду до КМС, які тренуються у спортивних школах м. Суми. Для дослідження поставлених завдань використовувалися наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; узагальнення досвіду передової

педагогічної практики; методи математичної статистики; методи психологічного тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури довів, що психологічна підготовка спортсмена – це одна із сторін учбово-виховного процесу в спорті, кінцевою її метою є формування і вдосконалення значущих для спорту властивостей особи шляхом зміни системи відносин спортсмена.

Одним з основних завдань психологічної підготовки спортсмена є створення психічної готовності спортсмена: до *тривалого тренувального процесу*; до *змагання взагалі*; до *конкретного змагання*. Отже, психологічна підготовка до змагання – це проблема як психологічна, так і педагогічна. У психології спорту прийнято ділити психологічну підготовку на загальну і спеціальну.

Оптимальний рівень психічної напруги може не співпасти з часом старту. Спортсмен може опинитися в найбільш сприятливому стані за якийсь час до старту, наприклад за день. Оскільки зберігати достатньо високу готовність до діяльності, що вимагає максимальних проявів, тривалий час не можна, психологічна напруга в цих випадках починає посилюватися, переходячи в психологічну напруженість, а вже потім спортсмен знаходиться в *стані стартової лихоманки*. Пік стартової лихоманки знаходиться на межі можливостей нервової системи витримати тривале концентроване збудження. Одні спортсмени можуть тривалий час знаходитися в стані високого емоційного збудження без особливої втрати спортивного результату, інші швидко виявляють в своїй поведінці елементи позамежного гальмування. Проте у будь-якому випадку в стані стартової лихоманки знижуються надійність спортсмена і вірогідність досягнення високого результату, хоча це ще не означає, що результат обов'язково буде низьким. У цьому стані можливий і дуже високий результат, але визначається він нюансами безпосередньої підготовки до виконання спортивної дії.

Стартова лихоманка – несприятливий психічний стан. В більшості випадків, вона заважає спортсменові максимально мобілізуватися, не дозволяє реалізувати всі свої можливості в умовах змагань. Крім того, якщо стартова лихоманка виникає не в день змагання, а раніше, у спортсмена може порушитися сон. Як найгірший передстартовий стан виникає тоді, коли рівень психологічної напруги різко падає – *стан стартової апатії*. Стан стартової апатії характеризується різким зниженням мотивації діяльності, вольової активності та відчуття відповідальності. Вона не дозволяє спортсменові не тільки розкрити резервні можливості, але і реалізувати навіть досягнутий рівень підготовленості. Знати особливості передстартових станів спортсмена необхідно для планування і організації психологічної підготовки до змагань.

Спортсмен – соціальний індивід, що сполучає в собі риси суспільно значущого і індивідуально-неповторного [2]. Розкриваючи і реалізуючи свої внутрішні властивості в процесі занять спортом, особа виступає по відношенню до предметів, явищам як суб'єкт свідомості і діяльності, як джерело активності, що перетворює їх для задоволення своїх і суспільних потреб.

Для темпераменту характерна і для даної особи показова амплітуда коливань (від мінімальної до максимальної) темпу діяльності. У одних спортсменів ці переходи здійснюються легко і невимушено, а у інших – з великою напругою і частими зривами. Від темпераменту залежить, наскільки швидко людина включається в роботу і з якою швидкістю знижується темп його діяльності. Інакше кажучи, в руховій дії темперамент виражається в силі, швидкості, ритмі і темпі всіх психомоторних проявів людини [3].

Темперамент – це індивідуальні особливості людини, які визначають динаміку його психічної діяльності і поведінки.

Залежно від поєднання сили, рухливості і врівноваженості процесів збудження і гальмування І. П. Павлов виділив чотири типи нервової системи, які відповідають чотирьом темпераментам: *сангвінік, флегматик, холерик, меланхолік*.

Аналіз результатів дослідження рівнів тривожності легкоатлетів-спринтерів за допомогою методики «Шкали реактивності (ситуативної) і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна» показав рівень тривожності в різний період часу : OT – рівень тривожності спортсмена в житті, СТ¹ – рівень тривожності перед контрольним тренуванням, СТ² – рівень тривожності перед змаганнями спортсменів різної кваліфікації.

Зі всієї групи легкоатлетів-спринтерів високий рівень OT показали всього лише 27%, а 73% показали середній рівень OT. В стані «СТ¹» ситуація кардинально міняється у 75% легкоатлетів виявився високий рівень Ситуативної Тривожності (СТ) і у 25% легкоатлетів виявився середній рівень СТ. В стані «СТ²» ситуація схожа на стан «СТ¹», але високий рівень тривожності піднімається ще вище: 80% легкоатлетів проявили високий рівень Ситуативної Тривожності і 20% легкоатлетів проявили середній рівень СТ.

Аналіз результатів дослідження особливостей передстартових станів легкоатлетів-спринтерів, показав, що темперамент, психічні стани і самопочуття, активність та настрої спортсмена мають дуже важливе значення в спорті і впливають на кінцевий результат – результат на змаганнях. І якщо відноситься до роботи тренера професійно, то треба приділяти увагу не тільки фізичній підготовці, а також психологічному стану в якому знаходиться спортсмен під час тренувань та змагань і це допоможе досягти найвищого результату.

З отриманих результатів видно, що спортсмени – екстраверти (холерики і сангвініки) показали результати краще запланованих, а спортсмени – інтроверти (меланхоліки і флегматики) показали результати гірше запланованого. Виходячи з цього можна припускати, що для легкоатлетів – спринтерів підходять більше такий темперамент, як екстраверт з ухилом в холерик чи сангвінік. Ще аналізуючи вплив темпераменту можна виділити, що екстраверти мали більш гарні показники по САН та по психічному настрою. Також важливу роль відігравали показники психічного стану та САН: в

більшості випадків спортсмени з гарними показниками продемонстрували результати краще за спортсменів з поганими показниками.

Висновки:

1. Аналізуючи літературні джерела треба відмітити важливість передстартової психологічної підготовки в спортивній діяльності спортсменів-легкоатлетів. Між запланованими змаганнями можуть проводитися спеціальні заходи, мета яких корекція психічних станів спортсмена на завершальному етапі підготовки. Необхідність в цих заходах виникає за відсутності системи в загальній психологічній підготовці, вони можуть бути також доповненням до раніше проведеної роботи або уточненням цієї підготовки.

Застосування прийомів і засобів передстартової психологічної підготовки дозволяє виробляти у спортсменів прагнення до самовиховання волі, до активного самовдосконалення, учить їх свідомо управляти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати свої рухи і дії в екстремальних умовах спортивних змагань.

2. Рівень зв'язку передстартових станів легкоатлетів-спринтерів на структуру і зміст діяльності змагань, нами було визначено, що із спортсменів, яких ми дослідили, високий рівень тривожності негативно вплинув на 70% спортсменів і вони показали результат гірше запланованого, що свідчить про погану психічну підготовку, і 30% спортсменів змогли мобілізувати свій психічний стан та показали результат вище запланованого тренером.

3. За результатами дослідження особливостей передстартових станів легкоатлетів-спринтерів, можна стверджувати, що найбільш високих результатів у спринтерському бігу можуть досягати легкоатлети з темпераментом холерика і сангвініка (це особи із високою силою і рухливістю нервових процесів, енергійністю, нахилом до рішучих дій).

Перспективи подальших досліджень: наступні дослідження можуть бути спрямовані на розробку більш ефективних шляхів передстартової

психологічної підготовки з використанням сучасних діагностичних психологічних тестів.

Список використаної літератури

1. Алексеев А. В. Перебори себе. Психічна підготовка в спорті / А. В. Алексеев // Видавництво "Фенікс" : Ростов-на-Дону, 2006. – 354 с.
2. Блудов Ю. М. Личность в спорте: очерки исслед. психологии спортсмена / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Россия, 1987. – 154 с.
3. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 227с.
4. Ільїн Е. П. Психологія спорту / Е. П. Ільїн // Видавництво "Пітер", 2008. – 352 с.
5. Ільїн Е. П. Психофізіологія стану людини / Е. П. Ільїн // – Санкт-Петербург : Пітер, 2005. – 412 с.
6. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. В. Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
7. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ І - ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

Мамешина М. А., Гузієватий Д. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті представлені показники фізичного здоров'я студентів 16–17-ти років. Зроблено порівняльний аналіз отриманих даних за гендерною ознакою та у віковому аспектах.

Ключові слова: фізичне здоров'я, фізичний розвиток, студенти 16–17-ти років.

Вступ. Останнім часом в нашій державі проблемі збереження здоров'я населення приділяється особлива увага. Сучасні умови життя, модернізація навчальних та трудових процесів призводять до зниження рухової активності, рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості, і як наслідок, до погіршення стану здоров'я населення. В першу чергу постає проблема збереження та покращення стану здоров'я підростаючого покоління.

Результати досліджень вказують на темпи росту захворюваності школярів та студентів. За даними В. Н. Платонова [12]; Т. М. Бала [4]; О. Ю. Ажиппо [2]; І. П. Масляк, Н. В. Криворучко [8] та ін. приблизно 80 % учнів мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я і низький рівень розвитку рухових здібностей.

Головною причиною цього, на думку Т. Ю. Круцевич [6], Н. В. Маскаленко [10] є не достатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком і негативно впливає на більшість функцій організму підлітків, та є негативним чинником виникнення різних захворювань.

Дослідженнями С. М. Футорного [15] встановлено, що підвищена рухова активність, потреба в рухах найбільш важливі біологічні особливості дитячого організму. С. Г. Адирхаєв [1], Г. Апанасенко [3] зазначають, що зазвичай діти роблять 14-20 рухів за хвилину, 840-1200 рухів за годину, до 20000 кроків на

добу. Студенти перших курсів роблять 11–12 тисяч кроків на добу при фізіологічній потребі 30 тисяч.

Ю. Ю. Мусахіна зі співавторами [11] вважають, що обов'язкові заняття фізичною культурою в школах, вузах, навіть в день занять не можуть компенсувати дефіцит рухової активності. За даними їх досліджень, він, в середньому, сягає 30–40%.

Постійне збільшення об'єму програмного матеріалу навчальних дисциплін пред'являє підвищені вимоги до адаптаційних можливостей, зокрема, до стану здоров'я студентів взагалі. На думку А. Самошкіної [14], фізичне виховання у ВНЗ повинне сприяти збереженню і зміцненню здоров'я студентів. Насамперед необхідно вивчати стан здоров'я, фізичний розвиток та фізичну підготовленість студентської молоді.

Тож, актуальність дослідження даної проблеми пов'язана з погіршенням стану здоров'я студентів вузів.

Таким чином, пошук нових засобів, методів і підходів до оптимізації змістовної сторони навчального процесу учнівської молоді, що сприятимуть підвищенню стану здоров'я й зумовили напрямок нашої роботи.

Мета дослідження: визначити рівень фізичного здоров'я студентів 16–17-ти років ВНЗ I–II рівня акредитації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківського будівельного коледжу архітектури і дизайну. В ньому брали участь 48 студентів (1–2-х курсів). Дослідження проводилось продовж 2015–2016 навчального року. На 1-му етапі було визначено мету, завдання, підібрано доступні та інформативні методи дослідження. На 2-му етапі проведена експрес-оцінка фізичного здоров'я студентів.

Для досягнення мети використовувались наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; метод експрес-оцінки фізичного здоров'я, представлений С. Д. Поляковим і співавторами [9]; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень фізичного здоров'я студентів 16–17-ти років визначався за показниками гармонійності фізичного розвитку і будови тіла (індекс Кетле 2); регуляції серцево-судинної системи (індекс Робінсона); реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження (індекс Руф'є); функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінські); ступеня прояву сили, швидкості, швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу (індекс Шаповалової).

Вікові порівняння середніх показників окремих компонентів здоров'я представлені в табл.1. Розглядаючи отримані результати, встановлена відсутність достовірних відмінностей показників за віком ($p > 0,05$). Винятком є дані маси тіла, ЖЄЛ, час затримки дихання, ЧСС в спокої та АТ діаст' де розрізнення носять достовірний характер ($p < 0,05 - 0,001$).

Аналізуючи отримані показники за гендерною ознакою встановлено, що результати хлопців, в основному, домінують над даними дівчат і ці відмінності достовірні ($p < 0,05; 0,001$), за винятком показників АТ сист', ЧСС в спокої, ЧСС за перші 15 с відновлення після навантаження, підйому тулуба в сід за 1 хвилину, де виявлено недостовірне превалювання результатів хлопців ($p > 0,05$) (табл. 2).

Порівнюючи показники ступеню гармонійності фізичного розвитку і тілобудови (індекс Кетле) з оціночною шкалою, представленою С. Д. Поляковим із співавторами [9] визначено, що показники дівчат 16–17-ти років і хлопців 17-ти років відповідають оцінці 4 бали, а хлопців 16-ти років – 3 бали. Це свідчить, що студенти даного віку мають гармонійну тілобудову з дефіцитом маси тіла. При порівнянні отриманих даних по індексу Робінсона з оціночною шкалою [9], встановлено, що показники хлопців і дівчат 16-ти років та хлопців 17-ти років відповідають оцінці 3 бали, а дівчат 17-ти років – 2 бали. Таким чином, у студентів (хлопці 16–17-ти років і дівчата 16-ти років) спостерігається «середній» рівень регуляції серцево-судинної системи, а у

дівчат 17-ти років «нижче середнього», що свідчить про порушення регуляції серцево-судинної системи.

Таблиця 1

Вікові порівняння середніх показників окремих компонентів здоров'я студентів

Показники	Вік		t	p	
	16 років	17 років			
	$\bar{X} \pm m$				
Хлопці					
Довжина тіла (см)	175,6±1,6	175,9±1,6	0,3	>0,05	
Маса тіла (кг)	71,6±2,1	64,2±1,9	3,7	<0,001	
ЧСС (уд·хв ⁻¹)	75,7±1,3	80,0±2,2	1,5	>0,05	
ЖЄЛ (мл)	3,9±0,1	3,5±0,1	2,3	<0,01	
АД сист' (мм.рт.ст.)	132,0±2,1	124,2±1,04	1,7	>0,05	
АД діаст' (мм.рт.ст.)	75,0±1,5	72,7±2,0	0,6	>0,05	
Час затримки дихання (с)	48,1±2,9	57,3±4,9	5,9	<0,001	
ЧСС за 15 с (кіл-ть раз.)	P ₁	24,5±0,9	22,1±1,04	2,4	<0,01
	P ₂	33,1±0,9	32,1±1,07	0,7	>0,05
	P ₃	26,4±1,01	25,5±1,33	0,6	>0,05
Підйом тулуба в сід за 1 хвилину (кіл-ть раз)	42,8±2	39,0±1,6	1,2	>0,05	
Дівчата					
Довжина тіла (см)	166,2±2,1	169,6±2,1	0,8	>0,05	
Маса тіла (кг)	58,5±2,6	57,6±2,4	0,09	>0,05	
ЧСС (уд·хв ⁻¹)	75,1±1,4	82,0±4,5	2,1	<0,05	
ЖЄЛ (мл)	2,5±0,1	2,6±0,1	0,1	>0,05	
АД сист' (мм.рт.ст.)	132,0±2,6	133,6±3,4	0,7	>0,05	
АД діаст' (мм.рт.ст.)	79,2±1,8	87,6±2,7	3,2	<0,001	
Час затримки дихання (с)	32,7±2,2	36,4±2,7	0,9	>0,05	
ЧСС за 15 с (кіл-ть раз.)	P ₁	29,5±0,7	28,6±0,9	1,1	>0,05
	P ₂	37,5±0,9	33,9±3,4	0,9	>0,05
	P ₃	31,6±0,8	31,7±2,7	0,1	>0,05
Підйом тулуба в сід за 1 хвилину (кіл-ть раз.)	31,5±2,4	33,5±1,8	0,9	>0,05	

*P₁ – ЧСС за 15 с в спокої, P₂ – ЧСС за перші 15 с відразу після навантаження, P₃ – ЧСС за останні 15 з першої хвилини відновлення.

Порівняльний аналіз показників функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ (індекс Скібінські) вказує, на те, що дані хлопців відповідають оцінці 3 бали, а дівчат – 2 бали. Це вказує

на «середній» рівень функціональних можливостей системи дихання і стійкості організму до гіпоксичних явищ хлопців і «нижче середнього» у дівчат.

Таблиця 2

Порівняння середніх показників окремих компонентів здоров'я студентів за гендерною ознакою

Показники	16 років				t	p	
	Хлопці		Дівчата				
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$			
Довжина тіла (см)	12	175,6±1,6	12	166,2±2,1	4,6	<0,001	
Маса тіла (кг)	12	71,6±2,1	12	58,5±2,6	4,2	<0,001	
ЧСС (уд·хв ⁻¹)	12	75,7±1,3	12	75,1±1,4	0,4	>0,05	
ЖЄЛ (мл)	12	3,9±0,1	12	2,5±0,1	4,3	<0,001	
АД сист* (мм.рт.ст.)	12	132,0±2,1	12	132,0±2,6	0,04	>0,05	
АД діаст* (мм.рт.ст.)	12	75,0±1,5	12	79,2±1,8	2,15	<0,01	
Час затримки дихання (с)	12	48,1±2,9	12	32,7±2,2	5,9	<0,001	
ЧСС за 15 с (кіл-сть раз.)	P ₁	12	24,5±0,9	12	29,5±0,7	4,7	<0,001
	P ₂	12	33,1±0,92	12	37,5±0,9	4,3	<0,001
	P ₃	12	26,4±1,01	12	31,6±0,8	4,6	<0,001
Підйом тулуба в сід за 1 хвилину (кіл-ть раз.)	12	42,8±2	12	31,5±2,4	4,9	<0,001	
	17 років						
	Хлопці		Дівчата				
	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$			
Довжина тіла (см)	12	175,9±1,6	12	169,6±2,1	2,5	<0,01	
Маса тіла (кг)	12	64,2±1,9	12	57,6±2,4	2,3	<0,01	
ЧСС (уд·хв ⁻¹)	12	80,0±2,2	12	82,0±4,5	0,7	>0,05	
ЖЄЛ (мл)	12	3,5±0,1	12	2,6±0,1	4,9	<0,001	
АД сист* (мм.рт.ст.)	12	124,2±1,04	12	133,6±3,4	1,9	<0,05	
АД діаст* (мм.рт.ст.)	12	72,7±2,0	12	87,6±2,7	3,9	<0,001	
Час затримки дихання (с)	12	57,3±4,9	12	36,4±2,7	4,1	<0,001	
ЧСС за 15 с (кіл-сть раз.)	P ₁	12	22,1±1,04	12	28,6±0,9	4,2	<0,001
	P ₂	12	32,1±1,07	12	33,9±3,4	0,6	>0,05
	P ₃	12	25,5±1,33	12	31,7±2,7	3,2	<0,001
Підйом тулуба в сід за 1 хвилину (кіл-ть раз.)	12	39,0±1,6	12	33,5±1,8	1,6	>0,05	

*P₁ – ЧСС за 15 с в спокої, P₂ – ЧСС за перші 15 с відразу після навантаження, P₃ – ЧСС за останні 15 з першої хвилини відновлення.

Порівнюючи отримані дані по індексу Шаповалової з оціночною шкалою [9], нами встановлено, що результати хлопців відповідають оцінці 3 бали, а дівчат оцінці 1 бал. Таким чином, у хлопців 16–17-ти років відмічається

«середній» рівень прояву сили, швидкоти, швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу, а у дівчат «низький».

При порівнянні показників індексу Руф'є з оціночною шкалою [9] виявлено, що дані хлопців відповідають оцінці 2 бали, а дівчат 1 бал. Це свідчить про «нижче середнього» рівень реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження у хлопців і «низький» у дівчат.

Визначаючи рівень фізичного здоров'я студентів 16–17-ти років за показниками індексів Кетле 2, Робінсона, Скібінські, Шаповалової, Руф'є нами встановлено «середній» рівень фізичного здоров'я у хлопців і «нижче середнього» у дівчат (табл. 3).

Таблиця 3

Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я студентів

Стать	Вік	Бали	Рівень фізичного здоров'я
Дівчата	16	11	Нижче середнього
	17	10	Нижче середнього
Хлопці	16	14	Середній
	17	15	Середній

Висновки:

1. Порівняння середніх показників окремих компонентів здоров'я у віковому аспекті виявило відсутність достовірних відмінностей. Виняток складають дані маси тіла, ЖЄЛ, час затримки дихання, ЧСС в спокої, ЧСС, АТ діаст', де відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05 - 0,01$). Порівняння показників за гендерною ознакою вказує на достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p < 0,05 - 0,001$), за винятком даних АТ сист', ЧСС, ЧСС за перші 15 с відновлення після навантаження, підйому тулуба в сід за 1 хвилину, де відмінності недостовірні ($p > 0,05$).

2. Аналіз даних проведеного дослідження свідчить про «середній» рівень фізичного здоров'я у хлопців 16–17-ти років та «нижче середнього» у дівчат.

Перспективою подальших досліджень у даному напрямку є розробка інноваційних програм, спрямованих на підвищення функціональних можливостей організму, що сприятимуть збереженню і підвищенню фізичного здоров'я студентів ВНЗ.

Список використаної літератури

1. Адирхаєв С. Г. Фізична культура в житті студентів з обмеженими можливостями здоров'я / С. Г. Адирхаєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 12 – С. 3–9.

2. Ажиппо О. Ю. Фізичний розвиток студентів ВНЗ I–II рівня акредитації / О. Ю. Ажиппо, Н. В. Криворучко // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 5–8.

3. Апанасенко Г. Визначення рівня здоров'я дитини допоможе підібрати оптимальне фізичне навантаження / Г. Апанасенко // Освіта України. Офіційне видання міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. – 2013. – № 3. – С. 5–8.

4. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7–9-х класів під впливом вправ чирлідінгу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я : [науково-практичний журнал]. Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 21–23.

5. Бурень Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Бурень. – ХДАФК. – Харків, 2010. – 22 с.

6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : [навчальний посібник] / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 236 с.

7. Лейфа А. В. Социальные основы формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте их качества жизни / А. В. Лейфа // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 35–41.

8. Масляк І. П. Динаміка показників фізичної працездатності студенток ВНЗ I–II рівня акредитації під впливом чирлідінгу / І. П. Масляк, Н. В. Криворучко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Том III. – С. 179–182.

9. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников : метод. пособие / [С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, И. Т. Корнеева и др.]. – М. : Айрис-пресс, 2006. – 96 с.

10. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ : 2011. – № 2. – С. 12–16.

11. Мусахіна Ю. Ю. Орієнтування майбутніх вчителів фізичної культури на зміцнення власного здоров'я / Ю. Ю. Мусахіна, В. В. Бабак, Ю. В. Буров, С. О. Чернобай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 12. – С. 47–52.

12. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

13. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старший курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. І. Романова. – ХДАФК. – Харків, 2010. – 20 с.

14. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Самошкіна // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т. 2. – С. 184–187.

15. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 75–79.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Масляк І. П.¹ к. фіз. вих., доц., Веретельникова Ю. А.²,

Халемендик О. С.¹

¹Харківська державна академія фізичної культури,

²Харківський національний медичний університет

Анотація. В статті відображено результати визначення рівня розвитку окремих параметрів координаційних здібностей школярів старших класів, а також представлено порівняльну характеристику досліджуваних показників у статевому та віковому аспектах.

Ключові слова: координаційні здібності, діти старшого шкільного віку, фізичне виховання.

Вступ. Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління. Так, за даними Т. М. Бала [1], С. І Марченко [6], І. П. Масляк [7, 8], лише приблизно 20% школярів здорові, інші 80% вже мають ті або інші відхилення у стані здоров'я. Наряду з погіршенням стану здоров'я, відмічається і зниження рівня фізичної підготовленості дітей, який відображається ступенем активності основних рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості та координаційних здібностей) [3–5, 7, 11, 12].

Одно із провідних місць у життєдіяльності людини посідають координаційні здібності, які визначають саму можливість і результативність рухової діяльності, займають важливе місце в управлінні багатьма рухами, мають велике значення для підготовки людини до трудової та оборонної діяльності і чим вищий рівень їх розвитку, тим швидше й краще людина засвоює й використовує рухові дії в кожній конкретній ситуації [3, 4].

В теорії та методиці фізичного виховання надані різні засоби і методичні прийоми підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей різного віку, але спеціальних досліджень, присвячених визначенню рівня розвитку координаційних здібностей у школярів старшого шкільного віку, на наш погляд, проведено недостатньо. При цьому, за даними Ю. А. Єрмолаєва [2], Т. Ю. Круцевич [11], Г. М. Шамардина [12] старший шкільний вік характеризується становленням всіх основних функцій та систем організму і, разом з тим, залишається сприятливим для формування рухової сфери, розвитку більшості рухових здібностей, зокрема координаційних.

Таким чином, з вищевикладеного постає, що дослідження рівня розвитку координаційних здібностей учнів старших класів є актуальним та потребує вивчення.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку окремих проявів координаційних здібностей школярів старших класів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень розвитку координаційних здібностей визначався за показниками виконання тестів, представлених у державній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–11 класи», а також застосовувалися додаткові тести, запропоновані Л. П. Сергієнко [10], В. А. Романенко [9]. Досліджувалися: здібність до утримання статистичної рівноваги за методикою Бондаревського (с); здібність до утримання динамічної рівноваги на гімнастичній лаві (с); координованість рухів за допомогою човникового бігу 4 x 9 м (с); відчуття ритму за допомогою тесту «Ритмічне постукування руками» (кількість разів); здібність до керування рухами за просторовими та динамічними характеристиками за допомогою тесту «Біг змієюю» на дистанцію 30 м (с).

Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи № 89

м. Харкова. В них брали участь учні 10-11-х класів у кількості 52 особи (24 юнаки та 28 дівчат). Усі школярі, що приймали участь у дослідженні відносилися до основної та підготовчої медичної групи й знаходилися під наглядом шкільного лікаря.

Результати досліджень та їх обговорення. Розглядаючи отримані показники здібності до збереження статичної рівноваги за результатами виконання стійки на одній нозі у статевому аспекті (табл. 1), виявлено відсутність достовірних відмінностей ($p>0,05$) із загальною тенденцією до превалювання результатів хлопців над показниками дівчат.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку координаційних здібностей школярів старших класів за статтю

Клас	Стать	Стойка на одній нозі (с)	Біг по гімнастичній лаві (с)	Човниковий біг 4x9 (с)	Ритмічне постукування руками (кіль-сть разів)	Біг «Змійкою» (с)
10 клас	Хл.	19,02 ± 0,97	16,60 ± 0,29	9,95±0,12	4,25 ± 0,97	6,04±0,11
	Дів.	18,04 ± 0,48	18,75 ± 0,19	10,15±0,04	6,75 ± 1,95	6,81±0,14
	t	0,92	4,10	0,26	3,29	3,31
	p	>0,05	<0,001	>0,05	<0,01	<0,01
11 клас	Хл.	18,22 ± 0,96	16,30 ± 0,20	9,99±0,12	5,60 ± 0,96	5,82±0,13
	Дів.	18,15 ± 0,64	17,86 ± 0,24	10,20±0,09	7,33 ± 0,97	6,11±0,16
	t	0,17	2,89	0,77	2,90	2,35
	p	>0,05	<0,01	>0,05	<0,01	<0,05

Аналогічний аналіз даних у віковому аспекті, показав також відсутність достовірних відмінностей ($p>0,05$). При цьому, у хлопців спостерігається тенденція до погіршення результатів з віком, а у дівчат навпаки – до покращення результатів з віком (рис. 1).

Порівнюючи отримані дані з нормативними оцінками, представленими

Л. П. Сергієнко [10], визначено, що результати хлопців 10-х класів відповідають оцінці 4 бали, що дорівнює «середньому» рівню, а показники хлопців 11-х класів та дівчат обох досліджуваних груп відповідають оцінці 3 бали («нижче середнього» рівень). Таким чином, у школярів старших класів, в середньому, визначено «нижче середнього» рівень розвитку статичної рівноваги (3,2 бали).

Аналіз отриманих показників рівня розвитку динамічної рівноваги за результатами виконання бігу по гімнастичній лаві у статевому аспекті (табл. 1), виявив достовірне домінування показників хлопців обох досліджуваних груп над результатами дівчат. У віковому аспекті виявлено покращення показників з віком, але не достовірно ($p > 0,05$) (рис. 1).

Порівнюючи показники рівня розвитку динамічної рівноваги з оціночними критеріями, представленими Л. П. Сергієнко [10], визначено, що результати хлопців обох досліджуваних груп відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює «нижче середнього» рівню, а показники дівчат відповідають оцінці 2 бали («низький» рівень).

Розглядаючи отримані показники рівня координованості рухів за результатами виконання човникового бігу у статевому аспекті (табл. 1), виявлено відсутність достовірних відмінностей ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до превалювання результатів хлопців над показниками дівчат. Аналогічний аналіз даних у віковому аспекті, показав також відсутність достовірних відмінностей ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком (рис. 1).

Порівнюючи отримані дані з нормативними оцінками, представленими у державній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5–11 класи», визначено, що результати хлопців обох досліджуваних груп відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює «нижче середнього» рівню, а показники дівчат – оцінці 5 бали («високий» рівень). Таким чином, у школярів старших класів, в середньому, визначено «середній»

рівень розвитку координованості рухів (4 бали).

При аналізі отриманих показників рівня розвитку відчуття ритму за результатами виконання ритмічного постукування руками за статтю (табл. 1), визначено, що дівчата показують результати кращі, ніж юнаки і ці відмінності достовірні ($p < 0,01$). За віковими ознаками виявлено достовірне покращення показників з віком ($p < 0,05$) (рис. 1).

Порівнюючи показники рівня розвитку відчуття ритму з оціночними критеріями, представленими Л. П. Сергієнко [10], визначено, що результати хлопців 10-х класів відповідають оцінці 2 бали, що дорівнює «низькому» рівню, показники хлопців 11-х класів відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює «нижче середнього» рівню, а показники дівчат обох досліджуваних груп відповідають оцінці 4 бали («середній» рівень). Таким чином, у школярів старших класів, в середньому, визначено «нижче середнього» рівень розвитку відчуття ритму (3,2 бали).

Розглядаючи отримані показники здібності до керування рухами за просторовими та динамічними характеристиками за результатами виконання бігу «змійкою», виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над показниками дівчат ($p < 0,05$) (табл. 1). Аналогічний аналіз даних у віковому аспекті показав покращення результатів з віком ($p < 0,05$) (рис. 1).

Порівнюючи отримані дані з нормативними оцінками, представленими В. А. Романенко [9], визначено, що результати хлопців 10–11-х класів та дівчат 10-х класів відповідають оцінці 2 бали, що дорівнює «низькому» рівню, а показники дівчат 11-х класів відповідають оцінці 5 бали, що дорівнює «високому» рівню.

Таким чином, у школярів старших класів, в середньому, визначено «нижче середнього» рівень розвитку здібності до керування рухами за просторовими та динамічними характеристиками (2,7 бали).

Визначаючи загальний рівень розвитку координаційних здібностей у школярів старших класів, визначено, що він «нижче середнього» (3,1 бали).

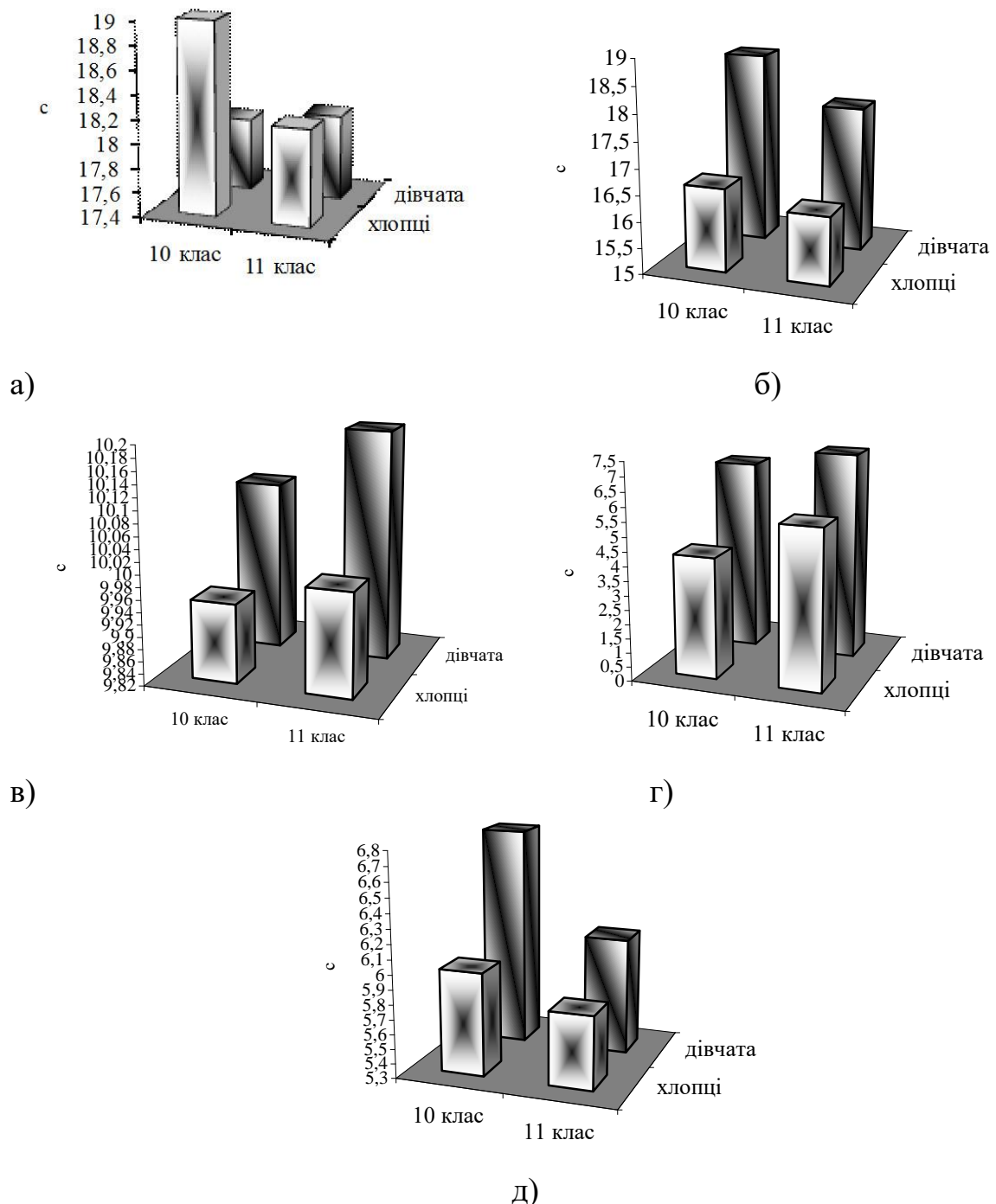


Рис. 1. Результати порівняння середніх показників розвитку координаційних здібностей школярів 10–11-х класів у віковому аспекті: а) статичної рівноваги; б) динамічної рівноваги; в) координованості рухів; г) відчуття ритму; д) здібності до керування рухами за просторовими та динамічними характеристиками.

У статевому аспекті визначено «нижче середнього» рівень (2,8 бали) – у хлопців та «середній» рівень (3,5 бали) – у дівчат. У віковому аспекті відмінностей за рівневими оцінками не визначено.

Висновки:

1. Результати проведених дослідження свідчать про «нижче середнього» рівень розвитку координаційних здібностей у школярів 10-11-х класів, який при порівнянні з оціночними критеріями, в середньому відповідає оцінці 3 бали. Найкращі показники виявлено у хлопців у рівні розвитку статичної рівноваги, у дівчат – у рівні розвитку координованості рухів та відчуття ритму.
2. У статевому аспекті виявлено достовірні відмінності в показниках здібності до збереження динамічної рівноваги та бігу змієюю, де результати хлопців домінують над показниками дівчат ($p < 0,05 - 0,001$) і в показниках відчуття ритму, де спостерігається протилежна тенденція – данні дівчат, кращі за результати хлопців ($p < 0,01$). В інших показниках достовірних відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$), із загальною тенденцією до превалювання результатів хлопців. Слід зазначити, що за оціночною шкалою у дівчат рівень розвитку координаційних здібностей вище, ніж у хлопців (3,5 та 2,8 балів відповідно).
3. У віковому аспекті визначено, в основному, покращення результатів з віком, за винятком показників рівня розвитку статичної рівноваги дівчат та координованості рухів обох досліджуваних груп, де результати з віком погіршуються. При цьому, достовірні відмінності спостерігаються лише в показниках рівня розвитку відчуття ритму та здібності до керування рухами за просторовими та динамічними характеристиками ($p < 0,05$).

Подальші дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом експериментального обґрунтування авторської методики розвитку координаційних здібностей у дітей старшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М. Влияние упражнений чирлидинга на уровень развития координационных способностей школьников 5–6-х классов / Т. М. Бала // Слобожанський науково-спортивний вісник : Збірник наукових статей. – Харків : 2011. – № 4. – С. 14–19.
2. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов / Ю. А. Ермолаев. – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 444 с.
3. Кузьменко І. О. Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ / І. О. Кузьменко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 14 : у 4-х т. – Л., 2010. – Т. 2. – 124–130 с.
4. Кузьменко И. А. Возрастные особенности развития координационных способностей школьников средних классов / И. А. Кузьменко // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы V международной научно-практической конференции, 19-23 апреля 2012 г. Орел / под ред. д-ра пед. наук профессора В. С. Макеевой. – Орел : Госуниверситет-УНПК, 2012. – С. 25–30.
5. Лисяк В. Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6 – 11-х класів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидат наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02. «Фізична культура фізичне виховання різних груп населення» / В. Н. Лисяк. – Харків, 2006. – 22 с.
6. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухових ігор : автореф. дис. на здобуття наукового наук. ступеня: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. І. Марченко. – Харків, 2008. – 20 с.
7. Масляк І. П. Динаміка рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на поліпшення функціонального стану аналізаторів / І. П. Масляк // Теорія і методика

фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал – Київ : НУФВСУ, 2008. – № 4. – С. 47–51.

8. Масляк І. П. Співвідношення рівня розвитку спритності та витривалості з вестибулярною стійкістю у дітей молодшого шкільного віку / І. П. Масляк // Молода спортивна наука України : Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2004. – Випуск 8. – Т. 2. – С. 226–231.

9. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Дон НУ, 2005. – 290 с.

10. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти : Підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.

11. Теорія та методика фізичного виховання / Під редакцією Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2013. – Т.1. – 422 с.

12. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания / Г. Н. Шамардина. – Дніпропетровськ : “Пороги”, 2003. – 454 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ОБЛАСНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Масляк І. П.¹ к. фіз. вих., доц., Вишня О. В.²,

Грида Д. С.¹

¹ *Харківська державна академія фізичної культури,*

² *Харківський національний медичний університет*

Анотація. В статті відображено результати визначення рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл, а також представлено порівняльну характеристику досліджуваних показників у статевому та віковому аспектах.

Ключові слова: фізична підготовленість, діти середнього шкільного віку, фізичне виховання, обласні загальноосвітні навчальні заклади.

Вступ. Проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління нашої країни набуває все більшої актуальності. Статистичні результати свідчать про те, що число здорових людей в Україні постійно знижується у всіх вікових групах. За даними Т. М. Бала [1], І. П. Масляк [5], приблизно 80 % учнів загальноосвітніх шкіл мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я і низький рівень розвитку рухових здібностей.

Головною причиною цього, на думку Т. Ю. Круцевич [9], В. Н. Лисяк [2], Н. Москаленко [6] є не достатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком і негативно впливає на більшість функцій організму дітей і підлітків, та є патогенним чинником виникнення різних захворювань. Велике значення у зміцненні здоров'я, підвищенні рухової активності, працездатності та зниженні стомлюваності в період навчання сучасного школяра є заняття фізичною культурою. Однак, за даними І. П. Масляк, М. А. Мамешиної, В. О. Жука [3, 4] сучасний урок в обласних загальноосвітніх школах не тільки не компенсує дефіцит рухової активності, а і є недостатньо ефективними для школярів різного віку, головним чином, із-за обмеженості у виборі виду діяльності через

скудну матеріальну базу, брак і застарілість спортивного інвентарю, недостатню інформованість та обмеженість у доступі вчителів до сучасних тенденцій фізкультурної освіти. В свою чергу вищезазначені аспекти можуть негативно відбитися на рівні фізичної підготовленості дітей, що навчаються в обласних загальноосвітніх навчальних закладах.

Особливої уваги привертають діти середнього шкільного віку, оскільки цей віковий період характеризується становленням основних систем організму, є сенситивним для розвитку більшості фізичних якостей та формування рухових вмінь та навичок.

Таким чином, з вищевикладеного постає, що дослідження рівня рухової підготовленості учнів середніх класів обласних шкіл є актуальним та потребує вивчення.

Мета дослідження: визначити рівень рухової підготовленості учнів середніх класів обласних загальноосвітніх шкіл.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками активності основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Для оцінки рівня розвитку зазначених фізичних якостей використовувалися рухові навчальні нормативи, представлені у державній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5-9 класи» та тести, запропоновані Л. П. Сергієнко [8] і В. А. Романенко [7]. Так, рівень розвитку *сили* досліджувався за допомогою тестів: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), стрибки у довжину з місця (см), піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині; рівень розвитку *швидкості* за допомогою тестів: біг на 60 м (с) та стрибки через скакалку (кількість разів); *спритності* – човниковий біг 4x9 м (с); *витривалості* – вистрибування з сиду (кількість разів); *гнучкості* –

нахил тулуба вперед з вихідного положення сидячи (см) та викрут палиці (см).

Дослідження проводились на базі загальноосвітньої школи №1 Шевченківського району Харківської області. В них приймало участь 30 учнів 5-6-х класів. Усі школярі, що приймали участь у дослідженні відносилися до основної та підготовчої медичної групи й знаходилися під наглядом шкільного лікаря.

Результати досліджень та їх обговорення. Розглядаючи отримані показники рівня розвитку сили у школярів 5-6-х класів за віком (табл. 1), виявлено покращення результатів з віком, але ці відмінності носять достовірний характер лише в показниках виконання стрибка у довжину з місця у хлопців ($p < 0,01$) та згинання розгинання рук в упорі лежачи у дівчат ($p < 0,05$).

Аналізуючи результати рівня розвитку сили за статтю (рис. 1), встановлено, що показники хлопців 5-6-х класів домінують над показниками дівчат. Слід зазначити, що вказані відмінності носять достовірний характер в показниках стрибків у довжину з місця обох досліджуваних груп ($p < 0,05$; $0,001$) та піднімання тулуба в сід школярів 6-х класів ($p < 0,01$). В інших показниках розрізнення не достовірні ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку сили з нормативами, представленими в державній програмі з фізичної культури «Фізична культура. 5-9 класи», виявлено, що вони відповідають оцінці 4 бали в усіх вікових групах.

Таким чином, загальний рівень розвитку сили учнів 5-6-х класів обласних шкіл, дорівнює оцінці 4 бали, що відповідає «достатньому рівню».

Аналізуючи показники рівня розвитку гнучкості за віком (табл. 1), встановлено покращення результатів з віком. При цьому, в показниках нахилу тулуба вперед відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05$; $0,001$), а за даними викриту палиці – не достовірні ($p > 0,05$).

Розглядаючи отримані показники за гендерною ознакою (рис. 2), визначено, що за результатами виконання нахилу тулуба вперед та викриту палиці показники дівчат кращі, ніж хлопців і ці відмінності, в основному,

Вікові порівняння показників рівня фізичної підготовленості школярів 5 -6 класів

Стать	класи	Нормативи								
		Згинання розгинання рук (кількість разів)	Стрибки удовжину (см)	Піднімання тулуба в сід (кількість разів)	Човниковий біг 4x9 м (с)	Біг на 60м (с)	Стрибки через скакалку (кількість разів)	Вистрибування з сиду (кількість разів)	Нахил тулуба (см)	Викрут палиці (см)
		$\bar{X} \pm m$								
Хлопці	5	10,8±1,66	1,62±0,06	16,85±1,22	12,4±0,46	10,95±0,43	34,85±1,81	22,85±2,47	5,57±0,57	51,14±1,16
	6	11,8±1,64	1,76±0,63	18,14±1,58	12,8±0,34	11,05±0,49	34,14±1,68	22,63±2,13	7,65±0,57	52,71±1,2
	t	1,19	2,50	1,35	0,03	0,04	0,33	0,28	2,27	0,49
	p	>0,05	<0,01	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05
Дівчата	5	9,28±0,74	1,42±0,03	15,14±1,1	13,51±0,28	14,75±0,49	31,55±1,13	22,13±2,25	11,28±1,12	54,28±0,74
	6	10,57±0,92	1,55±0,04	16,85±0,7	14,14±0,33	14,80±0,37	31,57±1,19	19,45±0,84	12,14±1,20	52,85±0,98
	t	2,26	2,19	1,08	1,72	0,02	0,04	1,29	3,64	0,65
	p	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,001

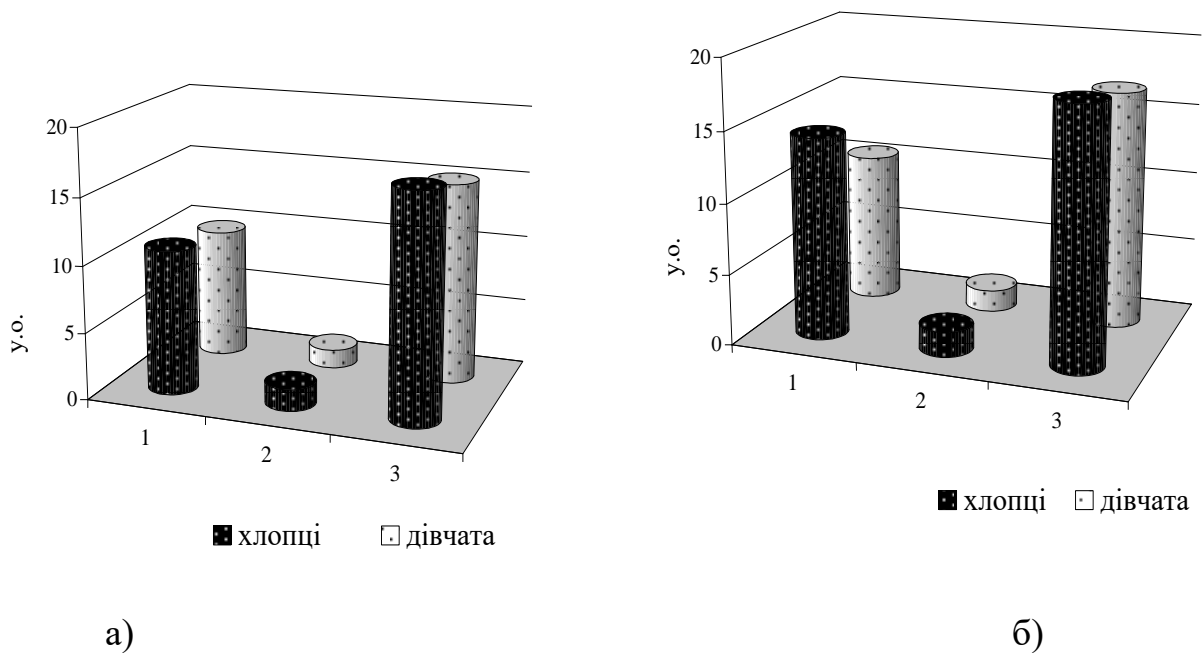


Рис. 1. Показники рівня розвитку сили школярів у статевому аспекті
 (1 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); 2 - стрибок у довжину з місця (см); 3 - піднімання тулуба в сід (кількість разів));
 а) показники школярів 5-х класів; б) показники школярів 6-х класів

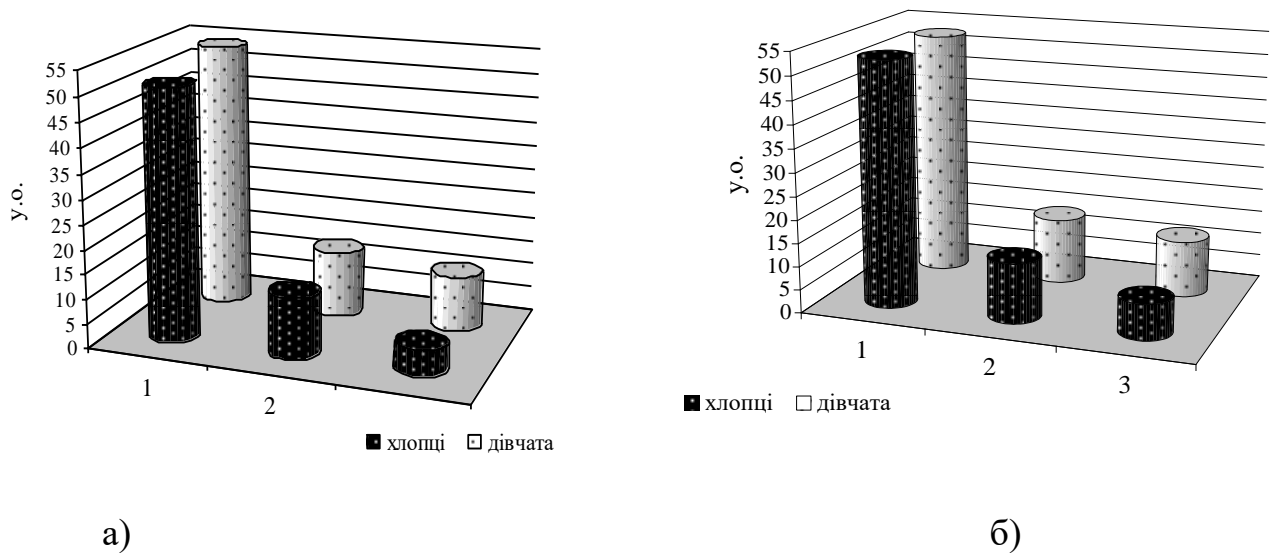


Рис. 2. Показники рівня розвитку гнучкості та спритності школярів у статевому аспекті
 1 - викрут палиці (см); 2 - човниковий біг (с); 3 – нахил тулуба (см):
 а) показники школярів 5-х класів; б) показники школярів 6-х класів

достовірні ($p < 0,05$). Виняток складають результати викруту палиці школярів 6–х класів, де відмінності статистично не достовірні ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку гнучкості з нормативами, представленими в державній програмі з фізичної культури та нормативними оцінками, представленими В. А. Романенко [7], виявлено, що результати виконання вправи нахил тулуба вперед з положення сидячи у хлопців відповідають оцінці 4 бали, у дівчат – оцінці 5 балів; у вправі викрут палиці показники відповідають оцінці 3 бала у хлопців та 4 балам у дівчат.

Визначаючи загальний рівень розвитку гнучкості школярів 5-6-х класів, виявлено, що він дорівнює оцінці 4 бали, що відповідає «достатньому рівню».

Проаналізувавши результати рівня розвитку спритності у школярів 5-6–х класів у віковому аспекті (табл. 1), виявлено відсутність достовірних відмінностей, як в показниках хлопців, так і в даних дівчат ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком.

Розглядаючи отримані показники у статевому аспекті (рис. 2), визначено, що показники хлопців обох досліджуваних груп кращі за показники дівчат і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,01$).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку спритності з нормативами, представленими в державній програмі з фізичної культури «Фізична культура. 5-9 класи», виявлено, що результати виконання човникового бігу у дівчат відповідають оцінці 3 бали, у хлопців – оцінці 4 бали.

Таким чином, рівень розвитку спритності учнів 5-6-х класів обласних загальноосвітніх шкіл, в середньому, дорівнює оцінці 3 бали, що відповідає «середньому рівню».

Аналізуючи показники рівня розвитку витривалості у досліджуваного контингенту дітей за віковими ознаками (табл.1), визначено відсутність достовірних відмінностей, як в показниках хлопців, так і дівчат ($p > 0,05$) із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком.

Розглядаючи результати рівня розвитку витривалості за статтю (рис. 3),

встановлено, що дані хлопців обох досліджуваних груп домінують над показниками дівчат, але ці відмінності носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку витривалості з нормами, представленими Л. П. Сергієнко [8], виявлено, що, як у хлопців, так і у дівчат обох вікових груп результати відповідають оцінці 3 бали.

Таким чином, рівень розвитку витривалості учнів 5-6-х класів обласних шкіл, дорівнює оцінці 3 бали, що відповідає «середньому рівню».

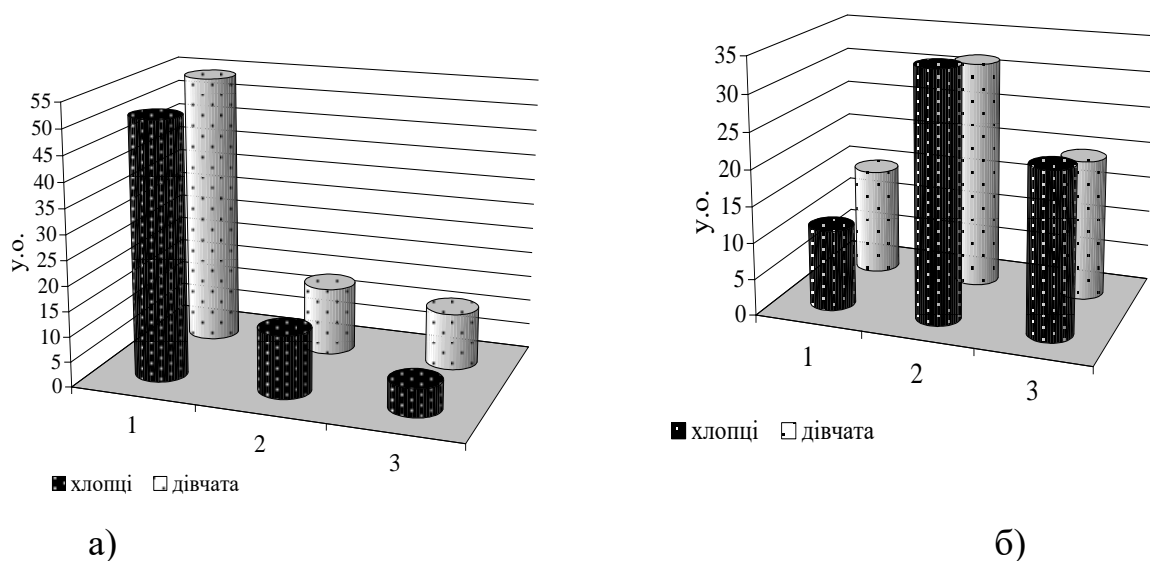


Рис. 3. Показники рівня розвитку швидкості та витривалості школярів у статевому аспекті (1 - біг на 60 м (с); 2 - стрибки через скакалку (кількість разів); 3 – вистрибування з сиду (кількість разів)):

а) показники школярів 5-х класів; б) показники школярів 6-х класів

Аналіз отриманих показників рівня розвитку швидкості у віковому аспекті (табл. 1), показав відсутність достовірних відмінностей в обох статевих групах за всіма показниками із загальною тенденцією до погіршення результатів з віком ($p > 0,05$). Виняток становлять результати виконання стрибків через скакалку дівчат, де данні з віком дещо покращуються.

Розглядаючи результати рівня розвитку швидкості за гендерною ознакою (рис. 3), встановлено домінування результатів хлопців над даними дівчат. Слід

зазначити, що за показниками бігу на 60 м вказані відмінності носять достовірний характер ($p < 0,01$; $p < 0,001$), а за результатами стрибків через скакалку – не достовірний ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані показники рівня розвитку швидкості з нормативами, представленими у державній програмі з фізичної культури «Фізична культура. 5-9 класи», виявлено, що результати бігу на 60 метрів хлопців та дівчат дорівнюють оцінці 2 бали, а у стрибках через скакалку – оцінці 3 бали.

Таким чином, загальний рівень розвитку швидкості школярів 5-6-х класів дорівнює оцінці 2 бали, що відповідає «низькому рівню».

Визначаючи загальний рівень фізичної підготовленості учнів 5-6-х класів обласних шкіл, встановлено, що, в середньому, він відповідає оцінці 3 бала («середній рівень»).

Висновки:

1. В результаті проведених досліджень встановлено «середній» рівень фізичної підготовленості школярів 5-6-х класів обласних шкіл, оскільки при порівнянні отриманих показників з оціночними критеріями визначено, що, в середньому, вони відповідають оцінці 3 бали.

2. У віковому аспекті показники рівня фізичної підготовленості, в основному, достовірно не відрізняються ($p > 0,05$), за винятком показників розвитку швидко-силових якостей та гнучкості хребта обох статевих груп і сили м'язів рук дівчат, де розрізнення носять достовірний характер ($p < 0,05$ – $p < 0,001$). При цьому, за показниками сили та гнучкості спостерігається тенденція до покращення результатів з віком, а за показниками рівня розвитку швидкості, витривалості та швидкості – до погіршення результатів з віком.

3. У статевому аспекті спостерігається превалювання даних хлопців над результатами дівчат, за винятком гнучкості, де спостерігається протилежна тенденція – результати дівчат кращі за показники хлопців. Слід зазначити, що вказані відмінності носять достовірний характер за даними виконання стрибків у довжину, човникового бігу, бігу на 60 метрів, нахилу тулуба – досліджуваних

обох вікових груп та піднімання тулуба в сід школярів 6-х класів і викруту палиці школярів 5-х класів.

Подальші дослідження у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення рівня фізичного здоров'я школярів середніх класів, що мешкають у районних центрах.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідінгу / Т. М. Бала // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2011. – Т. 2. – С. 10–15.

2. Лисяк В. Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6-11-х класів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидат наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура фізичне виховання різних груп населення» / В. Н. Лисяк. – Харків, 2006. – 22 с.

3. Мамешина М. А.. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах / М. А. Мамешина, І. П. Масляк, В. О. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 3 (47). – С. 52–57.

4. Масляк І. П. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах / І. П. Масляк, М. А. Мамешина, В. О. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6 (44). – С. 69–72.

5. Масляк І. П. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів / І. П. Масляк // Молода спортивна наука України : Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2006. – Випуск 10. – Т. 1. – С. 44–50.

6. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах /

Н. Маскаленко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – №2. – С. 12–16.

7. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – 336 с.

8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 776 с.

9. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – 222 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ СЕНСОРНОЙ СИСТЕМЫ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ СПЕЦИАЛЬНО - НАПРАВЛЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Моисеенко Е. К.¹, Горчанюк Ю. А.¹, к. физ. восп. доц., Иванова Ю. А.²

¹Харьковская Государственная академия физической культуры,

²Житлово-комунального технікуму Харківського національного університету міського господарства ім. О. М. Бекетова

Аннотация. В статье приведены показатели функционального состояния зрительного анализатора дошкольников, и их изменения под влиянием специально – направленных упражнений.

Ключевые слова: зрительный анализатор, дошкольники, специально – направленные упражнения, функциональное состояние.

Введение. В последние годы в Украине существенно выросла заболеваемость детей дошкольного возраста. Об этом свидетельствуют и диспансерные данные, по результатам которых более 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья.

В укреплении состояния здоровья, формировании всесторонне развитой личности одно из приоритетных мест уделяется физическому воспитанию, которое, в свою очередь, направлено на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств.

По мнению многих авторов (Н. А. Фомина 1995; А. С. Ровного, 2001; Л. Е. Шестеровой, 2010; и др.) обучение движениям и воспитание физических качеств невозможно без согласованной деятельности разных анализаторов (зрительного, вестибулярного, слухового и др.), поскольку с их помощью ребенок каждое мгновение получает информацию о том, какие действия осуществляют части его тела [1–8].

Вопросами взаимосвязи физической подготовленности с функциональным состоянием сенсорных систем у детей разного возраста занимались Л. Е. Шестерова, 2003; И. А. Кузьменко, 2011; И. П. Масляк, 2012). В своих работах авторы указывают на относительно высокую степень взаимосвязи между показателями развития физических качеств и отдельных функций сенсорных систем, а также о возможности влияния функционального состояния различных анализаторов специально направленными упражнениями [3–5].

Большинство исследователей занимались вопросами двигательной подготовки дошкольников и касались лишь изменения средств и методов, главным образом, направленных на воспитание отдельных двигательных качеств, тогда как работ посвященных взаимосвязи двигательной подготовленности с уровнем функционального состояния сенсорных систем у детей дошкольного возраста в доступной литературе найдено не было, что и стало предметом для его изучения.

Цель исследования: определить динамику уровня функционирования зрительной сенсорной системы детей среднего и старшего дошкольного возраста под воздействием разработанной нами системы специально направленных упражнений.

Задачи исследования:

1. Определить функциональное состояние зрительного анализатора детей среднего и старшего дошкольного возраста.
2. Выявить динамику отдельных показателей зрительной сенсорной системы детей среднего и старшего дошкольного возраста под воздействием разработанной нами системы специально направленных упражнений.

Объект исследования – физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Предмет исследования – степень влияния специально направленных упражнений на функциональное состояние зрительного анализатора

дошкольників.

Матеріал и методи дослідження: теоретичний аналіз и обобщення научно-методическої літератури, изучения документальних матеріалів и педагогическое спблюдение, педагогическое тестирование, методи определения отдельных показателей зрительного анализатора: метод периметрии (периметр Форстера), определение остроты зрения за помощью (таблиц Е. М. Орловской), определение бинокулярного зрения (цветотест), определение цветового зрения (таблицы Е. Б. Рапкина), педагогический эксперимент и методи математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты исследования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1.

Показатели функционального состояния зрительного анализатора детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) экспериментальных и контрольных групп после педагогического эксперимента

Показники	КГ (n=44)	ОГ (n=44)	t	p
	$\bar{X} \pm m$			
Острота зрения левого глаза, OD	0,97±0,01	1,15±0,01	2,08	<0,05
Острота зрения правого глаза, OS	0,98±0,01	1,13±0,01	2,07	<0,05
Цветотест	7,32±0,2	3,91±0,10	0,23	<0,05
Объем поля зрения правого глаза(градусы)	41,29±0,43	47,82±0,72	2,10	<0,05
Объем поля зрения левого глаза(градусы)	41,09±0,41	47,64±0,74	2,26	<0,05
Цветоощущение (страницы)	7,32±0,2	7,35±0,19	2,29	>0,05

Острота зрения является основным функциональным показателем зрительного анализатора. Развитие данной зрительной функции в значительной степени определяет как развитие зрительной сенсорной системы в целом, так и развитие двигательной сферы дошкольника в частности.

Таблиця 2.

Показатели функционального состояния зрительного анализатора детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) экспериментальных и контрольных групп после педагогического эксперимента

Показники	КГ (n=44)	ОГ (n=44)	t	p
	$\bar{X} \pm m$			
Острота зрения левого глаза, OD	0,99±0,01	1,11±0,01	2,06	<0,05
Острота зрения правого глаза, OS	0,99±0,01	1,13±0,01	2,08	<0,05
Цветотест	3,79±0,09	3,97±0,15	2,12	<0,05
Объем поля зрения правого глаза(градусы)	42,89±0,43	49,82±0,72	2,16	<0,05
Объем поля зрения левого глаза(градусы)	43,09±0,41	49,64±0,74	2,19	<0,05
Цветоощущение (страницы)	7,89±0,19	7,85±0,21	0,32	>0,05

При анализе полученных средних показателей в возрастном аспекте установлено, что острота зрения с возрастом увеличивается. Полученные нами результаты согласуются с нормами, представленными Э. С. Аветисовым [1], для относительно нормального функционирования зрительного анализатора детей этого возраста. Однако рядом авторов отмечено, что показатели остроты зрения в этом возрасте должны быть несколько выше нормы, за счет определенных природных резервных функций организма. Примененная нами методика, включающая комплексы упражнений, направленных на работу цилиарной и глазодвигательных мышц в сочетании с упражнениями общеразвивающего характера положительно повлияла как на показатели остроты зрения, так и на работу всей зрительной системы в целом.

Анализ показателей остроты зрения после внедрения в педагогический процесс специальных упражнений, направленных на активизацию сенсорных функций выявил достоверные отличия ($p < 0,05$) в основных группах у всех исследуемых нами дошкольников.

Цветощущение. Рассматривая показатели цветоощущения у дошкольников, выявлено, что с возрастом они незначительно улучшаются. Полученные нами данные согласуются с общепринятыми офтальмологическими нормами для данного контингента детей.

Авторами установлено, что к 4-5-ти годам цветное зрение у детей уже хорошо развито, но продолжает совершенствоваться, так как распознавание сложных зрительных образов связано с интеллектуализацией зрительного процесса и требует обучения в психологическом смысле этого слова.

При анализе результатов, полученных после эксперимента в контрольной и основной группах всех исследуемых нами возрастов существенных различий между показателями цветоощущения не выявлено ($p > 0,05$).

Бинокулярное зрение относится к важнейшим пространственным характеристикам зрительного анализатора, его особенностью является более точная оценка третьего пространственного измерения – глубины пространства.

Согласно исследованиям ряда авторов бинокулярное зрение развивается позже других зрительных функций, оно является продуктом сложной синтетической деятельности мозга и его формирование происходит на протяжении всего дошкольного периода.

Показатели бинокулярного зрения у обследованных нами дошкольников в возрастном аспекте выявили тенденцию к улучшению результатов с возрастом.

Сравнивая данные полученные при первичном обследовании с офтальмологическими нормами, установлено, что эта зрительная функция у исследуемого контингента детей развита недостаточно.

Анализ данных, полученных после эксперимента, позволяет утверждать, что предложенная нами методика положительно повлияла на функциональное состояние зрительного анализатора, так как у дошкольников основных групп всех возрастов исследуемые показатели достоверно улучшились.

Важнейшей пространственной характеристикой зрительного анализатора является *поле зрения*. Оно во многом определяет зрительные возможности ребенка и перспективы развития организма дошкольника в целом.

Анализ полученных данных основных и контрольных групп, показал, что с возрастом объем поля зрения расширяется во всех направлениях.

Сравнивая данные, полученные при первичном тестировании с нормами предложенными Э. С. Аветисовым для детей этого возраста можно утверждать, что объем поля зрения у исследуемых дошкольников развит недостаточно.

Результаты, полученные нами после эксперимента позволили выявить достоверные улучшения в основных группах всех возрастов, что в свою очередь говорит о положительном влиянии, предложенной нами методики на исследуемую функцию зрительного анализатора.

Выводы. Таким образом, можно констатировать, что предложенная нами система специально подобранных упражнений, направленных на улучшение функционального состояния сенсорных систем, положительно повлияла на отдельные функции зрительного анализатора детей дошкольного возраста.

В перспективе, интересным является рассмотрение вопросов взаимосвязи двигательной подготовленности с функциональным состоянием сенсорных систем детей дошкольного возраста.

Список использованной литературы

1. Аветисов Э. С. Руководство по детской офтальмологии / Э. С. Аветисов, Е. И. Ковалевский, А. В. Хватова. – М. : Медицина, 1987. – 469 с.
2. Данків А. Особливості фізичного розвитку дітей з вадами зору за даними антропометричних досліджень / А. Данків // Спортивний вісник придніпров'я. – 2005. – № 3. – С. 152–154.
3. Кузьменко І. О. Вплив спеціально спрямованих вправ на функціональний стан зорового та вестибулярного аналізаторів школярів середніх класів / І. О. Кузьменко // Молода спортивна наука України : зб. наук.

праць з галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини. – Вип. 15 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Т. 2 – С. 110–115.

4. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Масляк. – Харків, 2007. – 22 с.

5. Моисеенко Е. К. Исследование функционального состояния зрительного анализатора детей 5 – 6 лет / Е. К. Моисеенко, Н. Н. Терентьева // Слобожанський науково – спортивний вісник. – 2007. – № 11. – С. 15–19.

6. Ровна О. О. Зміни активності зорової сенсорної системи в процесі спеціального спортивного тренування у футболістів 9 – 17 років / О. О. Рівна // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2004. – № 5. – С. 139–141.

7. Шестерова Л. Є. Вплив функціонального стану аналізатора на рухову підготовленість школярів середніх класів / Л. Є. Шестерова // Слобожанський науково – спортивний вісник : Збірник наукових статей. – 1998. – № 1. – С. 5–7.

8. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

ФІЗИЧНИЙ СТАН ЯК ПОКАЗНИК ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Павленко І. О., к. пед. н.

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
(м. Суми)*

Анотація. В роботі представлено показники фізичного стану студентів педагогічного вищого навчального закладу. Зроблено порівняльний аналіз фізичного стану студентів основної та спеціальної медичної групи філологічного факультету Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Ключові слова: вищий навчальний заклад, професійна підготовка, студенти, фізичний стан.

Вступ. Сьогодні в на часі швидких змін умов життя та інтенсифікації освітнього процесу спостерігається тенденція до погіршення здоров'я підростаючого покоління, і це стає предметом гострої суспільної тривоги, оскільки саме здоров'я дітей і молоді є показником рівня розвитку суспільства, характеризує його благополуччя й тенденції гармонійного розвитку. За даними Міністерства охорони здоров'я України серед школярів спостерігаються: функціональні відхилення в діяльності різних систем організму – у 50 %, відхилення серцево-судинної системи – у 27 %, нервово-психічні розлади – у 33 %, захворювання органів травлення – у 17 %, захворювання ендокринної системи – у 10 %. А за даними Міністерства освіти і науки 36 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34 % – нижче за середній, 23 % – середній, 7 % – вище середнього, і лише 1 % – високий. Відхилення у стані здоров'я мають майже 90 % студентів, а понад 50 % з них – незадовільну фізичну підготовку.

У період навчання у вищій школі на студентів діє комплекс чинників, що негативно впливають на стан їх фізичного, психічного й репродуктивного здоров'я. Тривала та напружена розумова діяльність студентів у поєднанні з гіподинамією зумовлюють формування специфічного морфофункціонального стану організму, що характеризується зниженням рівня активності функціональних систем організму, а також рівнів фізичного розвитку й фізичної працездатності.

Аналізуючи стан здоров'я студентської молоді низка авторів наголошує на проблемі погіршення їхнього фізичного стану [6]. Науковці визначають фізичний стан як відповідність показників життєдіяльності організму нормативам із урахуванням віку і статі, це можливість тканин, органів, систем організму максимально збільшити свою функцію в порівнянні зі станом спокою. Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища [8].

Не дивлячись на те, що існує гостра соціальна необхідність у здоровому підростаючому поколінні, сучасна освіта не тільки не сприяє вирішенню даної проблеми, а навпаки, стає все більш небезпечною для здоров'я її учасників. Згідно з дослідженнями багатьох сучасних науковців [1; 3; 7 та ін.], головним чинником ризику для здоров'я дітей та учнівської молоді стала освіта з її навчальними перенавантаженнями, психічною перенапругою та гіподинамією. Реальний стан навчально-методичної та наукової бази у сфері професійно-педагогічної освіти не забезпечує підготовку вчителів до здоров'язбережувальної професійної діяльності.

Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [4]. За визначенням В. Зайцева [5], фізичний стан студентської молоді включає наступні показники: 1) здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми та ступеня стійкості організму до несприятливих

зовнішніх дій; 2) будову тіла; 3) стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень розвитку рухових якостей.

Зважаючи на вищезазначене, ми визначили **мету** нашого дослідження – визначити показники фізичного стану студентів основної та спеціальної медичних груп Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичних джерел із заданої проблеми.
2. Дослідити стан фізичного розвитку студентів основної та спеціальної медичних груп Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.
3. Здійснити порівняльний аналіз показників фізичного розвитку студентів основної та спеціальної медичних груп Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. У дослідженні приймали участь 180 студентів основної та спеціальної медичної групи. Дослідження проводилося впродовж 2014–2016 навчального року.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз наукових джерел; педагогічне тестування; методи дослідження фізичного розвитку, математична обробка даних.

Фізичний стан студентів визначалась за такими показниками: ЧСС, артеріальний тиск, проба Штанге; індексів Робінсона, Руф'є, Скибінської та Кетле.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз даних проведеного дослідження рівня фізичного стану студентів показав, що за показниками індексів Робінсона, Руф'є, Скибінської та Кетле 87 % студентів спеціальної та підготовчої медичної групи мають низький рівень фізичного стану, у студентів

основної медичної групи цей показник дорівнює 49 %. Високий рівень фізичного стану мають лише 15% студентів основної медичної групи і жодного студента підготовчої та спеціальної.

Вивчаючи програму з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка ми дійшли висновку, що практичні заняття не містять достатнього обсягу рухової активності; також завдання для самостійної роботи мають переважно теоретичні завдання, фізично не розвиває студентів.

Висновки:

1. Встановлено, що у студентів основної медичної групи показники фізичного стану відповідають в більшості середньому рівню (49 %), в підготовчій та спеціальній медичній – низькому (87 %).

2. Визначено, що основним чинником низького рівня фізичного стану студентів основної медичної групи є недостатня рухова активність.

Перспективи подальших досліджень планується проводити у напрямку удосконалення фізичного виховання у вищих педагогічних закладах з метою збільшення рухової активності та покращення фізичного стану студентів.

Список використаної літератури

1. Бабич В. І. Формування культури здоров'я учнів в умовах сучасної шкільної освіти / Вячеслав Іванович Бабич. – Луганськ : ЛЗ «ЛНУ ім. Т. Г. Шевченка», 2012. – 256 с.

2. Башавець Н. А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях : навч. посіб. / Наталія Андріївна Башавець. – Одеса : [Букаєв Вадим Вікторович], 2010. – 272 с.

3. Востоцька І. Ф. Оцінка фізичного стану студентів при різних рівнях рухової активності / О. Головченко, І. Востоцька І. Осіпова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2014. – № 4 (76). – С. 199–201.

4. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: автореф. дис. ... канд. наук з фізич. вихов. / О.В. Дрозд. – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. – 21 с.
5. Зайцев В. П. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / В. П. Зайцев // Вопросы физического воспитания студентов. – Вып. 22. – М., 1991. – С. 3–6.
6. Іващук Л. Ю. Валеологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л. Ю. Іващук, С. М. Онишкевич. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2010. – 400 с.
7. Павленко І. О. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв / І. Павленко, О. Сидоренко, В. Азаренков // Нова педагогічна думка : наук.-метод. журн. – 2013. – № 4 (76). – С. 199–201.
8. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту : в 2 т. / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Прийменко Л. О.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Анотація. У статті представлено аналіз впливу занять оздоровчою ходьбою на серцево-судинну систему студентів спеціальної медичної групи. Обґрунтовано результати додаткових занять із фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: оздоровча ходьба, серцево-судинна система, спеціальна медична група, студенти, фізичне виховання.

Вступ. На сьогодні організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між спожитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. Людство спіткало безліч хвороб, серед яких переважають хвороби серцево-судинної системи. Смертельні випадки на заняттях з фізичної культури неабияк насторожували суспільство. Раціональна організація занять із фізичної культури в спеціальних медичних групах дасть змогу підвищити функціональний рівень систем та запобігти багатьом хворобам. Найбільший профілактичний вплив мають вправи аеробного характеру, які розвивають фізичну витривалість. Ефективним і доступним засобом зміцнення здоров'я студентів спеціальної медичної групи є ходьба. Навчальні заняття з фізичного виховання студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, посідають важливе місце в системі вищої освіти. Основні завдання цих занять повинні бути спрямовані на зміцнення серцево-судинної, дихальної та травної систем студентів. Розв'язання цих завдань можливе в процесі виконання м'язової діяльності аеробної спрямованості. Тому введення додаткових занять з оздоровчої ходьби студентам спеціальних медичних груп і

дослідження їх впливу на серцево-судинну систему (ССС) є актуальною проблемою [1].

Про користь занять ходьбою часто йдеться в літературі, про це також переконливо свідчать дані, що абсолютна частота смертей у людей, які займаються фізичними вправами, наприклад бігом підтюпцем чи ходьбою, у сім разів нижча, ніж у людей відповідного віку з низькою руховою активністю. Дослідження психолога Енн Флетчер із Маямського університету засвідчують, що 10-тижнева програма аеробних вправ зменшує депресію, роздратованість і покращує імунні реакції. У книзі доктора Кеннета Купера науково обґрунтовано важливість фізичних навантажень аеробної спрямованості для зміцнення здоров'я. Ходьба як самостійна фізична вправа є ефективним лікувально-профілактичним та відновлювальним засобом, використовується для активізації органів кровообігу, дихання та обміну речовин.

Установлено, що для нормального активного стану організму й підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10 000 кроків, тобто за середньої ширини кроку 70-80 см долати за день 7-8 км [2].

У результаті регулярних занять вправами на витривалість удосконалюються функції дихання: збільшуються сила та потужність дихальних м'язів, життєва ємкість легень, максимальна вентиляція легень, створюються сприятливі умови для виконання м'язової роботи, відбувається збільшення показника максимального поглинання кисню [5].

Мета дослідження – оцінити зміни в показниках стану СССР та рівня фізичної працездатності під впливом занять оздоровчою ходьбою студентів спеціальної медичної групи.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка. В ньому брало участь 20 осіб віком від 17-ти до 23-х років. На початку дослідження їм було прочитано лекцію про користь фізичної активності, а саме занять оздоровчою ходьбою. Проведено анкетування для визначення

протипоказань до занять фізичною культурою. На наступному етапі проведено тести: 12-хвилинний тест ходьби та бігу підтюпцем К. Купера для визначення рівня фізичної працездатності, тест Руф'є для оцінки стану ССС на початку та кінці дослідження, також частоти серцевих скорочень (ЧСС) у положенні лежачи 5 хв (фонова проба) і стоячи 6 хв (ортостатична проба). Після проведення тестів для кожного студента було індивідуально розроблено короткострокову програму занять оздоровчою ходьбою. За основу побудови взято програми занять оздоровчою ходьбою Кеннета Купера та Юрія Вадимовича Субботи. Окрім того, кожному досліджуваному запропоновано комплекс спеціальних вправ відповідно до їх діагнозу, за яким вони були зараховані до спеціальної медичної групи, а також комплекс вправ для розминки й розвитку гнучкості, які легко можна виконувати в домашніх умовах.

Заняття проводилися самостійно студентами 3–5 разів на тиждень. Щотижня на занятті з фізичної культури здійснювали контроль виконання програми, ведення розробленого нами щоденника власних спостережень. До нього включено методичні рекомендації щодо занять, нарахування балів здоров'я в процесі виконання програми, методики підрахунку пульсу та визначення частоти серцевих скорочень. Експеримент проводився протягом одного місяця з 25.11.2015 по 25.12.2015 [2; 7].

Результати дослідження та їх обговорення. На початку було досліджено показники ЧСС у фоновій пробі та Руф'є й Купера, які наведені в таблиці 1.

За показниками ЧСС у фоновій пробі ($78,90 \pm 4,30$ уд. хв⁻¹), ортопробі ($103,00 \pm 14,45$ уд. хв⁻¹) та приросту ЧСС в ортопробі ($28,99 \pm 10,43$ уд. хв⁻¹) визначено вищі показники в експериментальній групі, що свідчить про нижчий рівень функціонування ССС порівняно з контрольною групою, де ЧСС в ортопробі ($22,22 \pm 11,81$ уд. хв⁻¹), відповідно, нижчі. За результатами тесту Руф'є – $13,92 \pm 3,42$ у. о., де 40 % отримали оцінку незадовільно, 20% – слабо і 40% –

посередньо, порівняно із контрольною групою, де показники за цим тестом становили $7,08 \pm 1,78$ у.о., де 10% – «слабко», 50% – «посередньо», 40% – «добре». За тестом Купера студенти експериментальної групи долали $2,00 \pm 0,12$ км.

Таблиця 1

Результати дослідження на початку експерименту

Показник	Група	n	X	Sx	m	V%	t	p
ЧСС (фонові проба) (уд. хв ⁻¹)	К	10	75,40	9,24	2,92	12,25	1,09	>0,05
	Е	10	78,90	4,30	1,36	5,45		
ЧСС (ортостатична проба) (уд. хв ⁻¹)	К	10	91,45	11,11	3,51	12,15	1,19	>0,05
	Е	10	103,00	14,45	4,57	14,03		
Приріст ЧСС в ортопробі (уд. хв ⁻¹)	К	10	22,22	11,81	3,73	53,15	-0,05	>0,05
	Е	10	28,99	10,43	3,30	35,98		
Тест Руф'є (у. о.)	К	10	7,08	1,78	0,56	25,14	-0,22	>0,05
	Е	10	13,92	3,42	1,08	24,57		
Тест Купера (км)	К	10	2,27	0,21	0,07	9,25	-3,53	<0,01
	Е	10	2,00	0,12	0,04	6,00		

У них виявлено вірогідно нижчий рівень ($p < 0,01$) у функціонуванні ССС та працездатності порівняно зі студентами контрольної групи, котрі долали $2,27 \pm 0,21$ км. Зважаючи на це, нами запропоновано такі програми занять оздоровчою ходьбою для студентів із посередньою й незадовільною оцінкою стану ССС. Для студентів з посередньою оцінкою тиждень занять розпочинався з 20 хв ходьби (2,0-2,8 км) зі швидкістю 5,5-6,5 км/год⁻¹ та реакцією ЧСС за 1 хв 120-145 уд. У процесі виконання програми здійснювалося поступове збільшення тривалості й інтенсивності. На останньому тижні параметри були такими: тривалість – 40 хв (4,0-4,8 км), швидкість – 6,2-6,8 км/год⁻¹, ЧСС за 1 хв – 140-150 уд. Для студентів з оцінкою «незадовільно» параметри навантаження було дещо нижчі. Перший тиждень занять розпочинався також із 20 хв ходьби (1,8-2,2 км) зі швидкістю 4,5-5,0 км/год⁻¹ та реакцією ЧСС за 1 хв 120-142 уд. На останньому тижні параметри були такими: тривалість – 40 хв (3,7-4,2 км), швидкість – 5,0-6,0 км/год⁻¹, ЧСС за 1 хв 135-142 уд.

Після закінчення занять, за запропонованими студентам

експериментальної групи програмами ми відзначили зміни в роботі ССС, що наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати дослідження у кінці експерименту

Показник	Група	n	X	Sx	m	V%	t
ЧСС (фонові проба) (уд. хв ⁻¹)	К	10	74,70	12,57	3,97	16,83	0,94
	Е	10	78,83	5,89	1,86	7,47	
ЧСС (ортостатична проба) (уд. хв ⁻¹)	К	10	90,70	11,43	3,61	12,60	1,41
	Е	10	97,60	10,37	3,28	10,36	
Приріст ЧСС в ортопробі (уд. хв ⁻¹)	К	10	22,11	11,90	3,76	53,82	0,39
	Е	10	23,89	8,26	2,61	34,58	
Тест Руф'є (у. о.)	К	10	7,00	1,09	0,34	15,57	4,39
	Е	10	9,92	1,80	0,57	18,15	
Тест Купера (км)	К	10	2,28	0,18	0,06	7,89	-0,89
	Е	10	2,21	0,17	0,05	7,69	

Показники ЧСС у фоновій пробі дещо знизились та становили 78, 83±5,89 уд.хв⁻¹, значно нижчими вони були в ортопробі – 97,60±10,37 уд.хв⁻¹ та за приростом ЧСС в ортопробі 28,89±8,26 уд.хв⁻¹ порівняно з такими ж показниками на початку дослідження та контрольною групою, де ЧСС у фоновій пробі – 74,70±12,57 уд.хв⁻¹, в ортопробі 90,70±11,43 уд.хв⁻¹, за приростом ЧСС в ортопробі – 22,11±11,90 уд.хв⁻¹. Вірогідні зміни в показниках тесту Руф'є, який становив 9,92±1,80 у. о. (p<0,01), де 10% отримали оцінку «незадовільно», 20% – «слабко», 60% – «посередньо», 10% – «добре», тоді як у контрольній групі – 7,00±1,09, де 10% отримали оцінку «слабко», 40% – «посередньо», 50 % – «добре». За тестом Купера долали 2,28±0,18 км, тоді як у студентів контрольної групи ці показники залишалися майже незмінними 2,21±0,71 км, відповідно. Це свідчить про покращення в роботі серцево-судинної системи та зниження толерантності до фізичних навантажень по закінченню програми занять оздоровчою ходьбою студентами спеціальної медичної групи. Тоді як у студентів контрольної групи, які не займалися за цією програмою не було відзначено особливих змін.

Висновки:

1. Як свідчить огляд літературних джерел, оздоровча ходьба є вправою аеробного характеру, ефективним лікувально-профілактичним і відновлювальним засобом, використовується для активізації органів кровообігу, дихання та обміну речовин. Вона має надзвичайно широкий діапазон навантажувального впливу, що дає змогу дуже легко дозувати навантаження стосовно віку й ступеню підготовленості.

2. У результаті проведеного нами дослідження в експериментальній групі відзначено значні зміни показників ЧСС в ортопробі (на початку – $103,00 \pm 14,54$ уд.хв⁻¹, у кінці – $97,60 \pm 10,37$ уд.хв⁻¹), а за приростом ЧСС в ортопробі (на початку – $28,99 \pm 10,43$ уд.хв⁻¹, у кінці $23,89 \pm 8,26$ уд.хв⁻¹), порівняно з показниками на початку дослідження.

3. Нами визначено вірогідну різницю ($p < 0,01$) в показниках тесту Руф'є в експериментальній групі ($3,92 \pm 3,42$ у.о. та $9,92 \pm 1,80$ у. о.) на початку й у кінці дослідження, відповідно.

4. За результатами тесту Купера встановлено вірогідну різницю в працездатності студентів експериментальної групи ($2,00 \pm 0,12$ км та $2,21 \pm 0,17$ км) на початку й у кінці дослідження, відповідно.

5. Установлені нами результати засвідчують покращення роботи серцево-судинної системи та зниження толерантності до фізичних навантажень по закінченню програми занять оздоровчою ходьбою студентами спеціальної медичної групи. Тоді як у студентів контрольної групи, які не займалися за цією програмою, не було відзначено особливих змін.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямі є дослідження впливу вегетативної нервової системи на роботу ССС під впливом занять оздоровчою ходьбою.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Л. Г. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Л. Г. Апанасенко. – СПб. : МПП «Петрополис», 1992. – 124 с.

2. Белікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язберігаючої діяльності. : автореф. дис. д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти / Н. О. Белікова ; Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. – Київ, 2012. – 47 с.

3. Богучарова О. І. Психологія ставлення до здоров'я: парадигми, моделі, чинники розвитку : автореф. дис. д-ра психол. наук : [спец.] 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / О. І. Богучарова ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Київ, 2013. – 39 с.

4. Бойченко Т. Є. Алгоритм здоров'ятворення особистості / Т. Є. Бойченко // Біологія і хімія в шк. – 2010. – № 2. – С. 14–16.

5. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 – теорія і методика виховання / Д. Є. Воронін ; Херсон. держ. ун-т. – Херсон, 2006. – 225 с.

6. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.

7. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: дис. канд. наук фіз. вих. / Є. О. Котов. – Луцьк, 2003. – 178 с.

8. Павленко І. О. Здоров'язбережувальні технології для використання у навчальному процесі освітніх закладів : метод. рекомендації для викл. та студ. пед. навч. закл. / І. О. Павленко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 57 с.

ВІКОВА ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ТРИВАЛОСТІ ЧУТНОСТІ ЗВУКУ ПРИ ПОВІТРЯНІЙ ПРОВІДНОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ

Рядова Л. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. На основі аналізу науково-методичної літератури у статті розкрита роль слуху в житті дітей з порушеннями зору, зокрема середнього шкільного віку. Визначено, що вікова динаміка показників тривалості чутності звуку при повітряній провідності в учнів середніх класів з вадами зору носить хвилеподібний характер.

Ключові слова: вади зору, діти, повітряна провідність, середній шкільний вік, тривалість чутності звуку.

Вступ. Слуховий аналізатор відіграє важливу роль у процесах оволодіння практичною діяльністю [2, 3], розпізнання, тлумачення та використання інформації для орієнтування у просторі. Функція слухової сенсорної системи дає можливість оцінити тривалість і частоту окремих рухів [10]. При порушеннях зору роль слуху значно підвищується у процесах пізнання навколишнього світу, просторової і соціальної орієнтації, інтеграції в суспільство [3, 11]. За допомогою звуку діти з вадами зору можуть вільно визначати предметні та просторові властивості навколишнього середовища [1, 2].

Функціональний стан слухової сенсорної системи за показниками тривалості чутності звуку при повітряній провідності правим і лівим вухом у здорових дітей дошкільного віку досліджувала О. К. Моїсеєнко [9]; у здорових дітей молодшого шкільного віку – І. П. Масляк [7, 8]; у здорових дітей середнього шкільного віку – Л. Є. Шестерова [12, 13]; І. О. Кузьменко [4, 5, 6].

В літературних джерелах, що вивчалися, відсутні роботи щодо

дослідження вікової динаміки показників тривалості чутності звуку при повітряній провідності у дітей середнього шкільного віку з вадами зору.

Вищезазначене й обґрунтовує актуальність дослідження.

Мета дослідження: дослідити вікову динаміку показників тривалості чутності звуку при повітряній провідності у дітей середнього шкільного віку з вадами зору.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа–інтернат I–III ступенів № 12» Харківської обласної ради. В ньому брали участь 117 учнів середніх класів з вадами зору.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, метод акуметрії (повітряної) та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники тривалості чутності звуку при повітряній провідності у дітей середнього шкільного віку з вадами зору визначалися з використанням камертону з частотою 2048 Гц.

Порівняння результатів тривалості чутності звуку при повітряній провідності у школярів середніх класів з вадами зору виявило, що найкращі вони в учнів 6-го класу ($28,4 \pm 2,0$ с – у хлопців; $28,2 \pm 2,0$ с – у дівчат правим вухом і $28,4 \pm 2,0$ с – у хлопців та $28,7 \pm 2,6$ с – у дівчат лівим вухом).

Розглядаючи показники повітряної провідності правим вухом в учнів середніх класів з вадами зору у статевому аспекті робимо висновок, що у хлопців вони вищі, ніж у дівчат. Виняток становлять результати тривалості чутності звуку в учнів 7-го класу, де звукопровідність краща у школярок. Достовірність відмінностей відсутня ($p > 0,05$).

Порівнюючи результати тривалості чутності звуку лівим вухом у дітей середнього шкільного віку з вадами зору слід зазначити, що у дівчат вони декілька кращі, ніж у хлопців. За винятком показників повітряної провідності в учнів 5-го та 8-го класів, де у хлопців чутність звуку довша. Варто зауважити,

що відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05$) лише у 10-ти класників, при цьому, звукопровідність найкраща в учениць.

Слід відмітити, що показники функціонального стану слухового аналізатора при повітряній провідності у школярів з вадами зору 8-го класу правим вухом і 7-го класу лівим знаходилися на одному рівні.

Варто зазначити різну тривалість чутності звуку правим і лівим вухом в учнів одного й того ж віку, однак, достовірність відмінностей ($p < 0,05$) спостерігалася лише у 8-ми класниць, де чутність звуку правим вухом довша, ніж лівим.

Разом з тим, дослідження показників повітряної провідності в учнів середніх класів з вадами зору свідчить про те, що у хлопців 6-го та дівчат 5-го, 10-го класів зафіксовано однакові результати тривалості чутності звуку правим і лівим вухом.

Динаміка показників повітряної провідності правим вухом у хлопців з віком змінюється різноспрямовано (рис. 1). У школярів з 5-го по 6-й клас вони підвищуються більш значно, ніж в період з 7-го по 10-й клас. Достовірність відмінностей ($p < 0,05$) відзначалася між результатами тривалості чутності звуку лише в учнів 7-го та 10-го класу, де звукопровідність краща у 10-ти класників.

Аналіз результатів тривалості чутності звуку правим вухом у дівчат у віковому аспекті показав, що з віком вони змінюються нерівномірно (рис. 1). В учениць 6-го класу відбувається суттєве підвищення показників повітряної провідності, а у 9-ти класниць – значне їх зниження. Достовірність відмінностей відсутня ($p > 0,05$).

Вікова динаміка показників повітряної провідності лівим вухом у хлопців носить хвилеподібний характер (рис. 2). При цьому, найбільш суттєві вони у школярів 6-го класу. Достовірність відмінностей ($p < 0,05$) спостерігалася між результатами тривалості чутності звуку лише в учнів 6-го та 10-го класу, де звукопровідність краща у 6-ти класників.

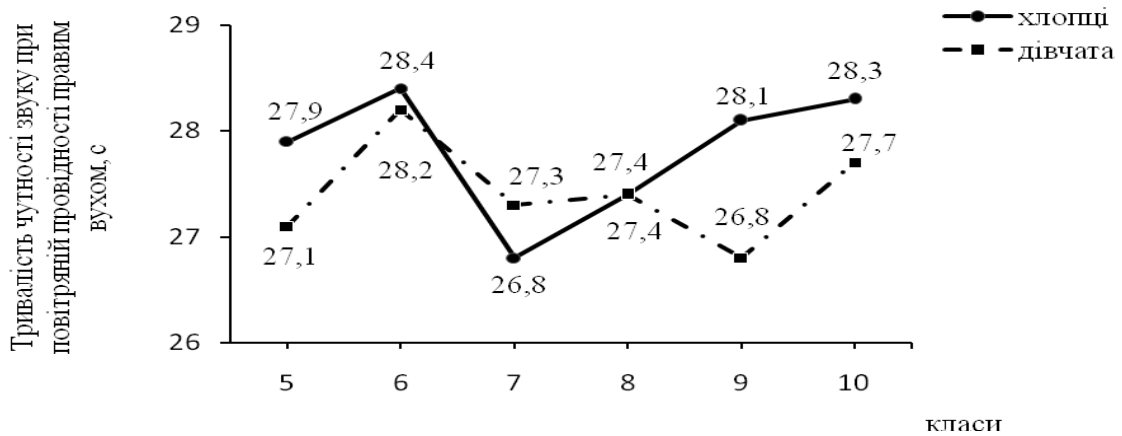


Рис. 1 Вікова динаміка показників тривалості чутності звуку при повітряній провідності правим вухом (с) у хлопців і дівчат середніх класів з вадами зору

У динаміці результатів тривалості чутності звуку лівим вухом у дівчат з віком відмічаються хвилеподібні їх зміни (рис. 2).

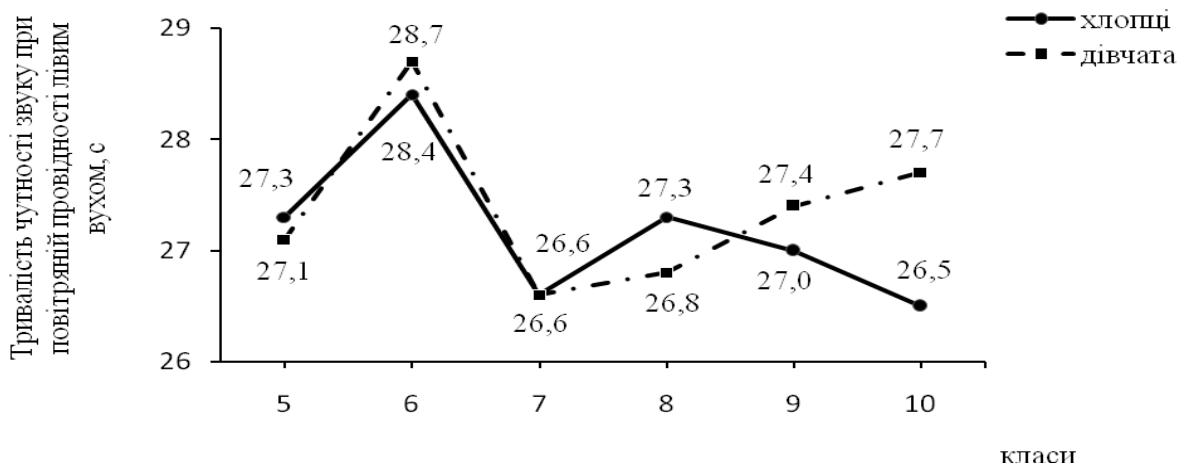


Рис. 2 Вікова динаміка показників тривалості чутності звуку при повітряній провідності лівим вухом (с) у хлопців і дівчат середніх класів з вадами зору

Найбільш значна чутність звуку відзначалася у 6-му класі. Достовірність відмінностей ($p < 0,05$) спостерігалася між показниками повітряної провідності в

учениць 8-го та 9-го класу, де вони вищі у 8-микласниць і 8-го та 10-го класу, в яких звукопровідність краща у 10-ти класниць.

Таким чином, більш тривала чутність звуку при повітряній провідності як правим, так і лівим вухом відмічалася у дітей 11–12-ти років.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури дає можливість говорити про те, що не вивченим залишається питання дослідження вікової динаміки показників тривалості чутності звуку при повітряній провідності правим і лівим вухом у дітей середнього шкільного віку з вадами зору.

2. Результати повітряної провідності в учнів середніх класів з вадами зору свідчать про більш тривалу чутність звуку правим вухом у хлопців, лівим – у дівчат.

Разом з тим, слід зауважити, що у хлопців звукопровідність правим вухом краща, ніж лівим. У дівчат спостерігалися майже однакові показники повітряної провідності правим і лівим вухом.

3. Показники тривалості чутності звуку при повітряній провідності у дітей середнього шкільного віку з вадами зору з віком змінюються хвилеподібно як у хлопців, так і у дівчат.

Перспективи подальших досліджень. Розробка, підбір і модернізація вправ і рухливих ігор, спрямованих на підвищення показників тривалості чутності звуку при повітряній провідності у дітей середнього шкільного віку з вадами зору.

Список використаної літератури

1. Демирчоглян А. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / А. Г. Демирчоглян, Г. Г. Демирчоглян. – М. : Советский спорт, 2000. – 160 с.

2. Ермаков В. П. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения : справ.-метод, пособие для учителя / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М. : Просвещение, 1990. – 223 с.

3. Ермаков В. П. Основы тифлопедагогики : развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М. : Туманит, изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с.

4. Кузьменко І. О. Вплив спеціально спрямованих вправ на функціональний стан слухового аналізатора школярів 5–9-х класів / І. О. Кузьменко // Теорія і методика фізичного виховання : науково-теоретичний журнал. – К. : Видання Національного університету фізичного виховання і спорту України, 2011. – № 2. – С. 68–71.

5. Кузьменко И. А. Изменение функционального состояния сенсорных систем школьников средних классов под влиянием специально направленных упражнений / И. А. Кузьменко, Л. Е. Шестерова // Высокие технологии, фундаментальные и прикладные исследования в физиологии, фармакологии и медицине : сборник статей Второй международной научно-практической конференции «Высокие технологии, фундаментальные и прикладные исследования в физиологии и медицине», 26–28. 10. 2011, Санкт-Петербург, Россия / под ред. А. П. Кудинова, Б. В. Крылова. – СПб. : Изд-во Политехн. у-та, 2011. – Т. 1. – С. 48–50.

6. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. О. Кузьменко. – Харків : ХДАФК, 2013. – 20 с.

7. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Масляк. – Харків : ХДАФК, 2007. – 22 с.

8. Масляк І. П. Вплив спеціально спрямованих вправ на окремі функції сенсорних систем молодших школярів / І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 5 (49). – С. 63–67.

9. Моисеенко Е. К. Влияние специально направленных упражнений на функциональное состояние сенсорных систем и двигательную подготовленность детей дошкольного возраста / Е. К. Моисеенко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 года. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2014. – Т. 2. – С. 91–97.

10. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А. С. Ровний. – Харків : ХДАФК, 2001. – 220 с.

11. Швецов А. Г. Анатомия, физиология и патология органов слуха, зрения и речи / А. Г. Швецов : учебное пособие. – Великий Новгород, 2006. – 68 с.

12. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. Є. Шестерова. – Харків : ХДАФК, 2004. – 18 с.

13. Шестерова Л. Е. Влияние специально-направленных упражнений на уровень активности отдельных сенсорных систем / Л. Е. Шестерова // XII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конференций. – М. : Физическая культура. – 2008. – Т. 3. – С. 162–163.

ДО ПИТАННЯ ПРО ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ

Сєдова О. О.

Харківський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Анотація. Розглянуті окремі показники функціонального стану дітей дошкільного віку з вадами зору. Під час тестування визначалися: функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, вестибулярного аналізатору, тривалість чутності звуку при повітряної провідності.

Ключові слова: функціональний стан, діти, дошкільний вік, вади зору.

Вступ. Вивчення науково-методичної літератури та досвіду передової практики вказує на те, що діти дошкільного віку з вадами зору відчують труднощі при засвоєнні програми в зв'язку зі стаціонарним лікуванням органу зору, низьким рівнем готовності до навчання і високими вимогами сучасних програм, які в основному орієнтовані на здорових дітей [1, 2, 4]. В. А. Кручинін, Б. В. Сермеєв констатують той факт, що у дітей з вадами зору дефіцит рухів призводить до функціональних змін серцево-судинної та дихальної систем, що опосередковано негативно впливає на фізичний розвиток дитини [4]. Аналогічні дані були отримані О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандіковою, які стверджують, що у дітей з проблемами зору найбільш часто спостерігаються хвороби серцево-судинної системи, органів дихання, органів слуху [3, 4].

Як зазначає Е. С. Вільчковський, вміння зберігати рівновагу розвивається у дошкільнят поступово, в процесі удосконалення функцій вестибулярного, м'язового і зорового аналізаторів, якими управляє центральна нервова система. На підтвердження цієї думки, В. А. Кручинін, Б. В. Сермеєв і Б. Г. Шеремет

вказували на важливість участі цих аналізаторів у формуванні рухових умінь і навичок. Автори справедливо вважають, що при відсутності або значної збідненості зорового сприйняття особливо страждає становлення рухового аналізатора, ускладнюється пошуково-орієнтовна діяльність, яка ускладнює орієнтацію при виконанні фізичних вправ [4]. Набагато пізніше такі дослідники, як Д. О. Силантьєв та Н. Г. Байкіна продовжили вивчати причини ускладнень засвоєння рухів на занятті з фізичного виховання у дітей з проблемами зору. Вони вказують на значні труднощі, які виникають у дітей з проблемами зору при оцінці просторових ознак: положення, напрямків, відстані, величини, форми об'єктів (відставання від норми становить 5-30%).

Взаємозв'язок фізичної підготовленості та функціонального стану аналізаторів дітей різного віку вивчали: А. Іванова, І. Масляк, Л. Шестерова, Є. Моїсеєнко, Н. Терентьєва, І. Кузьменко. Вони встановили, що функціональний стан окремих сенсорних систем має значний вплив на швидкість розвитку фізичних якостей і оволодіння рухами дітей, зокрема дошкільного віку.

Мета дослідження – визначити показники функціонального стану дітей дошкільного віку з вадами зору.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. Визначити рівень функціонального стану дітей дошкільного віку з вадами зору.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел, метод акуметрії (повітряної), функціональні проби зі зміною положення тіла і на дозоване м'язове навантаження, проба Штанге, проба Ромберга, методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося у вересні 2011 року у дошкільному навчальному закладі спеціалізованого типу

№ 160 м. Харкова. У ньому брали участь 35 дівчаток і 42 хлопчика. Всі діти відносилися до підготовчої та спеціальної медичних груп.

Досліджувалися показники тривалості чутності звуку при повітряної провідності у дошкільнят експериментальних і контрольних груп. Тривалість чутності звуку при повітряної провідності з віком покращується, про що свідчать дані, отримані під час дослідження. Так, експериментальні групи (хлопчики, праве вухо): в молодшій – $6,97 \pm 0,19$, в середній – $7,62 \pm 0,04$, старшій групі – $8,80 \pm 0,03$; контрольні групи (хлопчики, праве вухо): в молодшій – $6,79 \pm 0,03$, середній групі – $7,70 \pm 0,04$, старшій – $8,79 \pm 0,02$.

Вивчення показників тривалості чутності звуку при повітряної провідності залежно від статі виявило переважання результатів хлопчиків, але ця різниця не має достовірності ($p > 0,05$). У результаті аналізу виявлено різна тривалість чутності звуку правим і лівим вухом. Так, у дітей середньої та старшої експериментальних груп параметри звукопровідності лівим вухом трохи вище (середня група – $7,65 \pm 0,06$, старша група – $8,89 \pm 0,03$, ніж правим (середня група – $7,62 \pm 0,04$, старша група – $8,80 \pm 0,03$). Та ж тенденція спостерігається в результатах дітей середньої контрольної групи.

Порівняння результатів тривалості чутності звуку дошкільнят з вадами зору з середніми кількісними показниками, які пропонує М. І. Земцова, свідчить про те, що досліджувані мають високі результати. Це пояснюється тим, що у дітей з проблемами зору слух здійснює компенсаторну функцію.

У результатах проби Ромберга виявлено низький рівень функціонального стану вестибулярного аналізатора дітей дошкільного віку з вадами зору, порівняно з показниками В. А. Шишкіної зі співавторами. На наш погляд, це пов'язано з тим, що зоровий аналізатор сприяє утриманню пози.

Порівнюючи вихідні дані функціонального стану вестибулярного аналізатора дошкільнят з вадами зору в статевому аспекті, слід зауважити, що у хлопчиків показники дещо вище, ніж у дівчаток. Так, у хлопчиків експериментальної групи (старша вікова група) – $3,77 \pm 0,37$, у дівчаток

експериментальної групи (старша вікова група) – $3,69 \pm 0,16$.

При порівнянні показників молодшій, середній та старшій груп, виявлено поступове збільшення їх з віком, як у хлопчиків, так і у дівчаток. Це пояснюється тим, що протягом дошкільного віку у дитини значно поліпшується координація довільних рухів. Рухові дії дошкільнят, у кожній наступній віковій групі, виконуються все більш чітко і точно. Однак, достовірність відмінностей між ними не спостерігається ($p > 0,05$).

Порівнюючи критерії оцінювання функціональної проби на затримку дихання, які пропонує В. А. Шишкіна зі співавторами, з показниками функціонального стану дихальної системи дітей дошкільного віку з вадами зору, слід зазначити, що вони трохи нижчі за нормативні. Це пояснюється обмеженістю рухів, що негативно впливає на функціональний стан дихальної системи. Показники дітей експериментальної групи трохи вище (молодша вікова група хлопчики – $16,40 \pm 0,20$), ніж контрольної (молодша вікова група хлопчики – $16,14 \pm 0,27$), але достовірності відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$).

Результати свідчать про те, що максимальну за часом затримку дихання показують дошкільнята старших груп (експериментальна хлопчики – $18,77 \pm 0,23$, дівчатка – $16,77 \pm 0,15$; контрольна хлопчики – $18,08 \pm 0,36$, дівчатка – $17,40 \pm 0,34$). При цьому показники функціонального стану дихальної системи з віком збільшуються. За даними Е. С. Вільчовського інтенсивний процес формування тканин легень і дихальних шляхів закінчується до 7 років.

Для визначення стану серцево-судинної системи дітей дошкільного віку з вадами зору проводилася функціональна проба на дозоване м'язове навантаження і проба зі зміною положення тіла, які дають можливість оцінити стан здоров'я дітей, і дозволяють правильно визначити можливості організму дитини і більш чітко дозувати фізичні навантаження під час виконання вправ.

Порівнюючи зафіксовані результати з критеріями оцінки, які пропонує Е. С. Вільчовський, слід зазначити, що вони трохи нижче норми. Розглядаючи

показники функціональної проби зі зміною положення тіла в статевому аспекті, слід зауважити, що у хлопчиків вони, в основному, вище, ніж у дівчаток. Виняток становлять показники дівчаток молодшої експериментальної групи до навантаження (артеріальний тиск систолічний – $107,09 \pm 0,32$, артеріальний тиск діастолічний – $70,27 \pm 0,63$, ЧСС – $120,82 \pm 0,52$), середньої (артеріальний тиск систолічний – $115,91 \pm 0,43$, артеріальний тиск діастолічний – $79,73 \pm 0,48$, ЧСС – $130,55 \pm 0,30$) і старшої експериментальних груп після навантаження (артеріальний тиск систолічний – $116,15 \pm 0,40$, артеріальний тиск діастолічний – $79,23 \pm 0,64$, ЧСС – $127,85 \pm 0,24$).

Та ж тенденція спостерігалася при аналізі результатів функціональної проби з дозованим м'язовим навантаженням, де показники хлопчиків, в основному, вище, ніж у дівчаток. Винятки становлять показники дівчаток старшої контрольної групи після навантаження (артеріальний тиск систолічний – $116,20 \pm 0,27$, артеріальний тиск діастолічний – $79,20 \pm 0,25$, ЧСС – $129,80 \pm 0,31$).

Порівняння досліджуваних показників у віковому аспекті свідчить про те, що величина артеріального тиску і частоти серцевих скорочень до навантажень з віком покращується, виключення спостерігається у функціональній пробі з дозованим м'язовим навантаженням в показниках артеріального тиску хлопчиків старшої експериментальної та контрольної груп після навантажень, але ці відмінності недостовірні ($p > 0,05$).

Порівняння результатів двох функціональних проб виявило, що кращі показники, як у хлопчиків, так і дівчаток зафіксовані в пробі зі зміною положення тіла. Це пояснюється меншими функціональними витратами, ніж в пробі з дозованим м'язовим навантаженням. Винятки становлять показники дівчаток середньої експериментальної групи в пробі зі зміною положення тіла до навантаження (артеріальний тиск систолічний – $105,82 \pm 0,35$, артеріальний тиск діастолічний – $68,69 \pm 0,24$, ЧСС – $119,73 \pm 0,27$).

Висновки:

1. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що показники функціонального стану дітей дошкільного віку з вадами зору дещо нижче норм, які наводяться в літературних джерелах.

2. Аналізуючи результати дослідження функціонального стану дітей дошкільного віку з вадами зору в статевому аспекті, виявлено, що показники хлопчиків, в основному, вище, ніж у дівчаток.

3. Вихідні дані вікової динаміки функціонального стану дітей дошкільного віку з вадами зору дозволили встановити, що з віком показники поліпшуються.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку шляхів підвищення показників функціонального стану дітей дошкільного віку.

Список використаної літератури

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Суми : Університетська книга, 2008. – 428 с.

2. Воловик Н. І. Формування координаційних умінь дітей 4–5-річного віку з функціональними порушеннями зору в дошкільних навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. пед. наук. / Н. І. Воловик. – К., 2008. – 19 с.

3. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко. – Тернопіль : Астон, 2013. – 144 с.

4. Шебеко В. Н. Физическое воспитание дошкольников / В. Н. Шебеко. – Москва : Академия, 2010. – С. 147–148.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ВНЗ ГУМАНІТАРНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ

Сидоренко О. Р.

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Анотація. У статті розглядається соціально-педагогічна проблема формування ціннісної орієнтації на здоров'я, здоровий спосіб життя, виділено основні групи здоров'язбережувальних ціннісних орієнтацій та пріоритетних мотивів позитивного ставлення студентів ВНЗ гуманітарних факультетів до занять із фізичного виховання. Визначені провідні чинники, що впливають на посилення інтересу до цих занять.

Ключові слова: студенти, здоров'язбережувальні ціннісні орієнтації, пріоритетні мотиви, фізичне виховання.

Вступ. Розуміння сутності здоров'язбережувальних ціннісних орієнтацій студентами ВНЗ гуманітарних факультетів є першочерговим завданням вищої школи, бо від ступеня володіння здоров'ям залежить рівень задоволення практично всіх потреб людини. Автори С. М. Канішевський [3], Г. Ю. Куртова [5], О. Марченко [7], І. О. Павленко [8] в своїх працях наголошують, що формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя має велике значення для розвитку та удосконалення молодої людини, збереження і зміцнення здоров'я студентів в період навчання у ВНЗ та підготовка їх до професійної діяльності є важливим завданням вищої професійної освіти і творчого довголіття майбутніх фахівців. І. Алексейчук [1], Е. В. Єгоричева [2], І. О. Павленко [9] вважають, що фізична культура, має великий потенціал, як засіб поліпшення фізичної підготовленості і здоров'я, так і як засіб формуючого впливу на особистість студента, тому, як ніяка інша

діяльність може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, соціально-психологічних, естетичних завдань.

У ВНЗ фізична культура представлена як навчальна дисципліна і як важливий компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Вона входить обов'язковим розділом в гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил [7].

Інтереси студентів у сфері фізкультурної діяльності тісно пов'язані з їх соціальною активністю, на яку істотний вплив здійснюють такі стійкі елементи психічної структури, якими є ціннісні орієнтації. І вони виступають важливими критеріями вільного вибору виду фізичної культури. Знання викладачами ціннісних орієнтацій студентів дозволяє доцільно і з високою ефективністю застосовувати засоби фізкультурної активності, оцінювати результати діяльності та чітко координувати їх в динаміці [3].

Саме тому, особливе значення набуває формування здоров'язбережувальних цінностей у студентів ВНЗ гуманітарних факультетів до занять з фізичного виховання. Фізичне виховання допоможе сформувати особисті ціннісні орієнтації, мотиви, інтереси і потребу в заняттях фізичним вихованням [4].

Мета дослідження – дослідити ціннісні здоров'язбережувальні орієнтації до занять фізичного виховання у студентів ВНЗ гуманітарних факультетів.

Завдання дослідження:

1. Визначити пріоритетні цінності у студентів гуманітарних факультетів ВНЗ.
2. Проаналізувати вплив занять з фізичного виховання на формування здоров'язбережувальних цінностей.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження нами були використані наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел із зазначеної проблеми, педагогічне спостереження, анкетування, математична обробка даних.

Дослідження проводилось на базі Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. В ньому прийняли участь 132 студенти 1-4 курсів гуманітарних факультетів.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході проведеної дослідницької роботи, ми з'ясували, що для навчальних занять переважне значення мають такі чинники:

- стан навчальної бази – 92,42%;
- стан здоров'я – 96,97 %;
- особа викладача – 95,45%;
- стан інвентаря та обладнання, які використовуються – 99,24%;
- рівень висунутих вимог – 89,39%;
- направленість навчальних занять – 72,73%;
- стан місць занять – 92,42%

Нами були виявлені мотиви позитивного ставлення студентів до занять із фізичного виховання, а саме:

- мотив фізичного вдосконалення, пов'язаний з прагненням прискорити темпи власного розвитку, зайняти гідне місце в своєму оточенні, домогтися визнання, поваги – 94,70%;
- мотив дружньої солідарності, бажанням бути разом з друзями, спілкуватися, співпрацювати з ними – 61,36% ;
- мотив повинності, пов'язаний з необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми – 66,67 %;
- мотив суперництва, що характеризує прагнення виділитися, самоствердитися у своєму середовищі, домогтися авторитету, підняти свій престиж, бути першим, досягти якомога більшого – 29,55%;
- мотив наслідування, пов'язаний з прагненням бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурно-спортивній діяльності або володіє особливими якостями, придбаними в результаті занять – 61,36%;

- процесуальний мотив, при якому увага зосереджена не на результаті діяльності, а на самому процесі занять – 77,27%;
- ігровий мотив, як засіб розваги, нервової розрядки, відпочинку – 90,91%;
- мотив комфортності, що визначає бажання займатися фізичними вправами у сприятливих умовах – 96,97%.

У заохоченні студентів до занять фізичною культурою та спортом також важливі інтереси. Вони відображають вибіркоче ставлення людини до об'єкту, що володіє значимістю і емоційною привабливістю. Відомо, що коли рівень усвідомлення інтересу невисокий, переважає емоційна привабливість, а чим вищий цей рівень, тим більшу роль відіграє об'єктивна значимість. У інтересах відображаються потреби людини та засоби їх задоволення. Якщо потреба викликає бажання володіти предметом, то інтерес – познайомитися з ним [2].

Якщо ж людина не має певних цілей у фізкультурно-спортивної діяльності, то він не виявляє інтересу до неї. Відносини задають предметну орієнтацію, визначають соціальну й особистісну значимість фізичної культури в житті. Таким чином, неможливо судити про фізичну культуру особистості, спираючись лише на розвиток її фізичних можливостей, без урахування її думок, почуттів, ціннісних орієнтації, спрямованості і ступеня розвиненості інтересів, потреб, переконань [10].

Для виявлення провідних чинників, які впливають на інтерес до занять фізичною культурою у студентів, ми провели опитування і отримали такі результати:

- задоволення процесом занять (динамічність, емоційність, новизна, різноманітність, спілкування) – 95,45%;
- результат занять (придбання нових знань, умінь і навичок, оволодіння різноманітними руховими діями, випробування себе, покращення результату) – 75,00%;
- перспектива занять (фізична досконалість і гармонійний розвиток,

виховання особистісних якостей, зміцнення здоров'я) – 72,73%.

Пріоритетні мотиви студентів у фізкультурній діяльності можна умовно об'єднати в наступні групи:

- задоволення студентів від самого процесу фізкультурної діяльності (емоційність, динамічність, різноманітність, новизна, спілкування і т.п.);
- отримання підвищених результатів в процесі занять вибраним видом фізичної культури (придбання знань, умінь, навичок, і т.п.);
- перспективи в процесі фізкультурної діяльності (фізична досконалість, спортивна майстерність, виховання характеру, волі, наполегливості, та ін.).

Таким чином, здоров'язбережувальні цінності студентів гуманітарних факультетів допомагають визначитись з розумінням їхнього змісту, оскільки, ми вважаємо, що сутність полягає у свідомому ставленні до власного здоров'я, формуванні системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, професійній діяльності студентів гуманітарних факультетів ВНЗ.

Висновки:

1. Здоров'язбережувальні цінності студентів гуманітарних факультетів педагогічних вищих навчальних закладів дозволяють розглядати фізичне виховання як фундамент психофізичного розвитку і фізичного вдосконалення студентської молоді.

2. Цілеспрямоване та інтенсивне формування здоров'язбережувальних цінностей є найважливішим завданням фізичного виховання студентської молоді в педагогічних вищих навчальних закладах.

Перспективи дослідження. Подальші дослідження проблеми здоров'язбережувальних орієнтацій в умовах вищої педагогічної освіти дадуть змогу збільшити інтерес студентів до занять з фізичного виховання, розширити коло їх фізкультурних інтересів, стимулювати прагнення вести здоровий спосіб життя, сформувані потреби у фізичному вдосконаленні.

Список використаної літератури

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спорту вищої школи / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173–175.
2. Егорычева Э. В. Ценность здоровья и отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / Э. В. Егорычева, А. О. Егорычев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1.– С. 601–606.
3. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
4. Канюк С. Психологія мотивацій / С. Канюк – К. : Либідь, 2002. – 304 с.
5. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168–170.
6. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції. – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С.173–179.
7. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2.– С. 83–84.
8. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1-2. – Том 1. – С. 605-610.

9. Павленко І. О. Здоров'язберезувальні технології для використання у навчальному процесі освітніх закладів : метод. рекомендації для викл. та студ. пед. навч. закл. / І. О. Павленко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 57 с.

10. Пустовалова Е. В. Аксиологический подход к проблеме здоровья в образовании / Е. В. Пустовалова, Ю. А. Лукин // Философия образования. – 2006. – № 1 (15). – 201 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Синиця Т. О.

Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка

Анотація. У статті розглянуто проблему зниження рівня рухової активності населення, особливо жінок. Визначено, що заняття різними видами рухової активності, в тому числі оздоровчою аеробікою, позитивно впливають на функціонування органів та систем жінок і сприяють покращенню рівня психічного здоров'я.

Ключові слова: функціональний стан, жінки, перший зрілий вік, оздоровча аеробіка, здоров'я, рухова активність.

Вступ. Люди зрілого віку – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства. Здоров'я є найбільшою цінністю людини і дається їй при народженні, а збереженням його кожен займається в міру своїх знань [6]. Дотримання здорового способу життя є левовою часткою здоров'я, оскільки складає 50%.

Здоровий спосіб життя формується з таких чинників: рухова активність, раціональне харчування, емоційна рівновага, відсутність шкідливих звичок, відповідність зростово-масових показників, належні умови праці, відповідний екологічний стан. Порушення цих норм може спричинити виникнення незначних відхилень, які згодом можуть перетекти у серйозні розлади в стані здоров'я [5].

Головним завданням фізкультурно-оздоровчих занять у першому зрілому віці є збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності

та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності [4]. Неабияк це стосується жінок, які несуть високий соціальний обов'язок – дітородіння. Тож їм слід дотримуватися активного способу життя, що стане запорукою народження здорових дітей та формування здорового покоління вцілому.

Але, як свідчать науковці [1], в більшості людей відсутня мотивація до систематичних занять фізичними вправами, профілактичного й оздоровчого характеру. Тож необхідно розширювати арсенал засобів для залучення осіб першого зрілого віку до систематичних занять фізичними вправами.

Можемо припустити, що знання про вплив різних видів рухової активності на системи організму, в певній мірі, можуть дати поштовх жінкам до початку відвідування занять.

Тож вважаємо актуальною тему дослідження «Характеристика змін у функціональному стані жінок першого зрілого віку під впливом різних фізичних навантажень».

Мета дослідження: визначити зміни функціонування систем організму жінок першого зрілого віку під впливом рухової активності.

Завдання:

1. Визначити популярні види рухової активності, які можуть застосовуватися для жінок першого зрілого віку;
2. Провести аналіз досліджень стосовно впливу різних фізичних навантажень на функціональний стан жінок першого зрілого віку.

Методи дослідження. В якості методів дослідження використовувався теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що найбільш популярним видом рухової активності серед жінок першого періоду зрілого віку є оздоровча аеробіка та фітнес [4]. Проте інші види рухової активності, такі як: велопогулянки, плавання, туризм, спортивні ігри і т.п. теж мають своїх прихильників [5].

Головне завдання фізкультурно-оздоровчих занять у зрілому віці – збереження та зміцнення здоров'я, підтримання оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності [4].

Оздоровча аеробіка впливає на всі системи організму людини – кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо [2, 3, 6, 7].

У результаті занять з оздоровчої аеробіки на тканинному рівні відбуваються структурні і метаболічні зміни, які стимулюють ріст функціонального потенціалу клітини, тому ми можемо спостерігати перебудову на тканинному рівні на прикладі м'язової клітини, яка несе найбільш функціональне навантаження при фізичній праці [1].

Регулярні заняття оздоровчою аеробікою підвищують рухливість грудної клітки й діафрагми. У тих, хто тренується, дихання стає більш рідким та глибоким, а дихальна мускулатура – міцнішою і витривалішою. При глибокому та ритмічному диханні розширюються кровоносні судини серця, у результаті чого покращується споживання і постачання киснем серцевих м'язів [2].

Основний оздоровчий ефект аеробного тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою та в підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності [2].

Заняття оздоровчою аеробікою покращують діяльність респіраторної системи і позитивно впливають на її функції. Під впливом регулярних занять дихальна система в цілому функціонує повноцінніше. В організм поступає більша кількість кисню і підвищується активність окислювально-відновних процесів [2].

Під впливом вправ оздоровчої аеробіки збільшується частота дихання. Якщо в спокої частота дихання складає 12–18 дихальних рухів (циклів вдих-видих) за хвилину, то при роботі вона збільшується до 40–90 дихальних рухів

залежно від інтенсивності роботи. Збільшується глибина вдиху. Якщо у спокої глибина дихання (об'єм повітря, який вдихається або видихається за один вдих або видих) складає 0,5 літра, то в період напруженої м'язової роботи вона збільшується до 2–3 літрів. Розширюються кровоносні судини легень та дихальних шляхів. Збільшується швидкість току крові по судинах цих органів. Збільшення діяльності дихальної системи під час роботи забезпечує підвищення споживання організмом кисню в декілька раз. Так, у спокої організм споживає 250–350 млл кисню за хвилину, а при граничній м'язовій роботі ця величина може досягати 4 л/хв [6].

Також у результаті систематичних занять фізичними вправами відбуваються такі зміни в системі дихання, які сприяють збільшенню споживання організмом кисню при м'язовій роботі [8].

Регулярні заняття оздоровчою аеробікою призводять до розростання в м'язах кровоносних судин (це підвищує постачання м'язів киснем і поживними речовинами), а також до збільшення концентрації в м'язових клітинах різних ферментів, за допомогою яких виробляється енергія. Тренування м'язів головним чином полягає в потовщенні м'язових волокон. М'язова маса нарощується за рахунок збільшення товщини м'язових волокон. Потовщення м'язових волокон супроводжується синтезом елементів, які скорочуються – міофібрил. Робота міофібрил цілком залежить від енергетичного стану клітки, тобто від кількості поживних речовин, кисню, вітамінів і мінералів [2].

Вправи з оздоровчої аеробіки підвищують швидкість м'язових скорочень, їх еластичність і розтягнення.

Під дією аеробних тренувань кістки значно перебудовуються. Процес оновлення кісток відбувається постійно, при цьому деякі частини кістки розсмоктуються, а інші відновлюються. У тих людей, які займаються оздоровчою аеробікою, кістки перебудовуються відповідно до навантаження. При цьому лінії навантаження збігаються з жорсткістю кістки. Тому регулярні тренування зміцнюють кістки [2].

Для тих, хто займається оздоровчою аеробікою, зона підвищеної уваги – хребет. Це пояснюється тим, що у 90% людей фізичний дискомфорт, який вони відчують протягом життя, пов'язаний саме з цим органом. Від здорового стану хребта багато в чому залежить і фізичне здоров'я людини в цілому [2, 3].

Також під дією фізичного навантаження зв'язки та сухожилля стають щільнішими і більш міцними.

Регулярні помірні заняття оздоровчою аеробікою здійснюють позитивний вплив і на суглоби. Підвищується амплітуда рухів у суглобі, стає щільнішою хрящова тканина. Надмірне фізичне навантаження може негативно впливати на стан суглобів. У професійних спортсменів часто виникає таке захворювання, як остеоартроз або остеохондроз, при якому відбувається порушення суглобного хряща [8].

Для нормального розвитку кісток, зв'язок і суглобів під час занять оздоровчою аеробікою потрібно забезпечити організм необхідними мінералами і вітамінами. Вітамін С стимулює розвиток з'єднуючої тканини зв'язок і сухожилць, а кальцій і фосфор сприяють твердості кісток [2].

Фізичні вправи є стимулом для імунної системи. Вони покращують загальне самопочуття організму, впливають і на психічний стан людини [2].

Також позитивно впливає на імунітет людини збалансоване харчування і загартування організму. Загартування можна починати в будь-якому віці. Особливо воно ефективне в поєднанні з фізичними вправами (наприклад, вправами аква-аеробіки тощо).

Головний принцип оздоровчого тренування у перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються і невисока інтенсивність фізичних навантажень [3].

Разом із різноманітними формами фізичної активності в перший період зрілого віку жінкам необхідно приділяти особливу увагу процедурам загартування, психічній саморегуляції, масажу та іншим елементам здорового способу життя [3].

Висновки. Аналізуючи дослідження можна сказати, що у період першого зрілого віку у жінок заняття різними видами рухової активності позитивно впливають на здоров'я та самопочуття.

Заняття оздоровчою аеробікою є найбільш популярними серед жінок першого періоду зрілого віку, і є виправданими, так як покращують як функціональні показники організму жінок так і психічний стан.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні функціонального стану жінок першого зрілого віку, які займаються оздоровчою аеробікою за експериментальною програмою протягом року.

Список використаної літератури

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років / Н. В. Богдановська // Вісник запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2013. – № 1 (10). – С. 89–93.
2. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 655 с.
3. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
4. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20–30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2004. – Вип. 8, Т. 3. – С. 188–192.
5. Міхеєнко О. І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини / О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2001. – № 6. – С. 93–101.
6. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

7. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Сиднева. – М., 2000. – 150 с.

8. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.

ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Соколова Т. Є.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті представлена ефективність комплексного застосування відновних засобів в підготовчому періоді тренування юних футболістів (школярі 9-10 класів).

Ключові слова: загальна фізична підготовка, частота серцевих скорочень, висота стрибка вгору, максимальна станова сила.

Вступ. В системі багаторічної підготовки футболістів найважливішою її частиною є відновлення їх спортивної працездатності після різних по спрямованості та змісту тренувальних і змагальних навантажень [8].

У зв'язку з цим, ефективна підготовка висококваліфікованого спортивного резерву, що відповідає усім сучасним вимогам міжнародного футболу, повинна розглядатися як засадничий фундамент, що зумовлює прискорений розвиток Українського футболу в найближчій перспективі [2, 6].

При достатній вивченій проблеми відновлення на прикладі дорослих спортсменів в різних видах спорту розробка і наукове обґрунтування методик відновлення спортивної працездатності юних футболістів після різних навантажень в структурі цілорічного циклу тренування залишається до теперішнього часу невирішеною проблемою [1, 7].

Швидкість процесу відновлення організму є однією з найважливіших діагностичних оцінок реакції на навантаження і визначення рівня тренуваності спортсмена [9]. В цілях підвищення ефективності спортивного тренування необхідно більш цілеспрямовано використовувати різні позатренувальні і позазмагальні засоби, спрямовані на підвищення спортивної працездатності та

інтенсифікацію відновних процесів у спортсменів [5]. Таким чином, усе вищевикладене визначає актуальність в обґрунтуванні на практиці комплексного застосування відновних засобів в підготовці юних футболістів [3, 9].

Мета роботи полягає в експериментальному обґрунтуванні ефективності комплексного застосування відновних засобів в підготовчому періоді тренування юних футболістів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити тижневу динаміку психомоторних показників у юних футболістів 14–15-ти років.

2. Визначити зміну психомоторних показників у юних футболістів 14–15-ти років в структурі розвиваючого базового мікроциклу.

3. Обґрунтувати методику цільового застосування комплексу відновних засобів в структурі розвиваючого мікроциклу на загально підготовчому етапі тренування юних футболістів 14–15-ти років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводились в ЗОШ № 20 м. Харкова. Для вирішення поставлених завдань до дослідження були залучені школярі 14–15-ти років, які займаються футболем (спец. клас «Металіст» 2001-2002 р.н.).

Відповідно меті і поставленим завданням, програма досліджень включала наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, методи дослідження психофізіологічних функцій у юних футболістів, математико-статистичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Була вивчена динаміка процесів стомлення і відновлення у футболістів в розвиваючому базовому тижневому мікроциклі. Застосовувався комплекс, який включав визначення і аналіз п'яти показників психофізіологічних функцій: час простої (ЧПРР) і складної (ЧСРР) рухової реакції, максимальна сила м'язів кисті (МСК) і

розгиначів тулуба (МСРТ), висота стрибка вгору (ВС). У розвиваючому базовому тижневому мікроциклі кожен футболіст обстежувався 12 раз. Результати досліджень представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників психофізіологічних функцій у футболістів в розвиваючому базовому тижневому мікроциклі

Дні тижня	1 день				2 день				3 день				4 день			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ЧПРР (мсек)	185 ±2,7	174 ±2,6	198 ±2,9	179 ±2,6	187 ±2,7	200 ±2,8	216 ±2,9	205 ±2,8	190 ±2,7	189 ±2,6	209 ±2,9	198 ±2,8	187 ±2,7	207 ±2,9	222 ±3,0	202 ±2,9
Динаміка в %	100	94	107	97	101	108	117	111	103	102	113	107	101	112	120	109
ЧСРР (мсек)	277 ±3,5	263 ±3,4	319 ±3,9	296 ±3,7	288 ±3,8	313 ±3,9	363 ±4,3	349 ±4,2	294 ±3,7	288 ±3,6	338 ±4,1	321 ±4,0	283 ±3,6	327 ±4,0	355 ±4,3	332 ±4,1
Динаміка в %	100	95	115	107	104	113	131	126	106	104	122	116	102	118	128	120
МСК (кг)	55,1 ±1,4	52,3 ±1,1	49,6 ±0,8	51,8 ±1,1	53,4 ±1,2	49,0 ±0,8	45,2 ±0,4	47,4 ±0,6	52,3 ±1,1	51,2 ±1,0	47,9 ±0,6	50,1 ±0,9	54,5 ±1,3	49,6 ±0,8	46,8 ±0,5	50,7 ±0,9
Динаміка в %	100	95	90	94	97	89	82	86	95	93	87	91	99	90	85	92
ВС (см)	41,9 ±0,5	39,6 ±0,4	38,3 ±0,3	40,1 ±0,5	39,6 ±0,4	38,3 ±0,3	37,1 ±0,2	38,1 ±0,3	40,4 ±0,4	39,1 ±0,3	35,4 ±0,1	36,3 ±0,2	38,8 ±0,3	36,7 ±0,2	36,2 ±0,2	37,1 ±0,3
Динаміка в %	100	96	93	97	96	93	90	92	98	95	86	88	94	89	88	90

Продовження таблиці 1

Динаміка показників психофізіологічних функцій у футболістів в розвиваючому базовому тижневому мікроциклі

Дні тижня	5 день				6 день				7 день	8 день
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	1
ЧПРР (мсек)	189 ± 2,7	218 ± 2,9	228 ± 2,3	216 ± 2,9	192 ± 2,8	196 ± 2,9	220 ± 3,0	205 ± 2,9	178 ± 2,6	176 ± 2,5
Динаміка в %	102	118	123	117	104	106	119	111	96	95
ЧСРР (мсек)	288 ± 3,6	349 ± 4,2	374 ± 4,3	355 ± 4,2	294 ± 3,6	299 ± 3,7	352 ± 4,3	327 ± 4,0	263 ± 3,3	257 ± 3,2
Динаміка в %	104	126	135	128	106	108	127	118	95	93
МСК (кг)	53,4 ± 1,2	47,9 ± 0,6	44,1 ± 0,3	46,3 ± 0,5	51,2 ± 1,0	52,3 ± 1,1	47,4 ± 0,6	51,2 ± 1,0	57,9 ± 1,6	58,9 ± 1,7
Динаміка в %	97	87	80	84	93	95	86	93	105	107
ВС (см)	38,1 ± 0,3	35,8 ± 0,2	33,4 ± 0,1	35,1 ± 0,2	37,9 ± 0,3	37,5 ± 0,2	35,1 ± 0,1	38,3 ± 0,3	42,4 ± 0,4	43,7 ± 0,3
Динаміка в %	92	87	82	85	92	91	85	93	103	106
МЧР (к-ть рухів)МСРТ	60,9 ± 0,9	55,8 ± 0,4	53,3 ± 0,3	57,1 ± 0,6	60,2 ± 0,9	61,5 ± 1,0	57,7 ± 0,6	62,1 ± 1,1	66,5 ±1,4	67,8 ±1,5
Динаміка в %	96	88	84	90	95	97	91	98	105	107

На підставі порівняльного аналізу отриманих даних встановлені закономірні зміни психофізіологічних функцій у футболістів, як упродовж тренувальних днів, так і упродовж усього тижневого мікроциклу. Найбільш значні зміни рівня психофізіологічних функцій спостерігалися у футболістів після вечірніх тренувань. У футболістів вивчалася динаміка процесів стомлення і відновлення без застосування відновних засобів в розвиваючому базовому тижневому мікроциклі.

Розробка технологій комплексного застосування відновних засобів для підвищення ефективності тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді проводилася на підставі отриманих експериментальних даних про динаміку процесів стомлення і відновлення у футболістів для розвиваючого базового мікроциклу підготовчого періоду.

Схеми розробленого і випробуваного тренувального тижневого мікроциклу представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Комплекс відновних засобів для розвиваючого базового тижневого мікроциклу

Дні тижня	Після спеціалізованої	Після ранкового тренування	Після вечірнього тренування	Перед сном
1	КД, СМ	ТД, ГД, КВМ	ТД, ВП	ТД, ПМТ
2	КД, СМ	ТД, ЦД, СМ	ТД, КВМ	ТД, ПМТ
3	КД, СМ	ТД, ГД, КВМ	ТД, ВП	ТД, ПМТ
4	КД, СМ	ТД, ЦД, СМ	ГД, ЗВМ	ТД, ПМТ
5	КД, СМ	ТД, ГД, КВМ	ТД, ГД, КВМ	ТД, ПМТ
6	КД, СМ	ТД, ЦД, СМ	ТД, ВП	ТД, ПМТ
7	ТД, СМ	Активний відпочинок, БП, ЗВМ		ПМТ

Умовні позначення для таблиці: ТД – теплий душ; ГД – гарячий душ; КД – контрастний душ; ЦД – циркулярний душ; ВП – відновне плавання; ЗВМ –

загальний відновний масаж; КВМ – короткочасний відновний масаж; ПВМ – приватний відновний масаж; СМ – самомасаж; ПМТ – психом'язове тренування; БП – баня з парілкою; БКВП – банячи з контрастними водними процедурами; БК – білковий коктейль.

Висновки. Було виявлено, що динаміка досліджуваних показників тісно пов'язана із спрямованістю тренувальних навантажень, яка мала більш виражений характер. При цьому, значні зміни психомоторних показників відзначалися відразу після вечірніх тренувань і мали глибший характер, ніж в процесі розвиваючого мікроциклу, що свідчило про більше стомлення випробовуваних.

Подальші дослідження: Результати роботи характеризується можливістю їх використання в навчально-тренувальному процесі юних футболістів 14–15-ти років для планування і цілеспрямованої реалізації комплексу відновних засобів в підготовчому періоді. Отримані в результаті систематичних спостережень дані про динаміку психофізіологічних функцій у футболістів необхідно піддавати індивідуально-порівняльному аналізу і використовувати в комплексній оцінці з іншими показниками, отриманими в процесі педагогічних спостережень і вивчення суб'єктивних показників цих футболістів про переносимість тренувальних навантажень і дію різних відновних засобів.

Список використаної літератури

1. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : [научно-методическое пособие] / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М. : Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
3. Вихров К. Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. – Киев, ФФУ, 2000. – С. 25–28.

4. Журід С. М. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол) : [навчальний посібник] / С. М. Журід. – Харків, ХДАФК, 2012. – 185 с.
5. Коваль С. С. Теорія системного підходу в професійній діяльності тренера (футбол) : [навчальний посібник] / С. С. Коваль. – Харків, ХДАФК, 2012. – 184 с.
6. Кузин В. В. Система відновлення і підвищення спортивної працездатності / В. В. Кузин, А. Л. Лаптев. – М. : РГАФК, 1999. – 31 с.
7. Лаптев А. П. Актуальна проблема сучасного спорту / Лаптев А. П. // Відновні і гігієнічні засоби в підготовці спортсменів. – М. : РГАФК, 1994. – 213 с.
8. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
9. Терентьева Н. М. Теорія та методика фізичного виховання : [навчальний посібник] / Н. М. Терентьева, М. А. Мамешина, І. П. Масляк. – Харків, ХДАФК, 2010. – С. 41–64.

ПРОБЛЕМИ ПОЗААКАДЕМІЧНОЇ РОБОТИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Стадник В. В. к. фіз. вих., Осінчук В. В., Гавриленко М. М.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Розглянуто сучасний стан позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ. На основі теоретичного аналізу, окреслено проблемні аспекти у цьому керунку.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, позаакадемічні заняття, проблеми.

Вступ. У вищих навчальних закладах останнім часом спостерігається тенденція до збільшення годин на позаакадемічну роботу у курсі фізичного виховання. Оволодіння уміннями та навичками такої форми фізичного виховання є найважливішою умовою забезпечення його безперервності. Факультативні та самостійні заняття студентів у інших формах фізичного виховання повинні компенсувати, як вважають ряд вчених [1-4, 8], недоліки обов'язкових академічних занять.

Дані літературних джерел [1-8] свідчать, що специфіка фізичної культури вимагає підтримання постійного помірною фізичного навантаження. Фахівці наголошують [1-3, 8], що позаакадемічні заняття дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання у ВНЗ.

Незважаючи на широкий і багатоплановий характер досліджень, присвячених організації позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ, багато питань цієї складної проблеми залишаються поки що не з'ясованими. Систематизованих досліджень з вищезначених питань практично

не проводилось. Поза увагою дослідників залишилося визначення концептуальних підходів та технологічних рішень оптимізації цієї форми роботи у ВНЗ, що зумовлює наявність протиріччя між можливостями фізичного виховання щодо покращання стану здоров'я студентів і практичним забезпеченням цього. Зазначене визначає актуальність теми дослідження, що пов'язане з необхідністю теоретичного аналізу та методологічного обґрунтування стану позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ.

Мета роботи – теоретичний аналіз проблемних аспектів позаакадемічних занять з фізичного виховання студентів ВНЗ.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення даних науково–методичної та спеціальної літератури, та загально-наукові методи теоретичного рівня: аналогія, аналіз, синтез, абстрагування, індукція.

Результати дослідження та їх обговорення. Позаакадемічні заняття займають визначне місце у фізичному вихованні студентів. Вони є однією із ключових умов його ефективного функціонування [1, 7, 8]. Сьогодні фізичне виховання у ВНЗ переживає системну трансформацію. З'ясувати причини, зміст та оптимальні напрями подолання існуючих проблем доцільно на основі аналізу позаакадемічної роботи у ВНЗ з урахуванням особливостей вимог до підготовки висококваліфікованих спеціалістів. Проблемаам позаакадемічної роботи стосується низка наукових досліджень [1-4, 7, 8]. Серед них: теоретико-методичні основи позаакадемічних занять, способи її реалізації, інформаційне й матеріальне забезпечення, тощо.

Недостатність системи фізичного виховання У ВНЗ в обсязі двох годин на тиждень для забезпечення оптимального психофізичного стану студентів зумовлює необхідність комплексного поєднання академічних та позаакадемічних занять фізичними вправами у вільний час. Таке використання усіх форм фізичного виховання повинно забезпечити включення фізичної

культури в стиль життя студентів для досягнення оптимального рівня фізичної активності.

Реформування вищої освіти призводить до переорієнтації системи фізичного виховання на європейську модель освіти, яка має на увазі самостійність студентів у виборі форм, інтенсивності занять, викладачів, зручного розкладу. Вважається, що одним з шляхів удосконалення системи фізичного виховання ВНЗ є розширення діапазону засобів позаакадемічних занять фізичною культурою, спортом та туризмом [1, 5, 10].

Організація позаакадемічних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури, підготовку до виконання тестів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Як зауважують ряд вчених [1, 3, 7], позаакадемічні заняття є невід'ємною частиною рухової активності студентів. Зміст і форми позаакадемічних занять фізичними вправами визначаються метою і завданнями. Їхній вибір залежить від статі, віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів. Форми самостійних занять фізичною культурою студентами обумовлюються метою та завданнями фізичного виховання [3, 4].

Водночас, аналіз теоретичного надбання з питань позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ [1-8] дав змогу виявити комплекс недоліків, що знижують її ефективність. Незважаючи на численні дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів, недостатньо висвітленою є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рівня здоров'я студентів за рахунок упровадження сучасної системи позаакадемічних занять з фізичного виховання. Фахівці повсякчасно зауважують, що організація й забезпечення цих занять залишилися практично без змін протягом тривалого часу.

У контексті сучасних тенденцій у галузі фізичного виховання ВНЗ насторожує те, що студенти недостатньо високо оцінюють значущість додаткових занять фізичною культурою. У наявних працях з питань фізичного

виховання студентів ВНЗ [1-8] спостерігається відсутність досліджень, які б достатньою мірою розкривали зв'язки і відношення між метою організації позаакадемічної роботи студентів вищого навчального закладу і способами її реалізації. Спостерігається повна відсутність робіт щодо конкретних рекомендацій з цього питання. Не розроблена й методологічна основа проведення цих занять, яка вимагає насамперед теоретико-методичного обґрунтування їх системи у ВНЗ. Не виявлені теоретичні передумови організації позаакадемічної роботи студентів, орієнтованої на їхні індивідуальні особливості, не розроблені практичні рекомендації з її організації, відповідно до сучасних умов навчання. При цьому відсутні раціональна система організації, а також науково необґрунтовані педагогічні технології комплексного застосування традиційних і нетрадиційних видів позаакадемічних занять.

Не зважаючи на широкий спектр досліджуваного напрямку, ще недостатньо, на наш погляд, системних досліджень, що стосуються розробки організації позаакадемічної роботи. Як показує аналіз наукових праць, у практиці вітчизняного фізичного виховання ВНЗ недостатньо розроблені та обґрунтовані організаційно-педагогічні підходи впровадження фізичного виховання у вільний від навчального процесу час [5, 8].

Зважаючи на вищевикладене, вважаємо, що особливої гостроти набувають питання узгодженості різних форм занять й об'єднання їх в одну цілісну педагогічну систему фізичного виховання. Для цього повинна бути створена функціональна система позаакадемічної роботи з фізичної культури: методики, технології, програми для досягнення позитивного ефекту у формуванні основ здоров'я.

Висновки. Підводячи підсумок вищевикладеного, виявлено, що позаакадемічні заняття у навчально-оздоровчому процесі з фізичного виховання студентів, будучи структурною складовою цього процесу, повинні займати одне з провідних місць в підготовці фахівців у вищих навчальних

зкладах України, що є необхідною умовою успішного засвоєння навчального матеріалу для збереження здоров'я студента. Проведений аналіз теоретичного надбання з питань позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ дозволив визначити низку проблем, що потребують вирішення з метою підвищення його ефективності. Це обумовлює необхідність подальших досліджень, які пов'язані з необхідністю теоретичного, методичного обґрунтування вказаних проблемних аспектів, пов'язаних з докорінною перебудовою організації фізичного виховання студентів у позаакадемічний час. Потрібен повний перегляд концепцій і методики фізкультурної роботи у цьому напрямку. Важливо, щоб вона стала формою активного відпочинку, спрямованою на укріплення здоров'я, виховання і задоволення фізіологічних потреб студентів.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення шляхів оптимізації позаакадемічних занять фізичним вихованням студентів основних медичних груп ВНЗ.

Список використаної літератури

1. Григорович Е. С. Физическая культура в жизни студента / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – Минск, 2008. – 227 с.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов на/Д : Феникс, 2008. – 380 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с.; Т. 2. – 367 с.
4. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с.
5. Котов Є. Програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів / Є. Котов, А. Хомич, О. Касарда //

Фізичне виховання спорт і культура у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 294–299.

6. Купчинов Р. И. Физическое воспитание / Р. И. Купчинов. – Минск : ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.

8. Туркот Т. І. Технологія самостійної роботи студентів, що зберігає їхнє здоров'я (з досвіду роботи) / Т. І. Туркот, І. В. Осадчук // Фізичне виховання спорт і культура у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2011. – № 3 (15) – С. 59–64.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ.

Стасюк Р. М., к. фіз. вих.

Сумський державний університет

Анотація. Опрацьовано напрямки формування особистості студентів під впливом занять фізичною культурою та спортом на основі проведеного нами анкетування.

Ключові слова: фізична культура, студент, мотивація, особистість, здоров'я.

Вступ. Поняття «культура» можна визначити як ступінь розкриття потенційних можливостей особистості в різних областях діяльності. Культура представлена в результатах матеріальної та духовної діяльності людини. Вона пізнає культуру, зафіксовану в духовних і матеріальних цінностях, діє в соціальному середовищі як носій культурних цінностей, створює нові цінності.

Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві [1, 4].

Фізична культура – органічна частина загальнолюдської культури, її особлива самостійна область. Разом з тим це специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості. Фізична культура впливає на життєво важливі сторони індивіда, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються в процесі життя під впливом виховання, діяльності і навколишнього середовища. Фізична культура задовольняє соціальні потреби в спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах

самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

Деякі автори вважають, що у своїй основі фізична культура має доцільну рухову діяльність у формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність [5].

Результатом діяльності у фізичній культурі є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових вмінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний, інтелектуальний розвиток. Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі вузів виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості [2, 3].

Метою даного дослідження було визначити та дослідити особливості формування мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел з вказаної проблеми, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична культура, маючи величезний потенціал не тільки в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, але і як засіб формуючого впливу на особистість студента, як ніяка інша діяльність може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, соціально – психологічних, естетичних завдань.

Фізична культура – основа соціально-культурного буття індивіда, основоположна модифікація його загальної та професійної культури. Як інтегрований результат виховання і професійної підготовки вона проявляється у ставленні людини до свого здоров'я, фізичним можливостям і здібностям, в способі життя і професійної діяльності і постає в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтацій і в їх практичному втіленні.

Фізична культура виступає як інтегральна якість особистості, як умова та передумова ефективною навчально-професійної діяльності, як узагальнений показник професійної культури майбутнього фахівця і як мету саморозвитку та самовдосконалення. Вона характеризує вільне, свідоме самовизначення особистості, яка на різних етапах життєвого розвитку з безлічі цінностей обирає, освоює ті, які для неї найбільш, значущі.

Аналізуючи проблематику даної теми на базі Сумського державного університету було проведено анкетування серед студентів 1-го та 4-го курсів. Анкета складалась з 43 питань та передбачала анонімність. Взагалі в анкеті взяли участь 74 студенти 1-го курсу, серед них 69 жіночої та 5 чоловічої статі, і 72 студенти 4-го курсу – 65 дівчат та 7 юнаків.

За результатами анкети необхідність фізичного виховання при отриманні вищої освіти визнали 53% опитаних.

48% студентів вважають, що частина занять з дисципліни «Фізична культура» повинні бути обов'язковими, а частина факультативними.

Майже всі 98% погодились, що фізичне виховання сприяє фізичному розвитку, оздоровленню людини та заняттю спортом.

49% першокурсників відчують позитивний вплив власної фізичної підготовки на працездатність. Однак інші 51% зазначили, що їх фізична підготовка негативно впливає на працездатність, 5% студентів четвертого курсу розділяють цю думку, а 57% студентів 4-го курсу не визнають впливу взагалі.

90% опитаних вважають найбільш доцільним проводити заняття з фізкультури після інших занять за розкладом.

37% зазначили необхідність проводити заняття 1 раз на тиждень, 30% – 2 рази.

Найкращим місцем для занять 42% вибрали фітнес зал та тренажерний зал. Стадіон та спортзал університету не відповідає потребам студентів.

78% вказали на низький рівень обладнання та недостатність інвентарю.

54% першокурсників погодились, що їх викладач відповідає цим

критеріям, як і 49% студентів 4-го курсу.

Задоволені організацією занять з фізичної культури 60% 1-го курсу і 36% 4-го курсу; організація занять не відповідає вимогам 15% та 45% відповідно 1-го та 4-го курсу. 80% вважають навантаження на фізкультурі помірним та задовільним.

Власний стан здоров'я 47% першокурсників оцінюють як задовільний, 26% як гарний та 13% як поганий, 4% як дуже поганий. Приємно, що 60% майбутніх випускників університету мають задовільний стан здоров'я.

75% студентів четвертого курсу використовують у власному житті та в професійній діяльності знання, вміння та навички, що здобули на заняттях з фізичної культури.

Бажання приймати участь у змаганнях висловили 89% опитаних. Результати ми представили у вигляді діаграми (Рис.1.)

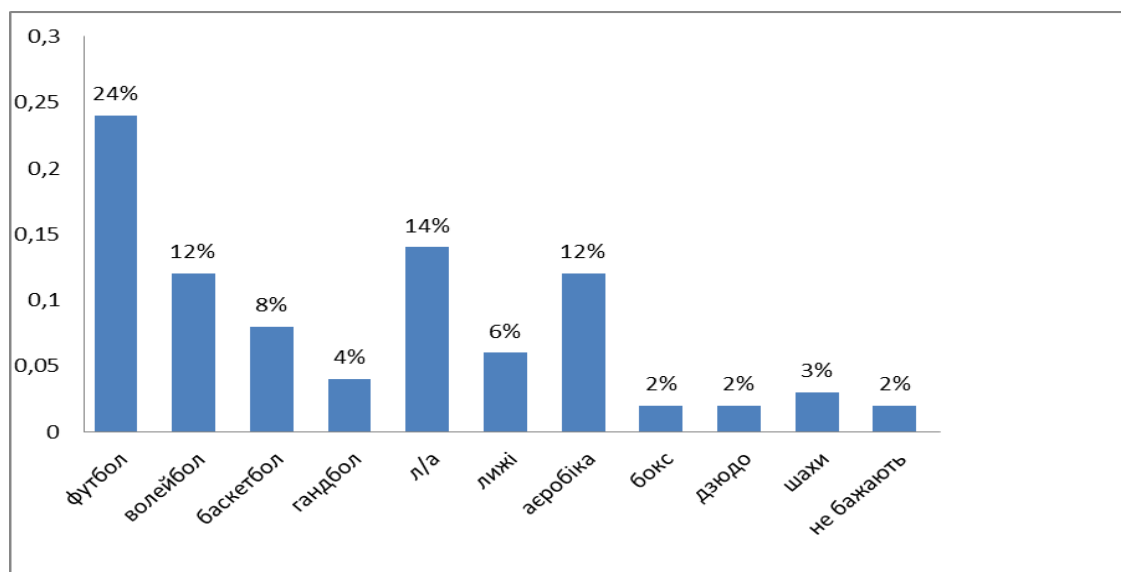


Рис.1. Кількість студентів, що бажають приймати участь у спортивних змаганнях

В результаті дослідження визначено, що приймаючи участь у змаганнях деякі студенти ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення власної значущості, інші –

ідентифікують себе, виходячи з тих цінностей, які переживають у колективі. У зв'язку з цим та з метою виховання вольових якостей деякі автори рекомендують до програми занять з фізичного виховання включати завдання з додатковими ускладненими вправами. Науковці вважають, що спортивне змагання є найкращим природним стимулом для прояву граничних зусиль: при м'язовій напрузі, при напрузі уваги, при виконанні дій в умовах стомлення, спрямованих на дотримання режиму, на подолання страху й невпевненості.

Аналізуючи дані групи мотивів участі у змаганнях можна зробити певні висновки щодо рівня сформованості деяких особистісних якостей студентів, що спеціалізуються з окремих видів спорту.

Як свідчать дослідження, бажання підняти свій престиж, досягнути власної вигоди переважає у більшості тих студентів, які займаються індивідуальними видами спорту, а саме, легкою атлетикою, настільним тенісом, шахами. Все це сприяє формуванню впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвиткові егоїзму.

Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, (баскетбол, волейбол, оздоровча аеробіка), більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу та підтримку. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних цілей. Встановлено, що студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом проявляють достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується упевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається вища емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, що уміють повести за собою колектив. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає постійність, напруги, вільніше

вступають в контакти, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

Фізична культура і спорт в навчальних закладах є найпродуктивнішими засобами формування соціально – активних майбутніх фахівців. Отже, метою фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

Однак спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утверджуючи в її свідомості вирішальне значення розумової і фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях спортом, готовності до раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідними гігієнічними навиками, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті спорту, його соціального значення і місця в суспільстві.

Спорт впливає на моральні якості, розвиток, волевої та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють

здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;

- розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається и духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання.

Фізкультурно-спортивна діяльність людини, має чимале духовне навантаження. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благородства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються морально-вольові якості людини.

Отже, фізичну культуру слід розглядати як особливий рід культурної діяльності, результати якої корисні для суспільства й особистості. У соціальному житті в системі освіти, виховання, у сфері організації праці, повсякденного побуту, здорового відпочинку фізична культура виявляє своє виховне, освітнє, оздоровче, економічне і загальнокультурне значення, сприяє виникненню такої соціальної течії, як фізкультурний рух, тобто спільної діяльності людей по використанню, поширенню та примноженню цінностей фізичної культури.

Виходячи з цього, предметом нашого дослідження стали проблеми особистісного становлення молодих людей, життя яких тісно пов'язане з фізкультурно-спортивною діяльністю.

За допомогою даних досліджень можна визначити вплив фізичної культури і спорту на процес самопізнання, формування впевненості в собі і в своїх силах. Рік за роком спорт стає складнішим, розумнішим, цікавішим, а

активний інтерес до нього проявляє все більше студентів, що говорить про те, що елемент впливу фізичної культури та спорту на становлення особистих якостей людини безперестанку зростає.

Висновки:

1. Було досліджено вплив фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. Було показано, що фізична культура та спорт не тільки впливає на здоров'я людини, на його фізичне вдосконалення, є засобом підвищення соціальної активності, але і впливає на інші сторони життя студентів, на риси характеру. В першу чергу, на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості.

2. При проведенні експерименту з'ясувалося, що під впливом фізичної культури та спорту у студентів формуються особисті якості, які суттєво залежать від вибраного виду спорту, індивідуального, чи командного. Щодо формування рис характеру, то перевагу студенти віддали дисциплінованості та наполегливості під час занять спортом. Більшість студентів відмітили, що їх працездатність та цілеспрямованість значно зросли.

3. Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відображається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей; З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості студентів, які займаються спортом, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально психологічних властивостей.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися питанню вивчення динаміки розвитку особистісних якостей в залежності від обраного виду спорту та рівня майстерності для організації виховної роботи зі студентами.

Список використаної літератури

1. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г. С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. – № 4. – 1997. – С.41–43.

2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. / Б. Ф. Ведмеденко. – Київ, 1993. – С. 123–126.
3. Psychological stress and cardiac response in autonomic space as revealed by pharmacological blockades // Psychophysiol. 1997. – Vol. 31. – № 6. – P. 599–608.
4. Kemper H. C. Adolescent Motor Skill and Performance : is Physical Activity in Adolescence Related to Adult Physical Fitness? / H.C. Kemper, W. De Vente, W. van Mechelen, J. W. Twisk // American Journal of Human Biology. – Mar-Apr. 2001. – Vol. 13, issue 2. – P. 180–189.
5. Song Y. Current situation and cause analysis of physical activity in Chinese primary and middle school students in 2010 / Y. Song, X. Zhang, T. B. Yang, B. Zhang, B. Dong, J. Ma // Beijing Da Xue Xue Bao. – 18 Jun 2012.– Vol. 44, issue 2. – P. 347–354.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОВИХ УМОВ БОЙОВОЇ І НАВЧАЛЬНО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ткачук О. А.

Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація: В статті розглянуто вплив екстремальних умов на виконання професійних обов'язків військовослужбовцями під час участі у бойових діях, а також вплив занять фізичними вправами на скорочення часу адаптації до визначених умов.

Ключові слова: АТО, адаптація, стрес, етапи, фізична підготовка.

Вступ. Вивченню адаптації людини до стресових умов в останній час приділяють велику увагу не тільки військові лікарі, психологи, соціологи, а й фахівці фізичної підготовки. Це пов'язано, зокрема, із збільшенням числа екстремальних ситуацій природного, техногенного походження, а також проведенням антитерористичної операції (АТО) на Донбасі. Стресові умови, перш за все, спричиняють надекстремальні дії на психіку людини, що викликають стресові розлади. Вони виникають у вигляді затяжних, або відстрочених реакцій на ситуації і пов'язані з серйозною загрозою здоров'ю, або життю [1, 6].

У бойових умовах перед кожним військовослужбовцем висувуються два завдання: вижити і виконати бойове завдання. Причому, виконання бойового завдання дуже часто є єдиним зі способів вижити.

У наших дослідженнях [3, 6] показано, що участь в бойових діях можна розглядати як стресову подію виключно загрозливого характеру, вона може викликати загальний стрес практично у будь-якої людини.

Результати наукових досліджень дозволяють припустити наступне: для

непідготовлених до умов військових дій молодих людей ризик виникнення дезадаптаційних станів значно більший, ніж для професійних, кадрових офіцерів, причому саме обставини, які пов'язані з умовами проходження військової служби в АТО, складають групу так званих чинників ризику формування після травматичного синдрому. Таким чином, професійна діяльність військовослужбовців, зокрема контрактників, супроводжується максимальними за об'ємом і інтенсивністю фізичними і психічними навантаженнями, складністю і різноманіттям завдань в умовах дефіциту часу і інформації, постійним ризиком і наявністю загрози для життя [2, 4].

Попередня адаптація до незвичних умов зовнішнього середовища може досягатись як штучним моделюванням таких умов дислокації підрозділів (що вимагає великих економічних витрат), так і за допомогою фізичної підготовки, методика якої найбільш доступна керівникам бойової підготовки. Але, для позитивного ефекту фізичної підготовки керівники мають знати особливості впливу незвичних умов зовнішнього середовища на організм і показники навчально-бойової діяльності військовослужбовців.

Мета дослідження: обґрунтувати вплив фізичної підготовки на прискорення адаптації військовослужбовців до військово-професійної діяльності в екстремальних умовах.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості адаптації військовослужбовців до умов навчально-бойової діяльності.

2. Спрямувати вивчення впливу засобів фізичної підготовки на нейтралізацію негативних чинників бойових умов під час виконання завдань та після прибуття до пункту постійної дислокації.

Матеріал і методи дослідження: дослідження було проведено в зоні проведення АТО в якому взяли участь 624 військовослужбовця, учасники антитерористичної операції в Україні протягом року.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування щоб довести необхідність удосконалення програми спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців для покращення адаптації до стресових умов.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення особливостей психофізіологічного стану та поведінкових реакцій осіб, які здійснювали професійну діяльність у бойових умовах, уможливило виявлення певної закономірності в динаміці адаптації військовослужбовців до екстремальних умов діяльності.

У різні часи проблеми спеціальної спрямованості фізичної підготовки здійснювалися в різних напрямках. У теперішній час висувається завдання скорочення попередньої підготовки військовослужбовців до дій у незвичних умовах навчально-бойової діяльності засобами фізичної підготовки.

До засобів фізичного удосконалення особового складу Збройних Сил в певних умовах відносяться військово – професійні прийоми та дії, які використовуються для покращення фізичного стану військовослужбовців. Військово – професійні прийоми та дії – це такі вправи, які тренують психіку і одночасно з цим людина розвивається фізично. Вони являють собою комплекс рухів, які виконуються в умовах підвищеної небезпеки (ризик) і пов'язаних зі значними фізичними і психічними напруженнями [3, 5].

Спеціальна фізична підготовка з метою вироблення "завчасної" адаптації військовослужбовців до режиму бойової діяльності у незвичних умовах вимагає певної специфіки при визначенні ступенів встановлення зворотного зв'язку між загальною фізичною і спеціальною підготовленістю. Необхідно пам'ятати, що фізична підготовка є елементом системи більш вищого порядку бойової підготовки. Для організації досконалої підготовки військовослужбовців необхідно враховувати показники функціональної діяльності організму, що у

свою чергу вимагає хорошого знання основних положень взаємозв'язку фізичної підготовки з результатами військово-професійної діяльності.

Висновки:

1. У теперішній час можливості поступової адаптації до нових умов зовнішнього середовища значно зменшуються, тому що суттєво змінюються умови ведення бойових дій (активні, пасивні – режиму "умовної" тиші).

2. Запропонований підхід до фізичної підготовки в навчально-виховному процесі бойової підготовки у Збройних Силах України допоможе військовослужбовцям швидко адаптуватися та бути готовими діяти в стресових умовах під час виконання бойових завдань та грамотно оцінювати обстановку.

Перспективи подальших досліджень. Планується визначити засоби фізичної підготовки, які дозволили б знизити вплив післятравматичного стресового розладу на професійну підготовленість військовослужбовців після виконання завдань в АТО.

Список використаної літератури

1. Агаєв Н. Психологічні проблеми військовослужбовців – учасників АТО / Н. Агаєв // Вісник МОУ. – 2014. – № 10. – С. 8–9.

2. Батрак К. В. Проблемні питання психологічної готовності військовослужбовців в умовах бойової діяльності / К. В. Батрак // Матеріали науково-методичної конференції. – К., 2014. – С. 38–40.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич // Том 2. – Київ : Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 392 с.

4. Пивовар О. Адаптація курсантів до фізичних навантажень на початковому етапі навчання у ВВНЗ / О. Пивовар // Матеріали відкритої наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 163-165.

5. Романчук С. В. Заняття фізичною підготовкою як засіб формування індивідуальних і групових психологічних характеристик курсантів /

С. В. Романчук, О. І. Попович // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2009. – вип. 14. – Т.2. – С. 201–205.

6. Чуносів М. Удосконалення процесу викладання «Спеціальної фізичної підготовки» на основі застосування положень психологічної моделі діяльності в екстремальній ситуації / М. Чуносів // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 181–184.

НАУКОВІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗКУЛЬТУРНІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Хрипач А. Г. к. фіз. вих., Світлик В. В.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Розглянуто питання фізкультурної освіти студентів ВНЗ. Виділено наукові основи змісту здорового способу життя у цій освіті у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, фізкультурна освіта, здоровий спосіб життя.

Вступ. Курс фізичного виховання у непрофільних вищих навчальних закладах передбачає засвоєння студентами основ фізкультурної освіти, тобто фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, які необхідні для ефективної і цілеспрямованої життєдіяльності та забезпечення здорового способу життя студентів [4, 6]. Численними науковими дослідженнями доведено [1-6], що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на ставленні студентів до фізичної культури та її складовим структурним компонентам, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності.

Аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1-6], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої концепції щодо формування та інтеграції змісту здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів. Водночас, її багатогранність вимагає чіткого визначення науково-практичних основ змісту здорового способу життя студентів, яка передбачає якісні зміни у її процесі. Недостатня на сьогоднішній день дослідженість вищезазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для збереження і

зміцнення здоров'я студентської молоді, й обумовили вибір напрямку дослідження.

Мета роботи – обґрунтування основ змісту здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, соціологічні методи (анкетування).

Результати досліджень та їх обговорення. Визначено, що раціональна організація здорового способу життя студентів, ВНЗ є запорукою збереження здоров'я. Знання галузі фізичної культури необхідні студентам для самостійної рухової діяльності, для підвищення рівня соматичного здоров'я, для самовдосконалення [2, 6]. Фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з наявністю хронічних захворювань, з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Саме фізичне виховання студентів, їх здоров'я та здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни, і з цим згідна більшість фахівців [1-6].

Згідно численним емпіричним даним, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на третьому. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значної психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування [1, 5].

На думку спеціалістів [3-5], будучи унікальною навчальною дисципліною, фізичне виховання об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних завдань освіти, виховання та оздоровлення та є обов'язковою для вивчення у вищих навчальних закладах. У процесі навчання у ВНЗ, студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурну освіту. Фізкультурна освіта – це

оволодіння студентами знаннями для вивчення біологічних, психологічних, соціальних, світоглядних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму в процесі їх рухової діяльності. Це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових вмінь і навичок, формування у них ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій здорового способу життя [3, 6].

Фахівцями встановлено [3, 4, 6], що впровадження фізкультурної освіти сприяє вихованню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, і на основі цього формування культури здорового способу життя.

У працях спеціалістів галузі, фізкультурна освіта розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості студентів [2, 3]. Вчені зазначають [1, 4-6], що їхній здоровий спосіб життя – це системоутворюючий фактор процесу фізичного виховання, узагальнюючий професійну культуру майбутнього спеціаліста та самовдосконалення особистості, освіченості про його здоров'я, а також оволодіння всім арсеналом практичних умінь і навичок, що забезпечують його збереження і зміцнення. На сьогодні доводиться констатувати, що фізкультурна освіта студентів ВНЗ вимагає істотного підвищення якості та рівня їхньої освіченості з питань збереження свого стану здоров'я, та ролі здорового способу життя у цьому контексті, в бік ґрунтовності змістовного компоненту системи фізичного виховання, методології та методики його організації [2, 3].

Вчені наголошують на необхідності сформувати ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного студента ВНЗ знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної фізкультурної освіти [3, 4]. Прагматичний вектор соціальної

поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Авторитетні науковці галузі наголошують, що необхідне формування широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, які є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді.

Численні автори [1-6] зазначають, що здоровий спосіб життя для студентів повинен стати щоденною потребою, що дозволяє докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Узагальнені дані багатьох досліджень [1-6] залежності виникнення та розвитку захворювань у студентів від різних детермінант переконують, що найбільше припадає на умови і спосіб життя (майже 50 %). Це пов'язується насамперед з особливостями саме студентського способу життя під час перебування у ВНЗ: незбалансоване харчування, низький рівень фізичної активності протягом дня, високі навчальні навантаження, часті стресові ситуації, шкідливі звички.

Фахівці галузі вважають [3, 5, 6], що для вироблення ефективних способів вирішення проблемних питань цього аспекту, необхідна соціологічна інформація про ставлення студентів до фізкультурної освіти та рівня їх фізкультурно-спортивної активності. Отримані дані проведеного дослідження у

Національному університеті «Львівська політехніка» щодо їхньої фізкультурно-спортивної активності, дозволяють говорити про її низький рівень. Лише незначна частина студентів (19,8 % дівчат і 27 % юнаків) систематично займається фізичними вправами у вільний від навчання час. Більше половини із них студентів (53,8 %) найближчим часом займатися фізичною культурою не планують, хоча й не виключають такої можливості.

В результаті дослідження також отримані дані про ставлення студентів до необхідності фізкультурної освіти: більше половини студентів ставляться до неї байдуже (58,2 %) і негативно (15,1 %). Позитивне ставлення та визнання її необхідності відзначається у 26,7 % студентів. Значна частина опитаних студентів (45,1 %) невисоко оцінюють її роль в забезпеченні здорового способу життя. Друга частина респондентів позитивно оцінюють потенціал фізкультурно-спортивної освіти в розвитку загальної культури особистості, стільки ж – не бачать таких її можливостей.

Висновки. Одним з шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. Основою концепції формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля.

Подальші дослідження передбачають розгляд базових аспектів здоров'язберігаючих технологій студентів ВНЗ.

Список використаної літератури

1. Бароненко В. А. Здоров'я і фізична культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2009. – 335 с.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.

3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Н. Н. Завидівська. – К. : УБС НБУ, 2012. – 402 с.

4. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. – К. : Олімпійська література, 2008. – 379 с.

5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К. : ЦУЛ, 2008. – 502 с.

6. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ВИБОРУ ТРЕНІНГ-КУРСІВ

Чередніченко А. В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Запропоновано педагогічні умови формування мотивації у бакалаврів до вибору тренінг-курсів зі сфери фізичної культури.

Ключові слова: тренінг-курси, фізична культура, спорт, мотивація, педагогічні умови.

Вступ. В період реформування вищої освіти, постає проблема збереження неспеціальної фізкультурної освіти. На думку фахівців, неспеціальна фізкультурна освіта є основною формою існування фізичної культури у школах та вищих навчальних закладах нефізкультурного профілю [3].

Освітньо-кваліфікаційна характеристика бакалаврів економічних спеціальностей вимагає від здобувачів знати наукові основи сучасної життєдіяльності, засоби фізичного і духовного самовдосконалення, вміти вести і пропагувати здоровий спосіб життя, стимулювати активний стиль поведінки і позитивний світогляд.

Аналіз сучасних педагогічних досліджень свідчить про те, що формування позитивної мотивації до навчання – це одна з найгостріших проблем вищої школи. Загальновідомо, що будь-яка діяльність проходить більш ефективно, коли вона більш мотивована [1, 2].

На нашу думку включення тренінг-курсів фізкультурно-спортивного спрямування в освітню програму (ОП) підготовки бакалаврів допоможе сформувати складові загальної компетентності (здатність підтримувати загальний рівень фізичної активності й здоров'я для ведення активної соціальної й професійної діяльності) у студентів, що сприятиме вирішенню означеної проблеми. А недостатня вивченість питання формування мотивації до

вибору тренінг-курсів обумовило актуальність вибору теми наукового дослідження.

Мета дослідження: розробити та обґрунтувати педагогічні умови формування мотивації у бакалаврів до вибору тренінг-курсів зі сфери фізичної культури.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилось науково-педагогічним складом кафедри фізичного виховання та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця.

Використані такі **методи** дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; керівних документів, що регламентують процес організації фізичного виховання в ВНЗ; синтезування.

Результати дослідження та їх обговорення.

Всі педагогічні заходи, запропоновані в таблиці № 1, мають методичне, матеріально-технічне та кадрове забезпечення.

«Літня школа» для абітурієнтів проводиться у вигляді змагань між групами, які були створені відповідальними за них кафедрами університету. В програму змагань входять: настільний теніс, футбольні та баскетбольні естафети, туристське багатоборство, волейбол, петанк (національна французька гра).

У навчальному туристському поході проходять практичні заняття (встановлення наметів, «транспортування хворих», способи розпалювання багаття, в'язання туристських вузлів та комплексна естафета) з теоретичною частиною (міні лекції в групах коловим способом).

«Фізична культура» в циклі дисциплін підготовчих курсів проводиться у вигляді практичних занять з абітурієнтами. Лекція для першокурсників в межах циклу «Університетська освіта» є ознайомчою з системою фізичного виховання університету.

Секційна робота за видами спорту ведеться зі студентами, які мають спортивну спеціалізацію та мають бажання підвищувати свою кваліфікацію.

Педагогічні умови* формування мотивації у бакалаврів до вибору тренінг-курсів в ХНЕУ ім. С.Кузнеця**

Педагогічні заходи	Кількість годин	Форма	Методи	Термін проведення	Місце проведення	Відповідальні
«Літня школа» для абітурієнтів	4	практичне заняття	навчання, виховання, тренування	червень	ФОК***	науково-педагогічний склад кафедри ФВтаС
Навчальний туристський похід	6			друга декада вересня	Харківський лісопарк	
«Фізична культура» в циклі дисциплін підготовчих курсів	за навчальним планом		навчання, виховання, тренування, розвитку	жовтень-травень	спортивні зали та майданчики університету та гуртожитків	
Лекція для першокурсників в межах циклу «Університетська освіта»	2	теоретичне заняття	навчання	перша декада вересня	актова зала	науковий склад кафедри ФВтаС
Секційна робота за видами спорту	за індивідуальним планом бакалавра	спортивне тренування	навчання, виховання, тренування, розвитку	вересень-липень	спортивні зали та майданчики університету та гуртожитків	педагогічний склад кафедри ФВтаС
Спортивно-масові заходи СК «ІНЖЕК»	за планом СК «ІНЖЕК»	змагання, спортивні свята, екскурсії до спортивних споруд	навчання, виховання		за призначенням	голова спортивного клубу, науково-педагогічний склад кафедри ФВтаС, студентський актив

*Компонентами педагогічних умов формування мотивації є: матеріальна база, форми і методи науково-педагогічної діяльності, компетентність науково-педагогічних працівників.

**Реєстрація на вибіркову складову ОПП підготовки бакалаврів відбувається на підставі форми-заяви, що заповнюється та подається до відповідного деканату.

***Фізкультурно-оздоровчий комплекс.

Спортивно-масові заходи СК «ІНЖЕК» організовуються безпосередньо за участю студентського активу під керівництвом науково-педагогічного складу кафедри фізичного виховання та спорту.

Аналізуючи педагогічні умови, можна зазначити, що вони повинні сформувати у бакалаврів саме внутрішню мотивацію до вибору тренінг-курсів (тобто до самого процесу та результатів вивчення), а не зовнішню (примус, адміністративний тиск тощо). Ми вважаємо, що разом з педагогічними заходами, повинна проводитись постійна вмотивуюча реклама фізичного виховання та спорту на території університету та гуртожитків, а також у приміщенні приймальної комісії; використання інформаційно-комунікаційних засобів (сайти університету та персональних навчальних систем–Moodle, Chamilo та ін.). Запропоновані педагогічні умови формування мотивації у бакалаврів до вибору тренінг-курсів повинні впроваджуватись з дотриманням принципів компетентнісного підходу та принципів педагогіки здоров'я.

Висновки. У зв'язку із визначеною проблемою, у вибіркочову складову ОП підготовки бакалаврів необхідно включати дисципліни, які б формували складові зазначеної компетентності з різних розділів сфери фізичної культури та спорту (фізіології, анатомії, біохімії, валеології, фізичної реабілітації та рекреації тощо), що, за нашим припущенням має сприяти формуванню мотивації до систематичних занять фізичними вправами та спортом не тільки протягом навчання, а й усього життя.

Перспективи подальших досліджень. Оцінка кількісних показників вибору бакалаврами тренінг-курсів зі сфери фізичної культури в вибіркочовій складовій ОП підготовки бакалаврів.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Вступ до вищої фізкультурної освіти [Текст] : навч. посіб. для студентів ВНЗ / О. Ю. Ажиппо [та ін.] ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків : Точка, 2014. – 243 с.

2. Біліченко О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5 – С. 3–5.

3. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді [Текст] : автореф. дис... д-ра наук з фіз.вих. : 24.00.02 / НАН України. – К., 2012. – 36 с.

НАПРЯМКИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Чухланцева Н. В., к. фіз. вих.

Запорізький національний технічний університет

Анотація. У статті представлені результати досліджень, спрямованих на встановлення аспектів впровадження сучасних інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту, якими є навчальний процес, спортивне тренування, спортивні змагання, оздоровча фізична культура, спортивний менеджмент.

Ключові слова: інформаційні технології, фізичне виховання, спорт, програмне забезпечення.

Вступ. Стрімкий науково-технічний прогрес і інформатизація провідних країн світового співтовариства відіграють важливу роль в глобальних перетвореннях усіх сфер життя людства. Інформаційні технології дозволяють управляти інформацією за допомогою засобів обчислювальної техніки, до яких відносять комп'ютери і програмне забезпечення, пристрої і системи зв'язку. Аспекти впровадження сучасних інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту досліджуються багатьма фахівцями, адже їх використання дозволяє ефективно здійснювати збір, обробку та передачу інформації, якісно змінити методи і організаційні форми підготовки висококваліфікованих спортсменів, тренерів та суддів і фахівців фізичного виховання та спорту.

Мета дослідження – систематизувати наукові дані щодо напрямків застосування інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту.

Завдання дослідження: виявити основні напрямки використання інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті та дослідити шляхи застосування інформаційних технологій в даній області.

Матеріал і методи дослідження: використовувався аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначено, що основні напрямки використання інформаційних технологій в фізичній культурі і спорті пов'язані з розвитком особистості і підвищенням якості життя людини в умовах сучасного інформаційного товариства, а також з ускладненням і вдосконаленням всіх рівнів тренувального процесу. Наразі комп'ютерні та інформаційні технології (ІТ) використовуються як засіб навчання і організації інтелектуального дозвілля; для біомеханічного аналізу техніки руху спортсменів, створення моделей тренувальних і змагальних ситуацій і засіб автоматизації процесів обробки результатів змагань і наукових досліджень; для інформаційно-методичного забезпечення та управління навчально-виховним процесом в навчальних закладах, спортивних установах і організаціях; при організації моніторингу фізичного стану та здоров'я тих, хто займається; як засіб автоматизації процесів контролю, комп'ютерного тестування фізичного, функціонального, розумового і психологічного станів тих, хто займається і корекції результатів навчально-тренувальної діяльності; в рекламній, пропагандистській та підприємницької діяльності в сфері спорту [1, 6, 9].

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволяє систематизувати використання інформаційних технологій в галузі фізичного виховання і спорту за наступними напрямками: навчальний процес, спортивне тренування, спортивні змагання, оздоровча фізична культура, спортивний менеджмент.

Достатньо велика кількість публікацій висвітлює різні аспекти використання сучасних інформаційних технологій у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю. Процес модернізації професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту відповідає загальній стратегії освітньої політики України сьогодення, вважає А. В. Сущенко [9]. Застосування комп'ютерної техніки здатне значно підвищити продуктивність праці учасників

педагогічної діяльності за рахунок високоякісної передачі навчального матеріалу, концентрації уваги на вузлових моментах навчального матеріалу, і водночас зменшити непродуктивні втрати сил та часу на пошук, обробку, сприймання і засвоєння інформації. Предметом досліджень в працях Г. Р. Генсерук [2]; Л. В. Денисової [3] є впровадження інноваційних освітніх технологій, а саме використання комп'ютерних навчальних тренажерів, з метою підвищення якості підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. Проблемам тестового контролю у системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури присвячена робота М. А. Ісаченко [5]. Дослідження О. Г. Черевичко присвячене психодіагностиці студентів, вивченню властивостей пам'яті та уваги, як складових когнітивних функцій та впливу цих властивостей на формування рівня працездатності та ефективності виконуваної роботи, підготовки до майбутньої професії за допомогою комп'ютерних технологій [10]. В. Н. Єфременко за допомогою комп'ютерної програми «Психофізіологічна діагностична система» (ПДС) проведено оцінювання динаміки рівня психічної готовності студентів, що дозволило отримати інформацію про становлення спортивної форми студента, підвищення рівня його фізичної підготовленості і техніко-тактичної майстерності, поліпшення розумових реакцій, часу рухливості нервових процесів і психологічної стійкості, визначаючи можливі напрямки здійснення контролю якості навчального процесу та своєчасного внесення відповідних корекцій з метою підвищення його ефективності [4].

Освітні сайти, вважає О. Є. Саламаха, є допоміжним засобом для координації самостійних занять фізичною культурою, сприяють кращому оволодінню матеріалом, що подається на тренуваннях у вузі, роблять процес навчання більш гнучким, випереджаючим, варіативним та публічним через можливість його інтерактивного обговорення [8].

Використання ІТ створює нові можливості для розвитку спорту, відзначають П. Ладика, В. Бучок [7]. Автори зауважують, що для підвищення

спортивних результатів доцільно використовувати не окремо взятий метод, а застосовувати комплексний науковий підхід. Так, доцільно поєднувати біомеханічні, психологічні і статистичні тести з відповідною кореляцією з фізіологічними показниками спортсменів. Вище названі напрями застосування ІТ в спорті, поділяють на три групи: довідково-методичні – розробка мультимедійних посібників, створення інформаційних баз даних; ті, що пов'язані з вивченням фізичних аспектів організму спортсмена – біомеханічні, психологічні і статистичні напрями; аналітичні – моделювання спортивних рухів і створення комп'ютерних тренажерів-стимуляторів. Названі групи пов'язані між собою і припускають участь фахівців, учених різних кваліфікацій і напрямів: тренерів, фізіологів, біомеханіків, медиків, комп'ютерників, психологів і біологів.

Аналіз сучасного програмного забезпечення, пов'язаного з питаннями технічної підготовки спортсменів проведений в роботі Р. Ф. Ахметова, Т. Б. Кутек, дозволив зробити авторам висновок, що інтегруючим показником всіх відомих систем виступає можливість проводити аналіз, знаходити найбільш ефективні варіанти рухових дій і визначати помилки в технічній підготовленості у спортсменів різного рівня кваліфікації [1]. Інформаційне забезпечення проведення спортивного змагання відбувається в період підготовки до проведення спортивного змагання, безпосередньо в період проведення і завершення спортивного змагання. В свою чергу інформацію, яка використовується на етапі проведення та завершення спортивних змагань, автори поділяють на блоки: інформація на сайті про хід змагання; інформація для тренерів; інформація для глядачів; інформація для ЗМІ; інформація для рекламодавців; інформація на сайті про результати змагання; підсумкова інформація для учасників змагань, керівників команд, тренерів; інформація для спонсорів; інформація для вищестоящої федерації; інформація провідної організації.

Аналіз науково-методичної літератури довів доцільність впровадження сучасних інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту, але незважаючи на велику кількість напрямів їх застосування і публікацій, ці розробки досі не отримали широкого застосування.

Перспективи подальших досліджень полягають у систематизації даних про використання сучасних інформаційних технологій в наукових дослідженнях з фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури

1. Ахметов Р. Ф. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів / Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек // Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту. – 2011. – № 86. – С. 15–18.

2. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності : Автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. Р. Генсерук. – Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Т., 2005. – 20 с.

3. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Денисова. – Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. – К., 2010. – 22 с.

4. Ефременко В. Н. Динамика изменения психофизиологических показателей студентов, занимающихся баскетболом / В. Н. Ефременко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Випуск 3 (46) 14. – С. 27–31.

5. Ісаченко М. А. Тестовий контроль в системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту / М. А. Ісаченко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Т. 5. – Львів : Нвф «Українські технології», 2007. – С. 258–259.

6. Кашуба В. О. Застосування сучасних інформаційних технологій у період проведення та завершення спортивних змагань / В. О. Кашуба, І. В. Хмельницька, Ю. О. Юхно // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. пр. Волин. нац. університету ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 1 (7). – С. 119–126.

7. Ладика П. Сучасні комп'ютерні технології у фізичному вихованні і спорті [Текст] / П. Ладика, В. Бучок // Актуальні аспекти фізичного виховання, спорту і здоров'я людини / ТНПУ ім. В. Гнатюка. – Т. : Вектор, 2013. – С. 128–134.

8. Саламаха О. Є. Використання освітніх інтернет-ресурсів у процесі фізичного виховання студентів, що займаються таеквондо / О. Є. Саламаха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту [Текст] / Харківське обласне відділення національного Олімпійського комітету України ; Харківська державна академія дизайну і мистецтв: Х. – 2010. – № 2. – С. 131–133.

9. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / А. В. Сущенко // Вісник Запорізького національного університету : Фізичне виховання та спорт : зб. наук. пр. / Запоріз. нац. ун-т. – Запоріжжя : Вид-во ЗНУ. – 2012. – № 1(7). – С. 104–111.

10. Черевичко О. Г. Функції пам'яті та уваги у студентів навчального відділення плавання НТУУ «КПІ» [Текст] / О. Г. Черевичко // Молодий вчений. – 2016. – №3. – С. 122–125.

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ФУТБОЛІСТІВ 15-16-ти РОКІВ

Шелудько П. І.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті представлені результати тестів (школярів 10-11-ти класів) для ефективного визначення спортивної спеціалізації по ігровим амплуа юних футболістів.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, загальна та спеціальна фізична підготовка.

Вступ. Ефективність відбору, значною мірою, пов'язана з комплексною системою оцінки перспективних можливостей школярів. Рівень розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, різноманітних видів витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливості системи енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень і ефективного відновлення, постійно повинні перебувати у полі зору тренера, що працює з юними спортсменами. При цьому увага повинна бути звернена не тільки на абсолютні показники тренуваності і спортивні досягнення, але й на темпи їхнього приросту від одного класу до іншого.

Мета роботи: підібрати систему спеціальних тестів для більш ефективного визначення спортивної спеціалізації по ігровим амплуа юних футболістів.

Завдання дослідження:

1. Розкрити значення сучасних науково-методичних знань в області спортивного відбору юних футболістів.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості та майстерності юних футболістів та їх взаємозв'язок.

3. Підтвердити вибір тестів для відбору юних футболістів та надати практичні рекомендації по відбору захисників.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводились в ЗОШ № 20 м. Харкова. Для вирішення поставлених завдань до дослідження були залучені школярі 15-16-ти років, які займаються футболом.

Успішне вирішення поставлених завдань спортивної орієнтації, багато в чому залежить від використання інформативних та відповідних поставленим завданням методів дослідження, які забезпечать об'єктивність отриманого матеріалу. Використовувались: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У таблиці 1 наведені результати швидкісних тестових завдань і швидкісної витривалості в залежності від ігрових амплуа юних футболістів 16-ти років.

Таблиця 1

Показники скоротних здібностей та витривалості футболістів 16 років різних ігрових амплуа

Ігрове амплуа	n	СП	Тестові завдання			
			Біг, хв.			
			10 м	30 м	60 м	7x50 м
Воротар	6	1	1.908	4.41	8.18	64.6
		2	0.072	0.47	0.19	1.32
		3	3.77	10.65	2.32	2.04
Захисник	14	1	1.889	4.12	8.07	64.0
		2	0.091	0.39	0.31	2.34
		3	4.81	9.46	3.84	3.65
Полу - захисник	18	1	1.854	4.06	8.30	63.4
		2	0.84	0.24	0.29	2.82
		3	4.53	5.91	3.49	4.44
Нападник	14	1	1.800	3.86	7.81	62.9
		2	0.73	0.32	0.27	2.26
		3	4.05	8.29	3.45	3.59
Загальні дані по групі	52	1	1.862	4.11	8.09	63.7
		2	0.079	0.35	0.26	2.18
		3	4.24	8.51	3.21	3.42

Умовні позначення і скорочення: СП – статистичні показники; 1 - середнє арифметичне значення; 2 - стандартне відхилення; 3 - коефіцієнт варіації; n - кількість випробовуваних

При виконанні тестових завдань «біг на 10 і 30 метрів» напівзахисники (у порівнянні із захисниками) були швидше на 0,035 і 0,06 с відповідно. У бігу на 30-ти метровому відрізку результати були вище у захисників (0,23 с) При виконанні тестового завдання «човниковий» біг 7х50 метрів кращий час показали гравці лінії нападу – 62,9 с. На 0,5 с гірше пробігли півзахисники (63,4 с). За 64,0 с подолали дистанцію захисники, найгірший час показали воротарі – 64,6 с. Загалом результати закономірні, хоча й трохи несподівані.

Узагальнена характеристика швидкісно-силового тесту «хрест» у таблиці 2 дозволила встановити що:

- найвищі показники суми стрибків показували воротарі (15 років – 374 см; 16 років – 386 см);
- найнижчі у захисників (229 і 235 см, відповідно);
- середні показники по групі – 306 см (15 років); 315 см (16 років);
- внутрішньо групова варіативність була найвищою серед гравців захисної лінії – 27,5 і 24,7% відповідно;

Перед виконанням тесту була дана установка: виконувати стрибки з максимально можливою дальністю. Тест проводився двічі. При аналізі враховувалися кращі показники. Інформативність показника цього тестового завдання зростає з тривалістю тренувальних занять від середнього до сильного зв'язку, отже його можна використовувати при відборі на всьому протязі підготовки у спеціалізованих спортивних школах.

Таблиця 2

Показники інформативності тестового завдання «хрест»

№ п/п	Напрямок та загальна довжина стрибків	Вік	
		15 років	16 років
1	Загальна довжина стрибків	0.63	0.72
2	Стрибок в перед	0.73	0.76
3	Стрибок назад	0.18	0.39
4	Стрибок в право	0.57	0.62
5	Стрибок в ліво	0.49	0.64

Примітка: кількісну міру інформативності оцінювали за кількома рівнями: слабкий зв'язок $<0,3$; середня зв'язок $= 0,3-0,69$ сильний зв'язок від $0,7$ до $1,0$. Особливо висока інформативність при орієнтації воротарів та нападників. Чотири показника з 6 входять в ранг сильного зв'язку ($r > 0,701$).

Висновки. Проведене дослідження дозволило встановити, що оптимальними інформативними показниками, відносно фізичної підготовленості та рівня техніко-тактичної майстерності з урахуванням кореляційного зв'язку, при відборі в групи спортивного вдосконалення є:

- біг на 15 метрів;
- стрибок у довжину з місця;
- вертикальне вистрибування;

Перспективи подальших досліджень. Спеціальна система тестування для визначення спортивної спеціалізації юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки буде використана в практичній діяльності ДЮСШ і СДЮСШОР з футболу.

Список використаної літератури

1. Воинов В. Б. Представления о зрелости ребенка в аспекте оценки уровня его здоровья / В. Б. Воинов // Известия внешних учебных заведений. Естественные науки. – 2003. – №3. – С. 104–108.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В. П. Губа. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 207 с.
4. Дорохов Р. Н. Методика раннего отбора и ориентации в спорте : [учеб. пособие] / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, В. Г. Петрушкин. – 1994. – 86 с.
5. Золотарев А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А. П. Золотарев. – М. : 1996. – 76 с.
6. Лях В. И. Тесты о физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 270 с.

РІВЕНЬ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ 7–8-Х КЛАСІВ

*Шестерова Л. Є. к. фіз. вих., доц., Кузьменко І. О. к. фіз. вих., доц.,
Медведєва А. Л.*

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті висвітлені результати дослідження рівня розвитку рухових якостей школярів середніх класів. Представлений аналіз результатів у статевому, віковому аспектах та порівняння показників з нормами.

Ключові слова: школярі, рухова підготовленість, фізичне виховання, результати.

Вступ. Погіршення стану здоров'я молодого покоління, за даними Міністерства охорони здоров'я України, набуло в останні роки стійкого характеру. Дослідженнями встановлено, що найчастіше причиною різних відхилень у стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком, а також соціальні, економічні та технологічні зміни, що відбуваються в нашій країні [2, 3].

Оцінка ефективності фізичного виховання у загальноосвітній школі проводиться з одного боку, за станом здоров'я учнів, а з іншого – за рівнем розвитку основних фізичних якостей, тобто за рівнем фізичної підготовленості. Фізичні якості – це властивості, які характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини. Від рівня розвитку фізичних якостей залежать не тільки спортивні результати, а й стан здоров'я, загальна працездатність, успіхи в майбутній професійній, творчій і повсякденній діяльності [8, 10].

На думку таких авторів, як В. А. Романенко [6], Т. Ю. Круцевич [8], Б. М. Шиян [10] середній шкільний вік є досить сприятливим для розвитку більшості фізичних якостей.

Проблемою дослідження рівня розвитку фізичних якостей школярів займалися ряд авторів [1, 4, 9]. Однак, не зважаючи на наявність публікацій у даному напрямку, дослідження рівня рухової підготовленості школярів середніх класів залишається актуальним і потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку фізичних якостей учнів 7–8-х класів загальноосвітньої школи.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної обробки результатів.

Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 142 м. Харкова. В ньому прийняли участь 51 учень 7–8-х класів: 27 учнів 7-го класу: 11 хлопців і 16 дівчат; 24 учня 8-го класу: 10 хлопців і 14 дівчат. Всі діти, що взяли участь в дослідженні були практично здоровими і знаходилися під наглядом шкільного лікаря.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень фізичної підготовленості школярів 7–8-х класів визначався за показниками швидкоти, гнучкості, спритності, сили та швидкісно-силових якостей.

Рівень розвитку фізичних якостей школярів 7–8-х класів у статевому аспекті представлений в таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняння показників рухової підготовленості школярів 7-8-х класів у статевому аспекті

Клас	n	Хлопці	n	Дівчата	$t_{1,2}$	p
		$\bar{X}_1 \pm m$		$\bar{X}_2 \pm m$		
<i>Човниковий біг 4x9 м, с</i>						
7	11	11,01±0,07	16	12,03±0,12	7,27	<0,001
8	10	10,32±0,16	14	12,17±0,11	9,62	<0,001
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів</i>						
7	11	14,55±1,05	16	7,69±0,52	5,84	<0,001
8	10	17,70±1,26	14	8,21±0,72	6,54	<0,001
<i>Біг на 30 м, с</i>						
7	11	5,91±0,11	16	6,38±0,08	3,43	<0,001
8	10	5,92±0,10	14	6,33±0,09	2,98	<0,01

Продовження табл. 1

<i>Метання малого м'яча на дальність, м</i>						
7	11	24,82±1,10	16	14,19±0,78	7,85	<0,001
8	10	28,60±0,89	14	15,93±0,84	10,35	<0,001
<i>Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см</i>						
7	11	4,73±1,30	16	10,94±0,72	4,19	<0,001
8	10	4,30±1,17	14	9,93±0,61	4,28	<0,001
<i>Стрибок у довжину з місця, см</i>						
7	11	156,80±5,49	16	131,38±2,76	4,14	<0,001
8	10	153,00±2,89	14	130,14±5,07	3,93	<0,001
<i>Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів</i>						
7	11	18,55±0,74	16	13,75±0,77	4,48	<0,001
8	10	19,60±1,26	14	16,57±0,80	2,03	>0,05

Аналіз результатів рухової підготовленості школярів 7–8-х класів у статевому аспекті, виявив, що хлопці виконують вправи човниковий біг 4x9 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг на 30 м, метання малого м'яча на дальність, стрибок у довжину з місця достовірно краще, ніж дівчата ($p < 0,01$ – $0,001$). У вправі піднімання тулуба в сід за 30 с результати хлопців кращі, ніж дівчат. При цьому, у учнів 7-го класу показники відрізняються достовірно ($p < 0,001$), а у школярів 8-го класу достовірність відмінностей відсутня ($p > 0,05$).

Слід відмітити, що дівчата 7–8-х класів показують достовірно вищі результати, ніж хлопці, у вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи ($p < 0,001$).

Результати рівня розвитку фізичних якостей школярів 7–8-х класів у віковому аспекті представлені в таблиці 2.

Порівнюючи результати тестування рівня рухової підготовленості школярів 7–8-х класів у віковому аспекті, варто відзначити, що показники човникового бігу 4x9 м у хлопців 8-го класу достовірно кращі, ніж результати хлопців 7-го класу ($p < 0,001$). У дівчат спостерігається зворотна тенденція : показники школярок 7-го класу дещо кращі, ніж учениць 8-го класу, однак достовірності відмінностей не має ($p > 0,05$).

Таблиця 2

Порівняння показників рухової підготовленості школярів 7–8-х класів у віковому аспекті

n	Хлопці		n	Дівчата		n	Хлопці		n	Дівчата		$t_{1,3}$	p	$t_{2,4}$	p
	$\bar{X}_1 \pm m$			$\bar{X}_2 \pm m$			$\bar{X}_3 \pm m$			$\bar{X}_4 \pm m$					
<i>Човниковий біг 4x9 м, с</i>															
7 клас				8 клас				3,94	<0,001	0,91	>0,05				
11	11,01± 0,07	16	12,03± 0,12	10	10,32± 0,16	14	12,17± 0,11								
<i>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів</i>															
7 клас				8 клас				1,92	>0,05	0,59	>0,05				
11	14,55± 1,05	16	7,69± 0,52	10	17,70± 1,26	14	8,21± 0,72								
<i>Біг на 30 м, с</i>															
7 клас				8 клас				0,07	>0,05	0,38	>0,05				
11	5,91± 0,11	16	6,38± 0,08	10	5,92± 0,10	14	6,33± 0,09								
<i>Метання малого м'яча на дальність, м</i>															
7 клас				8 клас				2,67	<0,05	1,52	>0,05				
11	24,82± 1,10	16	14,19± 0,78	10	28,60± 0,89	14	15,93± 0,84								
<i>Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см</i>															
7 клас				8 клас				0,25	>0,05	1,07	>0,05				
11	4,73± 1,30	16	10,94± 0,72	10	4,30± 1,17	14	9,93± 0,61								
<i>Стрибок у довжину з місця, см</i>															
7 клас				8 клас				0,62	>0,05	0,21	>0,05				
11	156,80±5 ,49	16	131,38± 2,76	10	153,00± 2,89	14	130,14 ±5,07								
<i>Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів</i>															
7 клас				8 клас				0,72	>0,05	2,54	<0,05				
11	18,55± 0,74	16	13,75± 0,77	10	19,60± 1,26	14	16,57± 0,80								

Аналізуючи результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи, метання малого м'яча на дальність та піднімання тулуба в сід за 30 с, слід

відмітити, що показники школярів 8-го класу вищі, ніж дані учнів 7-го класу. Достовірність відмінностей спостерігається у результатах метання малого м'яча на дальність у хлопців та показниках піднімання тулуба в сід за 30 с у дівчат 7–8-х класів ($p < 0,05$).

Аналіз даних бігу на 30 м виявив, що показники хлопців 7–8-х класів не відрізняються і достовірності відмінностей не мають ($p > 0,05$). У дівчат 8-го класу результати бігу на 30 м дещо кращі, ніж у школярок 7-го класу, але достовірності відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$).

Порівняння результатів нахилу тулуба вперед із положення сидячи та стрибка у довжину з місця виявило, що показники учнів 7-го класу кращі, ніж результати школярів 8-го класу, однак відмінності носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Порівняння результатів тестування рівня рухової підготовленості учнів 7-го класу з нормами, представленими у початковій програмі з фізичної культури [5] виявило, що показники човникового бігу 4x9 м і нахилу тулуба вперед із положення сидячи у хлопців і дівчат відповідають «достатньому» рівню компетентності.

Аналізуючи результати бігу 30 м, слід відмітити, що показники школярів 7-го класу відповідають «достатньому» рівню компетентності.

У вправах метання малого м'яча на дальність і стрибок у довжину з місця школярі 7-го класу показали результати, які відповідають «середньому» рівню компетентності.

Вправу піднімання тулуба в сід за 30 с учні 7-го класу виконали на результат, який відповідає «достатньому» рівню компетентності.

Порівнюючи результати вправи згинання та розгинання рук в упорі лежачи з нормами, запропонованими Л. П. Сергієнко [7], потрібно відмітити, що хлопців 7-го класу виконали контрольну вправу на 1 бал, а дівчата – на 2 бали.

Порівняння результатів тестування рівня розвитку фізичних якостей школярів 8-х класу з нормами, представленими у державній програмі з фізичної культури [5] показало, що показники човникового бігу 4x9 м у хлопців відповідають «високому» рівню компетентності, у дівчат – «середньому» рівню компетентності.

У контрольних вправах біг 30 м, метання малого м'яча на дальність і стрибок у довжину з місця результати відповідають «середньому» рівню компетентності.

У вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи хлопці 8-го класу показують результати, які відповідають «середньому» рівню компетентності, а дівчата – «достатньому» рівню компетентності.

Результати піднімання тулуба в сід за 30 с у хлопців відповідають «достатньому» рівню компетентності, у дівчат – «середньому» рівню.

Порівняння показників згинання та розгинання рук в упорі лежачи з відповідними нормами [7] виявило, що у хлопці 8-го класу вони відповідають 1 балу, у дівчат 8-го класу – 2 балам.

Висновки :

1. Аналіз результатів школярів 7–8-х класів у статевому аспекті виявив, що показники хлопців достовірно краще, ніж дівчат ($p < 0,01-0,001$). За винятком даних вправи піднімання тулуба в сід за 30 с, де достовірності відмінностей не спостерігається ($p > 0,05$). Дівчата показують достовірно вищі результати у вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи ($p < 0,001$).

2. Порівнюючи показники рухової підготовленості учнів 7–8-х класів у віковому аспекті, слід відмітити, що, в основному, з віком спостерігається тенденція до покращення результатів.

3. Порівняння показників тестування з відповідними нормами, показало, що школярі виконують контрольні вправи в середньому на результат, який відповідає «середньому» рівню компетентності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть полягати у визначенні впливу системи спеціальних вправ на рівень розвитку рухової підготовленості школярів 7–8-х класів.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М. Динаміка показників рівня розвитку швидкості під впливом вправ чирлідінгу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 118. – Т. III. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 14–17.

2. Возний С. С. Здоров'я учнів та перспективи його корекції засобами фізичної культури / С. С. Возний, Б. Г. Кедровський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Збірник наукових праць. – Т. 1, Випуск 12. – Вінниця, 2011. – С. 330–332.

3. Державна доповідь про становище дітей в Україні (за підсумками 2011 року) / С. Ю. Аксьонова, М. Ю. Варбан, О. А. Васильєв та ін. – К., 2012. – 188 с.

4. Кузьменко И. А. Развитие координационных способностей школьников 5–9-х классов с учетом функционального состояния анализаторов / И. А. Кузьменко, Л. Е. Шестерова // Materiály VIII mezinárodní vědecko – praktická conference «Dny vědy – 2012». – Díl 95. Tělovýchova a sport: Praha. Publishing Hous «Education and Science» s.r.o – 96 stran.

5. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура. 5–9 класи. – К. : Видавничий дім «Освіта», 2013. – 240 с.

6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

7. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : Підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.

8. Теория и методика физического воспитания / [Под редакцией Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

9. Шестерова Л. Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / Л. Є. Шестерова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2003. – № 2. – С. 18–20.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.

