

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



ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

**І Міжнародної
науково-практичної конференції**

16–17 квітня 2015 року

Том 1



Краматорськ
ДДМА
2015

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

ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

**І Міжнародної
науково-практичної конференції**

16–17 квітня 2015 року

У двох томах

Том 1

За загальним редагуванням Ю. О. Долинного

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

Краматорськ
ДДМА
2015

УДК 796. 01 (06)

ББК 75.0

П 24

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

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

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

ISBN 978-966-379-715-1

ISBN 978-966-379-716-8 (Т. 1)

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

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

УДК 796.011

ББК 75.1

ISBN 978-966-379-715-1

ISBN 978-966-379-716-8 (Т. 1)

© ДДМА, 2015

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	7
<i>С. В. Григорян, З. М. Мириджанян, М. С. Григорян</i> Морфофункциональные корреляты роста спортивного мастерства юных футболистов.....	7
<i>Ю. О. Забіяко</i> Педагогічні технології навчання фізичної культури	13
<i>С. В. Халайджі, Д. В. Болтоматіс</i> Вплив занять спортивним туризмом на стан здоров'я студентів ОНАХТ	20
<i>А. В. Федоряка, Н. В. Бачинська</i> Розвиток силових якостей у дівчат 16–17 років, що займаються силовими видами фітнеса	25
<i>А. С. Савина, Ю. А. Долинний</i> Спортивно-ориентированное физическое воспитание студенческой молодёжи	31
<i>К. И. Адамбеков, М. С. Хлыстов, В. А. Коваленко</i> Особенности первичной спортивной ориентации и постановки долгосрочных целей в подготовке спортсменов.....	37
<i>В. В. Шутько, О. М. Письмений, В. І. Карпов</i> Готовність першокурсників до нових вимог фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу	42
<i>І. Ю. Самохвалова, Р. О. Соколовський, І. А. Андрєєва</i> Аналіз спортивної діяльності студентів ВНЗ м. Суми, які займаються баскетболом.....	48
<i>М. В. Єрмоленко</i> Актуальні питання застосування методики спортивно-орієнтованої рухової активності студентів.....	53
<i>О. М. Воєділова</i> Оптимізація технічної підготовки кікбоксерів шляхом розвитку координаційних здібностей.....	59
<i>И. А. Капорцев</i> Исследование сплоченности и психологического климата в спортивной команде по водному поло.....	65

<i>Т. В. Шепеленко В. В. Золочевський</i> Розвиток мислення майбутніх інженерів управління процесами перевезень на залізничному транспорті засобами фізичного виховання	70
<i>В. П. Родигіна</i> Вплив професійної діяльності інженерів-хіміків на відношення до здоров'я.....	78
<i>С. В. Бочкарев, А. С. Євтифієв</i> Значимість фізичного виховання у вищих навчальних закладах для формування здорового способу життя	83
<i>О. С. Бескорса</i> Роль стилю навчальної діяльності у збереженні здоров'я студентів ВНЗ	88
<i>О. В. Лобанёва, Н. И. Измайлова</i> Развитие ловкости и координации у иностранных студентов-медиков средствами спортивных игр	93
<i>С. В. Переверзева, Н. Г. Макаренко, Т. А. Дроннікова</i> Рухова активність як спосіб відпочинку і становлення здорового способу життя студентів ВНЗ.....	98
<i>В. И. Ярмолинский</i> Современные задачи и формы международного и межкафедрального сотрудничества в области физического воспитания студентов и специалистов	105
<i>В. И. Филинков</i> Эффективность применения инновационных технологий на учебных занятиях по физическому воспитанию	114
<i>Ю. А. Лутовінов, В. М. Лисенко, В. Д. Мартин, В. Г. Олешко</i> Удосконалення підготовки юних кваліфікованих важкоатлетів різних груп вагових категорій підготовчого періоду річного макроциклу.....	121
<i>А. В. Ермоленко</i> Научно-методические аспекты использования современных педагогических технологий в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов	125
<i>О. М. Барно</i> Фізичне здоров'я молоді – головна проблема держави.....	131

<i>Г. П. Грибан</i>	
Історичні аспекти створення та діяльності гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині.....	140
<i>В. Л. Мудрян</i>	
Теоретико-методологические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов в системе высшего образования	147
<i>Ю. С. Сорокин</i>	
Теоретико-методологические аспекты модернизации концепций физического воспитания студенческой молодежи в Украине.....	152
<i>О. С. Гончаренко, К. О. Пархоменко</i>	
Різноманітність організаційних форм і методів позакласної спортивної роботи у вищих навчальних закладах України.....	157
<i>О. М. Олійник, Д. Д. Кучма</i>	
Основні шляхи формування потреб молоді щодо спортивно-орієнтованого фізичного виховання	162
<i>О. М. Олійник</i>	
Науково-педагогічні основи оптимізації процесу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів технічного профілю	167
РОЗДІЛ 2. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	174
<i>В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська</i>	
Розвиток я-концепції здоров'я у професійній підготовці студентів вищих навчальних закладів.....	175
<i>В. Н. Гальчанский, К. И. Козлукова</i>	
Оздоровительная физическая культура как метод поддержания, укрепления здоров'я	178
<i>Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко</i>	
Впровадження методики пілатес у навчальний процес з фізичного виховання для студентів з відхиленнями у стані здоров'я.....	184
<i>О. В. Мартынюк</i>	
Структурные компоненты физкультурно-оздоровительного занятия аэробикой с применением круговой тренировки	190

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	201
<i>Ю. О. Долинний</i> Сутність реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями	202
<i>Г. В. Демиденко</i> Ефективність комплексної програми фізичної реабілітації дівчат старшого шкільного віку зі сколіозом	207
<i>І. В. Кулешова, К. А. Онищенко</i> Фізична реабілітація при ампутаціях нижніх кінцівок	212
<i>А. А. Луценко, М. С. Балаж</i> Влияние реабилитации на психофизическое развитие недоношенных детей первого года жизни	218
<i>В. В. Тимошенко, С. П. Кошель</i> Аспекты психофизической реабилитации.....	224
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	233

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

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

УДК: 611+612

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КОРРЕЛЯТЫ РОСТА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Аннотация: Морфофункциональные корреляты роста спортивного мастерства юных футболистов. В статье представлен фактический материал и анализ результатов исследования гемодинамических, респираторных, соматотипических и компонентных показателей организма 8-12-летних футболистов. Выявлены важнейшие показатели, динамика которых достоверно коррелирует с ростом исполнительского мастерства и профессиональной работоспособности спортсменов. Обоснована необходимость индивидуализации тренировочного процесса на ранних этапах подготовки спортсменов.

Ключевые слова: юные футболисты, спортивное мастерство, состав массы тела, функциональные показатели.

Ամփոփագիր՝ Գրիգորյան Ս.Վ., Միրիջանյան Զ.Մ., Գրիգորյան Մ.Ս. Երիտասարդ ֆուտբոլիստների մարզական վարպետության աճի կազմագրք թառույթային հարաբերակցությունները: Հոդվածում ներկայացված է 8-12 տարեկան ֆուտբոլիստների օրգանիզմի սիրտանոթային, շնչառական, մարմնաձևական և կազմաբանական ցուցանիշների հետազոտման փաստագրական տվյալները և արդյունքների վերլուծությունը: Երծանված են մարզիկների կատարողական վարպետության և շխատունակության աճին հավաստի հարաբերակցվող կարևորագույն ցուցանիշները: Հիմնավորված է մարզիկների պատրաստման գործընթացի վաղ շրջանում անհատականացումը:

Հանգույցային բառեր՝ երիտասարդ ֆուտբոլիստներ, մարզական վարպետություն, կազմաբանություն, գործառույթային ցուցանիշներ.

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

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

Постановка проблемы и ее актуальность. Прогресс в юношеском спорте, прежде всего, предполагает совершенствование методов контроля тренировочного и воспитательного процесса с применением адекватных методов оценки состояния заинтересованных органов и систем, которые в конечном итоге определяют или лимитируют общую и специфическую работоспособность спортсмена.

Решение проблемы качественной подготовки футболистов юниоров 8–12 лет заключается в использовании объективных критериев индивидуальной оценки соматических и вегетативных особенностей организма и дифференцированного применения средств и различных методов тренировок.

Анализ последних исследований и публикаций. Научные и методические литературные источники по разрабатываемой проблеме, предоставляют противоречивую информацию о взаимозависимости соматических и функциональных качествах юных футболистов с уровнем их игрового и исполнительского мастерства. В связи с этим, затрудняется выработка научно обоснованной тактики командной и индивидуальной подготовки и проведения занятий [2, 5, 11, 12, 13, 14].

Отмечается также, что футбольные тренировки в течение более 6 лет без планирования учебно-тренировочного процесса на основе объективных критериев физического развития подростков, а также без систематического медицинского и педагогического контроля приводят к возникновению факторов риска для здоровья и хроническим нарушениям опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов [3, 16, 17, 18, 19, 20].

Следовательно, возрастает актуальность совершенствования безопасной подготовки юных футболистов 8-12 лет на основе использования объективных методик оценки соматических и кардио-респираторных особенностей подростков и дифференцированного подбора средств и методов тренировки [1, 2, 3, 5, 10, 12].

В нашей работе принята за основу концепция о приоритетности морфологических процессов в совершенствовании двигательных способностей.

В доступной литературе нами обнаружены противоречивые сведения о характере взаимосвязи индивидуальных морфологических и вегетативных особенностей юных футболистов с показателями их физической подготовленности и качеством игры [4, 6, 7, 8, 9, 10, 11].

Цель исследования. Обосновать эффективность индивидуализации процесса физической подготовки юных футболистов 8-12 лет на основе динамики показателей состава массы тела и конституционных особенностей к проявлению двигательных качеств в сопоставлении с показателями вегетативного обеспечения игровой и тренировочной деятельности.

Задачи исследования.

- разработать критерии выявления предрасположенности к развитию двигательных способностей футболистов 8-12 лет на основе определения компонентного состава тела и узловых показателей систем вегетативного обеспечения объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- экспериментально обосновать критерии персонализации процесса профессиональной подготовки юных футболистов 8-12 лет, позволяющие на научно обоснованно выбирать средства и методы тренировки для лиц с различными соматическими и вегетативными особенностями.

Изложение основного материала. Исследования проведены на кафедре кинезиологии, в научном центре физической культуры и спорта АрмГИФК и на базе детско-юношеской футбольной школы профессионального футбольного клуба «Бананц» Ереван. Исследованию подверглись юные футболисты общим числом 44, в возрасте от 8 до 12 лет.

Принадлежность юных футболистов к конкретной возрастной группе определялась по паспортному возрасту. Возрастные границы испытуемых соответствовали методическим требованиям.

Обследуемые спортсмены были разделены на 2 возрастные группы:

I группа – 8–10 лет, 23 спортсмена.

II группа – 11–12 лет, 21 спортсмен.

Во обеих группах футболистов по срокам были проведены по 2 серии обследований в начале и в конце учебно–тренировочного сезона (**А и Б**).

Компонентный состав тела и кардиореспираторные показатели определялись методом интегральной реографии на аппарате Диамант РКСМ. Использовались также стандартные методы антропометрического обследования. Уровень исполнительского мастерства юниоров определялся с помощью контрольных педагогических тестов.

Динамика показателей состава массы тела. Ввиду того, что в возрасте 8–12 лет организм спортсмена находится в состоянии быстрого биологического роста и развития вегетативных систем обеспечения физической активности, анализ антропометрических исследований как результат тренировочной и соревновательной деятельности в этой возрастной группе необходимо проводить с учетом прогрессирующего роста организма.

При рассмотрении динамики количественных показателей внутренней среды и основных составляющих массы тела в годичном цикле тренировочной и соревновательной активности получены следующие результаты.

На всем протяжении сезона отмечается увеличение общего объема жидкости (ООЖ), причем разница в показателях между началом (А) и концом (В) тренировочного сезона статистически достоверна ($p < 0,05$). Колебания внеклеточной жидкости (Внек.Ж) на протяжении всего сезона незначительны ($p > 0,5$), но проявляют общую тенденцию к снижению. Внутриклеточная жидкость (Внук.Ж) увеличивается на протяжении всего тренировочного периода в среднем на 1,5–2,0 литра у 8–10 летних футболистов. Особенно заметно достоверное повышение объема внутриклеточной жидкости в 11–12 летнем возрасте, что объясняется быстрым приростом в этот период мышечной массы футболистов.

К концу тренировочного сезона отмечается заметное снижение количества жировой массы (ЖМ) в среднем от 0,5 до 1,5 кг. Отмечается возрастание клеточной массы (КМ) как по результатам каждого из кругов, так и в течение всего сезона, при некотором снижении в средисезонный период. Наблюдается также некоторое возрастание объема циркулирующей крови (ОЦК).

Поскольку количество ВнукЖ изменяется пропорционально росту клеточной массы, а последняя является эквивалентом мышечной массы организма, то по результатам целого сезона у футболистов отмечается заметный прирост мышечной массы, при том, что увеличения общего веса не наблюдается. Сравнительный анализ цифр показывает, что в общем расчете на вес потеря ЖМ компенсируется увеличением ВнукЖ и массы мышц.

Оценка выраженности жировой и мышечной массы тела футболистов 8-12 лет позволила определить, что систематические занятия футболом не приводят к достоверным изменениям компонентной структуры тела. Подтверждено предположение об отсутствии существенного влияния занятий футболом на компонентную структуру тела и, очевидно, выраженность мышечной массы не является основным показателем при отборе и ориентации.

Функциональные особенности гемодинамики.

Анализ полученных результатов показывает, что в обследуемой группе футболистов частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (САД) и диастолическое артериальное давление (ДАД) на протяжении всего игрового сезона меняются незначительно, хотя и прослеживается некоторая характерная динамика.

К концу тренировочного сезона ЧСС несколько снижается. В среднем на 5 мм рт.ст. повышается САД. ДАД в среднем на 5 мм снижается по итогам первого круга и не меняется до конца сезона. Пульсовое давление (ПД) достоверно увеличивается ($p < 0,025$). Если оценить влияние спортивной деятельности на показатели сердечно-сосудистой системы за весь период наблюдений, то выявляются достоверные изменения по следующим показателям: увеличивается ударный объем (УО) ($p < 0,05$), возрастает минутный объем кровотока (МОК) ($p < 0,05$), соответственно повышаются ударный индекс (УИ) ($p < 0,05$) и сердечный индекс (СИ) ($p < 0,025$).

Особенности динамики показателей функции внешнего дыхания. Полученные данные показали, что у юных спортсменов 8-12 лет по результатам сезона наблюдаются достоверное увеличение форсированной жизненной ёмкости легких (ФЖЕЛ) ($p < 0,05$), объема форсированного выдоха за 1 сек (ОФВ₁) ($p < 0,05$) и максимальной объемной скорости 25% ФЖЕЛ (МОС₂₅) ($p < 0,05$). По показателю максимальной объемной скорости 50% ФЖЕЛ (МОС₅₀) наблюдается неуклонный достоверный рост в течение всего сезона ($p < 0,025$). Другие скоростные показатели воздушного потока: пиковая объемная скорость (ПОС), максимальная объемная скорость 75% ФЖЕЛ (МОС₇₅) и средняя объемная скорость (СОС₂₅₋₇₅) на протяжении сезона достоверно не меняются, тем не менее, наблюдается их возрастающая динамика. Следует отметить, что на протяжении всего сезона частота

дыхания(ЧД) сохраняется на одинаковых цифрах, при этом величины дыхательного объема(ДО) и минутного объема дыхания(МОД) имеют постоянную тенденцию к снижению. Показатели максимальной вентиляции легких(МВЛ) и средний дыхательный объем при пробе МВЛ(СДО_{МВЛ}) по результатам сезона увеличиваются. За сезон отмечается некоторое увеличение силы дыхательной мускулатуры по пневмотонометрическим (ПТ) показателям.

Об устойчивых адаптационных изменениях могут свидетельствовать лишь те показатели, которые сохраняют характерную динамику в течение всего сезона и показывают достоверные изменения при сравнении величин в начале (А) и в конце (В) сезона. Таковыми оказались: ФЖЕЛ, ОФВ₁, МОС₂₅ и МОС₅₀.

Таким образом, адаптация аппарата вентиляции к физической нагрузке по результатам игрового сезона у спортсменов возрастной группы от 8 до 12 лет сопровождается достоверным повышением показателей, характеризующих как легочные объемы (ФЖЕЛ), так и бронхиальную проходимость (ОФВ₁, МОС₂₅ и МОС₅₀), что является отображением повышения эластических свойств легких и улучшения способности легких и грудной клетки к растяжению.

Перспективы дальнейших исследований. Занятия футболом при условии правильной организации и применения педагогических методов и физиологического контроля являются достаточным и адекватным средством для обеспечения устойчивого роста спортивного мастерства юных футболистов служат повышению работоспособности и укреплению здоровья. Серьёзной проблемой является поддержание должного уровня здоровья при регулярных, профессиональных занятиях футболом. Решение проблемы заключается в использовании базовых основ возрастной физиологии в планировании как ежедневных, так и долгосрочных тренировок [1, 5, 15, 21].

Характерной особенностью современного футбола является большая двигательная активность игроков, высокие нагрузки на опорно-двигательную систему, временами предельные физические нагрузки и разнообразные движения по характеру, структуре и степени сложности. Основными, из которых являются действия с мячом и перемещения в разном темпе по футбольному полю (бег или ходьба).

Развитие двигательных функций у детей и юношей определяется главным образом степенью зрелости высших центров регуляции движения, а также созреванием опорно-двигательного аппарата [3, 5, 22, 23].

Данные о соматических и функциональных особенностях юных футболистов позволяют оптимизировать процесс отбора и ориентации для занятий футболом, а также помогут в подборе средств и методов повышения уровня спортивного мастерства.

Полученные результаты следует дополнить исследованиями других возрастных групп.

Список литературы

1. Аганянц Е. К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: учебное пособие / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, Е. В. Демидова. – Краснодар, 1999. – 71 с.
2. Аксенова О. Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физических нагрузок на физкультурных занятиях / О. Н. Аксенова // Дошкольное воспитание. – 2000. – №6. – С.37.
3. Батти М. Д. Функциональное состояние организма юных спортсменов: эндогенные факторы риска и текущий медико–биологический контроль (на примере футбола): автореф. дис. ... канд. биолог, наук / М. Д. Батти. – Краснодар, 2005. – 19 с.
4. Богданец В. В. Методика начального обучения технике владения мячом на основе асимметрии развития двигательной функции у юных футболистов 7–10 лет :автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Богданец. – Смоленск, 2005. – 18 с.
5. Бойченко Б. Ф. Возрастная динамика факторных структур на этапах отбора юных футболистов / Б. Ф. Бойченко, Е. В. Скоморохов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – N 4. – С. 28–29.
6. Валитов Р. Х. Соотношение технико–тактических действий футболистов различных амплуа в условиях соревнований / Р. Х.Валитов // Человек, здоровье, физическая культура в изменяющемся мире: XVМеждународ. науч.-практ. конф. по проблеме физического воспитания. – Коломна, 2005. – С. 200–201.
7. Высочин Ю. В. Влияние сократительных и релаксационных упражнений скелетных мышц на физическую работоспособность футболистов / Ю. В. Высочин, Ю. П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 47.
8. Гидарс Сабер бен Шадли. Динамика скоростно-силовой подготовленности футболистов в соревновательном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гидарс Сабер бен Шадли. – М., 2004. – 22 с.
9. Голомазов С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 80 с.
10. Городниченко Э. А. Приспособительные реакции физиологических систем в оценке функциональных резервов организма / Э .А. Городниченко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №2. –С. 6–8.
11. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта :учеб. пособие для вузов физической культуры / В. П.Губа. –М.: Терра Спорт, 2003.–208с.
12. Давыдов В.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей различных конституциональных типов / В. Ю.Давыдов // Теория и практика физической культуры. – 1995. –№ 11. –С. 39–43.
13. Зайцев А. А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболисток 11–12 лет различных соматических типов

и вариантов развития :автореф. дис. ...канд. пед. наук / А. А. Зайцев. – Малаховка, 1994. – 20 с.

14. Золотарев А. П. Нормирование специализированноеTM и координационной сложности тренировочных нагрузок юных футболистов / А. П. Золотарев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №8. – С. 21–23.

15. Иорданская Ф. А. Параметры функциональных возможностей систем обеспечения работоспособности спортсменов игровых видов спорта на разных этапах подготовки / Ф. А. Иорданская // Научные труды 1996 года / ВНИИФК. – М., 1997. – С. 112–119.

16. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов :моногр., / Г. А. Лисенчук. – Киев : Олимп, лит., 2003. – 271 с.

17. Наварецки Д. Формирование двигательных–координационных способностей у школьников 9–10 лет в процессе внеклассных занятий с игровой направленностью :автореф.дис. канд. пед. наук / Д. Наварецки. – СПб., 2002. – 21с.

18. Обухова Н. Б. Стандартная тренировочная программа для развития скоростно-силовых качеств у детей 9–10 лет / Н. Б. Обухова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №4. – С. 33–35.

19. Староста В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом / В. Староста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №2. – С. 51–55.

20. Федотова Е. В. Структура и динамика соревновательной деятельности и подготовленности спортсменок на этапах многолетней подготовки в командных игровых видах спорта :автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. В. Федотова. – М., 2001. – 50 с.

21. Филин В. П. Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: автореф. дис... д-ра пед. наук / В. П. Филин. – М., 1970. – 50 с.

22. Шершавенко Е. А. Физическая подготовленность школьников 13–14 лет в зависимости от варианта развития / Е. А. Шершавенко // Биомеханика, морфология, спорт. – Смоленск, 2002. – С. 279–283.

23. Щеглов Н. И. Отбор и ориентация –приоритет образованных тренеров: метод, пособие / Н. И. Щеглов. – Ростов-на-Дону : Фрегат, 2004. – 18 с.

Ю. О. Забіяко

УДК 37.037

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

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

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

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

Аннотация. Ю.О. Забияко. Педагогические технологии обучения физической культуры. В статье дается характеристика основных педагогических инновационных методик, которые имеют наибольшее значение для обеспечения нормальной организации процесса физического воспитания и способствуют лучшему усвоению студентами составляющих здорового образа жизни. Мультимедийные технологии связаны с созданием мультимедийных продуктов. Актуальным является введение данных методов в технологи преподавания физической культуры в высших учебных заведениях. Анализируются интегрированные технологии, которые предполагают, что преподаватель по возможности четко определяет реакции, понятия, идеи и навыки, которые должны быть усвоены студентами, а потом при помощи многократного похода помогает им направить их собственную деятельность на достижение данных целей. Определяется роль технологии игрового обучения, при которой обучение осуществляется в процессе включения молодых людей в учебную игру. Групповая технология предусматривает такую организацию физического воспитания, при которой обучение определенным упражнениям происходит в процессе общения между студентами (взаимообучение) в группах. Особое место в статье отводится технологии индивидуализации процесса обучения.

Ключевые слова: педагогические технологии, инновационные технологии, мультимедийные технологии, интегрированные технологии, технологии индивидуализации учебного процесса.

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

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

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

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

Люди кожного нового покоління мають розвивати своє фізичне здо- ров'я для того, щоб ефективно й досконало оволодівати різними видами професій. Відомо, що чим вищий рівень фізичного розвитку мають молоді люди, тим більш краще вони підготовлені до розвитку сучасних умов жит- тя. Інакше висловлюючись, сьогодні як ніколи раніше фізична культура і виховання підростаючого покоління повинні бути орієнтованими на забез- печення їх здорового майбутнього. Саме тому актуальним постає раціо- нальна організація педагогічного процесу викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах. Внаслідок цього рівень освіти молодих людей значною мірою залежатиме від результативності запровадження нових пе- дагогічних технологій фізичної культури, які ґрунтуються на нових мето- дологічних засадах та сучасних дидактичних принципах, які розвивають повний підхід до навчання.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Список використаних джерел

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 222 с.
2. Виленский М. Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М. Я. Виленский. – М. : Сов. спорт, 1996. – С. 14–21.
3. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.
4. Захарова І. Г. Інформаційні технології освіти / І. Г. Захарова. – 4-те вид., стер. – М. : Academia, 2008. – 192 с.
5. Волков В. Ю. Комп'ютерні технології освітнього процесу з фізичної культури / Волков В. Ю. // Матер. всерос. науч.-практ. цук. СПб., 2000.
6. Барчуков І. С. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика / І. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М. : Academia, 2009. – 528 с.
7. Самсонова А. В. Використання інформаційних технологій у фізичній культурі та спорті / Самсонова А. В., Козлов І. М., Таймазов В. А. // Теорія і практика фіз. культури. – 1999. – № 9. – С. 22–26.
8. Селиванова Т. Г. Інформаційні технології освіти / Селиванова Т. Г. // Сучасний олімпійський спорт і спорт всім : 7-я Междунар. науч. конгр. : Матеріали цук., 24–27 травня 2003 р. – М., 2003. – Т. 3. – С. 332–333.
9. Фураєв О. Н. До питання комп'ютеризації аналізу виконання спортивних вправ / Фураєв О. Н. // Теорія і практика фіз. культури. – 1996. – № 11. – С. 50–52.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ОНАХТ

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

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

Аннотація: С. В. Халайджи, Д. В. Болтоматис. Влияние занятий спортивным туризмом на состояние здоровья студентов ОНАПТ. В статье приводятся данные состояния здоровья студентов основных отделений разных факультетов ОНАПТ. На основании данных педагогического эксперимента определяется эффективность влияния занятий спортивным туризмом на физическое здоровье и состояние дыхательной системы студентов, делаются выводы и даются рекомендации по привлечению студентов в спортивную секцию туризма с целью улучшения их жизненных показателей, морального состояния и самоорганизации.

Ключевые слова: физическое здоровье, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, спортивный туризм.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Завдання дослідження:

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

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

Організація дослідження

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

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

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

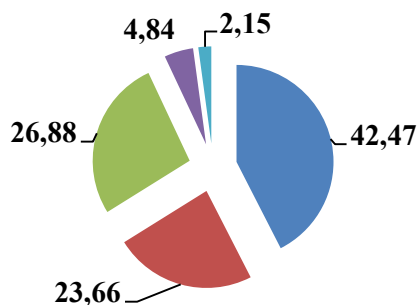
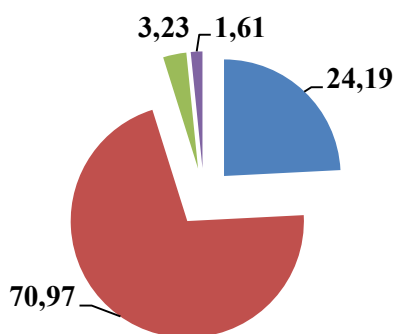


Рисунок 1 – Результати рівня «фізичного здоров'я» студентів на початку експерименту (у відсотках)

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

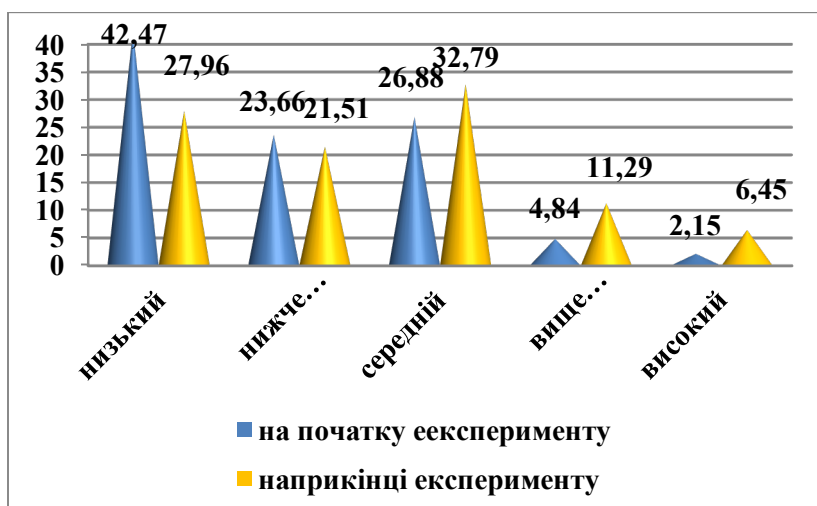


Рисунок 4 – Порівняння рівня фізичного здоров'я студентів за експрес-шкалою Апанасенко на початку та в кінці навчального року (у відсотках)

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

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

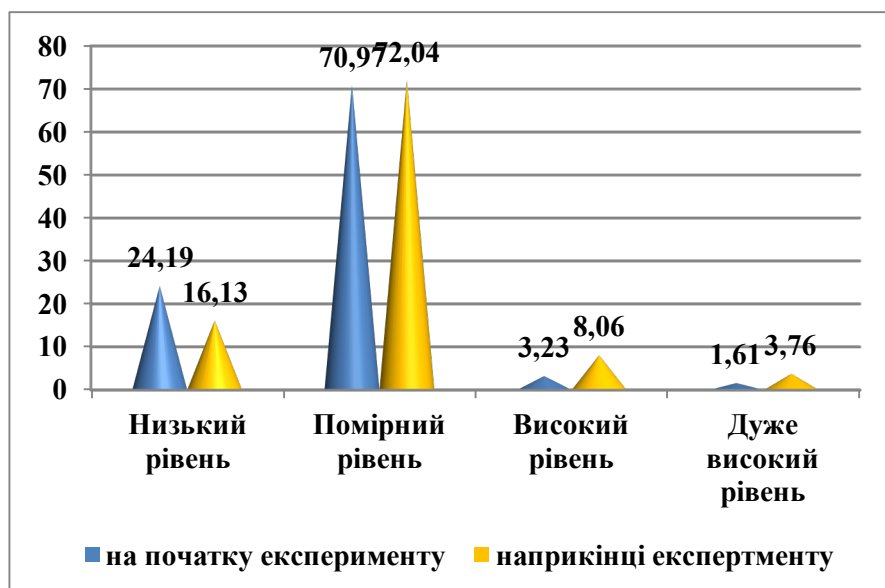


Рисунок 4 – Порівняння стану дихальної системи за пробою Штанге на початку та наприкінці експерименту (у відсотках)

Висновки та рекомендації

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

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

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

Література

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: методичні рекомендації / Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. – К., 2002. – 12 с.
2. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. пособие / А. Я. Булашев, В. И. Нечаев, А. С. Ровный. – Харьков, 2003. – 191 с.
3. Клемба А. Узагальнення досліджень професійної діяльності і досвіду туристської підготовки у навчальних закладах України (підготовка фахівців) / А. Клемба, Л. Зубрицький, А. Кухтій, Л. Шевчук. // Молода спортивна Україна. – Львів, 2005. – Вип. 9. – Т. 3. – С. 201–205.
4. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних заходів / Маліков М. В., Сватєєв А. В., Богдановська Н. В. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – С. 61 – 65.
5. Платонов В. Фізична культура – культура здоров'я / В. Платонов // Фізичне виховання в школі. – 2009. – № 2. – С. 40–43.
6. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский ; под общ. ред. Р. Т. Раевского. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
7. Раевський Р. Т. Студенческий поход выходного дня. Энциклопедия начинающего туриста-пешеходника : навч. Посіб / 7. Раевський Р. Т., Халайджи С. В. – О. : Наука і техніка, 2010. – 136 с.
8. Спортивный туризм // Інформаційно-методичний вісник ФСТУ. – Київ, 2002. – Вип. 4. – 85 с.
9. Туристичні об'єкти України : навч. посібник / За заг. ред. В. М. Лабскіра. – Харків : НТУ «ХП», 2002. – 176 с.
10. Халайджи С. В. Туризм в структуре личной физической культуры современной молодежи // Молодь і суспільство : зб. наук. матеріалів. – О. : Техносервіс, 2001. – Т. 3. – С. 189–191.
11. Халайджи С. В. Успешной деятельности клуба туристов «Романтик» ОНПУ 50 лет // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: Научная монография под ред. проф. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – С. 434.

А. В. Федоряка, Н. В. Бачинська

УДК 796

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

Анотація. Стаття посвячена проблемі розвитку силових якостей у дівчат 16–17 років, займаючихся силовими видами фітнеса. Определяється вплив занять шейпингом і силовою аеробикою на фізичне розв'язання, фізичну і функціональну підготовленість дівчат.

Ключевые слова: шейпинг, силовая аэробика, развитие, физическая подготовка, тренировка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Завдання дослідження:

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

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

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

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

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

Силові якості визначалися за допомогою наступних контрольних вправ:

1. Підтягування із вису лежачи.

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

3. Стрибок в довжину з місця.

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

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

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

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

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

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

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

Висновки

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

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

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

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

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

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

Список літератури

1. Аксенова Л. В. Объемно-силовая система тренировок: секреты методик; программы и системы известных школ; техники дыхания / Л. В. Аксенова, – М.: АСТ, 2006. – 157 С.

2. Беляк Ю. І. Технологія проведення занять з аеробіки: методичний посібник / Ю.Ю. Беляк // Івано-Франківськ: МСТА, 2005. – 34 с.

3. Булатова М. М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании // Теория и методика физического воспитания / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев; под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 2 – С. 312–378.

4. Вескотт В. Специализированная силовая тренировка: Эффективные фитнес – занятия специальных групп населения / В. Вескот, В. Ремсдент ; под ред. С. Левицкий. – К. – 2004. – С. 201.

5. Круцевич Т. Ю. Рекреція у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.: іл. – Бібліогр.

6. Максимова К. В. Особливості побудови фізкультурно-оздоровчих занять для жінок 18–29 років // Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. – Харків, 2006. – Вип. 10. – С. 42–45.

7. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: у 2 т. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімпійська література, 2008. – 423 с.

8. Эдварт Т. Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдварт Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олімпійська література, 2004. – 362 с.

СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. На основе обзора литературных источников отечественных и зарубежных авторов раскрывается вопрос оптимизации программы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на основе спортивно-ориентированных технологий.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивно-ориентированные технологии, студенческая молодёжь.

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

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

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

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

Актуальность и целесообразность исследования. Разработка единой концепции решения проблемы выхода системы образования на качественно новый уровень развития обусловлена разработкой и внедрением в систему образования студенческой молодежи новых педагогических технологии, что означает создание особых условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к систематическим посещениям учебных занятий по физическому воспитанию и спорту.

Статистический анализ посещаемости практических занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях Украины свидетельствует о достаточно негативном отношении студенческой молодежи к физическому воспитанию и спорту. Снижается заинтересованность и мотивационные аспекты к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом в высших учебных заведениях, ведению здорового образа жизни студенческой молодежи. И все это происходит на фоне ухудшения с каждым годом уровня физического состояния, психической устойчивости и здоровья современной молодежи [3].

Такое негативное отношение современной молодежи к занятиям по физическому воспитанию можно изменить, модернизируя процесс физического воспитания, используя новые современные спортивно-ориентированные технологии в высших учебных заведениях (вузах) Украины [5].

Современные подходы в образовании требуют радикальных изменений в использовании образовательных технологий учебно-воспитательного процесса студенческой молодежи и интеграции ее в европейское и мировое образовательное пространство.

Жизнь выдвинула общественный спрос на воспитание творческой личности, способной мыслить самостоятельно, генерировать оригинальные идеи, принимать нестандартные решения. Молодежь всегда воспринималась обществом как судьбоносная сила, как будущее страны.

Разработка единой концепции решения проблемы выхода системы образования на качественно новый уровень развития обусловлена разработкой и внедрением в систему образования студенческой молодежи новых педагогических технологий, что означает создание особых условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к систематическим посещениям учебных занятий по физическому воспитанию и спорту.

Спортивно-ориентированные технологии как особая отрасль физической культуры направлена в первую очередь на стимулирующий аспект к занятиям физическим воспитанием, на укрепление здоровья, повышение умственной работоспособности и успеваемости во время учебы, длительной творческой активности и жизнедеятельности современной студенческой молодежи.

Спортивно-ориентированные технологии способствуют росту и совершенствованию всестороннего и гармоничного развития и использования приобретенных двигательных качеств в будущей трудовой, бытовой и общественной деятельности современного человека [2; 6; 8].

Анализ последних исследований и публикаций. В современной педагогической литературе особое внимание формированию физической культуры молодежи уделяли В. Бальсевич, В. Выдрина, Г. Виленский, П. Виноградова, С. Евсеева, В. Кузина, Н. Ковалева, Л. Лубышева, А. Лотоненко, Н. Пономарева, В. Столярова, И. Туревский, В. Трунин, В. Щербакова и др.

В работах В. Дмитриев, Л. Лубышева, В. Бальсевич и др. раскрываются технологии организации физического воспитания в вузе.

Современные разработки личностно-ориентированного физического воспитания рассматривали Л. Головина, Ю. Копылов, И. Столяк, В. Якимович, А. Дубогай и др.

Большой интерес представляют работы, в которых раскрываются аспекты организации спортивно-ориентированного физического воспитания студенческой молодежи, овладение основами теории и практики

спорта, технологиями реализации в условиях демократизации и гуманизации молодежи (А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барыбина, В. Бондин, В. Выдрин, М. Виленский, А. Забора, А. Иващенко, В. Кузин, Л. Лубышева, А. Лотоненко, Ю. Николаев, Г. Сиренко, В. Темченко, С. Танянский, В. Шилько) [4; 6; 7; 9; 11; 13; 15].

Однако остается неразработанной проблема оптимизации физического воспитания студентов высших учебных заведений на основе программных занятий, направленных на повышение функционального состояния и физического совершенствования студентов; укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, необходимых в будущей профессиональной и повседневной деятельности; формирование мотивационных предпосылок к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, развитие личностной физической культуры.

Цель исследования. На основе литературных источников отечественных и зарубежных авторов проанализировать состояние вопроса, что касается спортивно-ориентированного физического воспитания студенческой молодежи с целью оптимизации программы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях на основе спортивно-ориентированных технологий.

Задачи исследования

1. Изучение и обобщение данных литературных источников, которые раскрывают вопросы оптимизации физического воспитания студентов на основе спортивно-ориентированных технологий.

2. Анализ современного состояния оптимизации физического воспитания студентов на основе спортивно-ориентированных технологий в Украине.

Изложение основного материала исследования. На современном этапе развития технического прогресса, высокого темпа промышленной производительности, рыночной экономики и большой конкуренции на рынке труда от современной молодежи требуются глубокие профессиональные знания будущей производственной деятельности, крепкое здоровье, устойчивая психика и хорошая физическая подготовка.

Однако исследования последних десятилетий показывают, что уровень физического состояния, психической устойчивости и здоровья современной молодежи резко ухудшается из года в год [4].

Реагируя на такую негативную тенденцию, в 2003 году принята Национальная доктрина развития физической культуры и спорта в Украине, которая ориентирует общество на поэтапное формирование эффективной модели развития физической культуры и спорта на гуманистических и демократических принципах и ценностях молодежи, создание условий для ее всестороннего, гармоничного развития.

Системный анализ в решении практических вопросов развития личности студентов высшей школы является характерной тенденцией внедрения современных образовательных технологий.

Современные образовательные технологии предполагают формирование данной цели через результаты обучения, которые отражаются в действиях студентов, осознаются ими, принимаются, определяются и проверяются.

Под технологией обучения понимают систему, в которую входят участники педагогического процесса и система теорий, идей, средств и методов организации учебной деятельности для обеспечения эффективного решения проблем, охватывающих все аспекты усвоения знаний и навыков (В. Худолей; М. Базилевич, Г. Селевко) [2; 7].

Разработка педагогических технологий – это объективный процесс, новый этап в эволюции образования, на котором будут пересмотрены подходы к сопровождению и обеспечению процесса естественного развития человека. Современные педагогические технологии направлены на обеспечение формирования таких качеств личности, как осознание единства природы и человека, отказ от авторитарного стиля мышления, терпимость, склонность к компромиссу, уважительное отношение чужого мнения, других культур, ценностей и веры.

Сегодня образование направляется на проработку технологий индивидуально-ориентированного обучения, целью которой является не накопление знаний и умений, а постоянное обогащение творчества, формирование механизма самоорганизации и самореализации личности каждого студента. В этом контексте интересной является проектная технология, в которой практика личностно-ориентированного обучения базируется на свободном выборе студента с учетом его интересов.

Надо признать, что духовно и физически развитая личность является приоритетным направлением развития образования в мире. Физическая культура предоставляет широкие возможности студентам для самовыражения, саморазвития, самосовершенствования не только своих физических, но и духовных возможностей для формирования активной жизненной позиции.

При этом физическое воспитание студентов в Украине построено в основном на тотальной унификации и стандартизации учебных занятий, что приводит к снижению двигательной активности и мотивации к занятиям студентов [7].

Анализ исследований и публикаций последних десятилетий, отечественных и зарубежных авторов в области физической культуры и спорта раскрывает составляющие спортивно-ориентированного физического воспитания студенческой молодежи по следующим направлениям:

- современные представления об организации спортивной тренировки (Ю. В. Верхошанский, В. М. Зациорский, Л. П. Матвеев, В. М. Платонов, Н. А. Фомин, А. И. Завьялов и др.);

- основные положения теории и методики физического воспитания (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, В. М. Зациорский, Л. П. Матвеев и др.);

- концепция формирования физической культуры личности (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева и др.);
- современные теории организации образовательного процесса на основе педагогических технологий (П. Беспалько, В. И. Богомолов, Г. К. Селевко, В. Г. Шилько и др.);
- современные педагогические концепции и технологии физического воспитания студентов (Н. А. Алексеев, С. В. Барбашев, Г. Н. Пономарев, В. В. Пономарев, В. В. Сериков, Л. К. Сидоров, А. П. Матвеев и др.);
- концепция физкультурно-спортивной мотивации (Г. Д. Бабушкин, Г. А. Пилоян и др.).

В основу спортивно-ориентированного физического воспитания молодежи заложен переход от традиционной формы организации учебных занятий к учебно-тренировочным, что позволяет каждому студенту приобщиться к занятиям спортом и ценностям спортивной культуры [7].

Спортивно-ориентированное физическое воспитание позволяет наиболее эффективно

- осваивать каждому студенту ценности физической культуры и спорта в соответствии с задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития, подготовленностью и состоянием здоровья;
- использовать технологии спортивной, общекондиционной и оздоровительной тренировки;
- объединять студентов в учебно-тренировочные группы, относительно однородные по интересам, потребностям, уровню физической подготовленности, степени биологической зрелости, особенностям морфофункционального статуса.

Современные оздоровительные технологии, ориентированные на гармоничное физическое развитие личности, сейчас требуют всестороннего и глубокого анализа для внедрения их в отечественные оздоровительные системы (В. Бальсевич, Л. Лубышева, И. Манжелей, В. Шилько и др.) [12; 17].

Выводы

1. Подготовка к профессиональной деятельности здоровых, физически подготовленных, грамотных и интеллектуально развитых будущих специалистов – первоочередная и важная задача системы физического воспитания студентов в вузах.

2. Анализ педагогической литературы отечественных и зарубежных исследователей указывает на положительную роль занятий физическим воспитанием на основе ВТО в укреплении здоровья, развития физических качеств будущего специалиста, повышение интереса и мотивационных ценностей у студентов к систематическим занятиям физическим воспитанием и спортом, навыков здорового образа жизни.

Список литературы

1. Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физич. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
2. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беяничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов : ООО Издательский центр «Наука», 2009. – Вып. 2. – С. 6.
3. Бондин В. И. Здоровье сберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / Бондин В. И. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15–18.
4. Деминский А. Ц. Развитие способностей в спортивной деятельности / Деминский А. Ц. – Донецк : Донетчина, 1996. – 333 с.
5. Дуркин П. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание студентов как перспективное направление формирования физической культуры личности / П. К. Дуркин // Проблемы и перспективы физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы : тезисы докладов VI Всероссийской научно-практической конференции. – Казань : Стар, 2007. – С. 109–110.
6. Козлов А. В. Внедрение структуры спортивно-ориентированного физического воспитания студентов / А. В. Козлов, А. С. Игнатъев, Б. В. Федоров // Культура физическая и здоровье. – Воронеж : ВГПУ, 2004. – № 2. – С. 33–35.
7. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов не физкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С. В. Радаева. – Красноярск. – 2008. – 24 с.
8. Тянянський С. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ / С. Тянянський, Л. Барибіна, О. Церковна // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 166–169.
9. Темченко В. А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В. А. Темченко, Р. Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. – Харьков : ХООНОКУ : ХГАДИ, 2010. – № 3. – С. 99–104.
10. Трещалин В. Ф. Концепция развития спортивно-ориентированного воспитания студентов и её реализация в учебном процессе / В. Ф. Трещалин, А. В. Лотоненко, В. В. Трунин // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 1(3). – С. 19–22.
11. Шилько В. Г. Спортивно-видовые технологии формирования физич. культуры студентов / В. Г. Шилько // Теория и практика физич. культуры. – 2002. – № 9. – С. 50–52.

ОСОБЕННОСТИ ПЕРВИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ПОСТАНОВКИ ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В настоящее время все больше осознается необходимость создания широкого комплекса диагностических данных для выявления степени спортивной предрасположенности занимающихся. А так же рассмотрены конкретизация долгосрочных целей возможна также по отношению к прогностическим и модельным характеристикам спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: Формирования, развития, спортивная ориентация, метод, аспект, спортивный отбор, критерии диагностики, функциональная подготовка.

Түйіндеме: Қазіргі уақытта спортпен шұғылданушылардың деңгейін кең көлемде комплекстік диагностикалық анықтау қажетті болып отыр. Сондай-ақ нақты көпжылдық мақсаттарға жету, сонымен қатар жоғары білікті спортшыларды болжау қарым-қатынастары мен модельді сипаттамалары көрсетілген.

Тірек сөздер: Қалыптастыру, даму, спорттық бағдарлау, әдіс, аспект, спорттық іріктеу, диагностикалық критерии, функционалды дайындық.

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

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

Постановка проблемы и ее актуальность. Особенности первичной спортивной ориентации. Первичная спортивная ориентация в известной степени связана с практическим решением вопроса об «отборе» или «выборе». В этом или другом варианте решения проблемы несомненно то, что для спортивной деятельности нужны:

- индивидуальная предрасположенность к занятиям спортом;
- личностные установки, потребности и интересы.

Их выявление, формирование и развитие происходит под воздействием естественных и социальных факторов, в том числе воздействующих направленно и стихийно. Но среди них очень важно то, в каком возрасте и когда выявлена предрасположенность детей к занятиям спортом, особенно к прогрессированию в нем. Это обстоятельство и прогресс в спорте обуславливают возрастание актуальности спортивной ориентации. В ряде стран, развитых в спортивном отношении, сложилась определенная система отбора. Тем не менее само понятие «спортивный отбор» пока не получило согласованного толкования. Ряд специалистов его связывают с заблаговременным распознаванием индивидуальной предрасположенности

(наличия задатков, способностей, выявление одаренности) к достижениям в определенном виде спорта.

Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов [1; 2] практика осуществления отбора в этом смысле слова оказалась противоречивой: с одной стороны, она содействовала активизации поиска талантливых спортсменов и формирования соответствующей системы их подготовки, а с другой стороны, в деле развития массовости спорта выполняла тормозящую функцию, так как предусматривала необходимость отсеивания «малоперспективных» спортсменов. Если учесть достаточно высокий процент брака, допускаемого методикой отбора, то противоречивость ситуации становится довольно ощутимой. Более того, в практике работы смысл отбора нередко искажают: часто отбор производят для спорта, а не выбор вида спорта для человека. В этом смысле нужно отметить недостаточную гуманность всего процесса.

С этих позиций более правильно вести речь о выборе предмета и перспектив спортивной специализации, которые наиболее полно соответствовали бы индивидуальным задаткам, личностным потребностям, интересам.

Нужно исходить из того, что оправданный смысл спортивный отбор приобретает тогда, когда проблемы комплектования команд решаются на конкурсной основе из числа лиц, занимающихся в спортивных школах и группах, призванных пополнить их ряды. Такая постановка вопроса не «отбраковывает» занимающихся и не лишает их спортивных перспектив.

Спортивная ориентация, проводимая по такой логике, отличается неодномоментностью и динамичностью. Верно определить индивидуальную предрасположенность к спортивным достижениям путем одноразовых процедур не возможно. Она обусловлена двумя причинами:

- во-первых, ряд биофизических и личностно-психических свойств человека созревает и проявляется одновременно, а в зависимости от возраста и стажа занятий;
- во-вторых, индивидуальные возможности и личностные установки на их реализацию динамичны (изменяются под воздействием социальных факторов) и нуждаются в соответствующей диагностике.

К. И. Адамбеков, А. Ж. Тастанов, С. А. Абильдабеков [3] многолетнюю спортивную деятельность принято подразделять на три стадии (стадию базовой подготовки, стадию максимальной реализации спортивных возможностей и стадию долголетия), и на ее первой стадии необходимо обеспечивать первичную спортивную ориентацию. Первичная спортивная ориентация в дальнейшем подлежит существенной коррекции с позиций дальнейших занятий общедоступным спортом или спортом высших достижений.

Критерии диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности.

Анализ последних исследований и публикаций. В настоящее время в достаточной мере еще не изучены глубинные свойства индивида, закономерности проявления и развития способностей. В связи с этим, проблемы диагностики становятся более сложными. В этом деле наиболее часто используют три типа подхода:

- избирательные, преимущественно биодиагностические подходы;
- психодиагностические подходы;
- спортивно-интегративные подходы.

Критерии диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности.

а) Избирательные, преимущественно биодиагностические подходы.

Они предусматривают применение:

- морфометрических измерений (измерение веса, роста и т. д.);
- функционально-биодиагностических измерений (изучение функций органов, систем и вопросов наследственности).

б) Психодиагностические подходы.

Они предусматривают применение:

- методов, позволяющих оценить процессы ощущения, восприятия, представления, воображения, памяти, оперативного мышления, сенсомоторной реакции и психорегуляторных проявлений в спортивной деятельности;
- методов, позволяющих оценить личностные и социальные особенности занимающихся (различные опросы, анкетирование, в ходе которых характеризуются структурные свойства личности, ее направленности и уровень притязаний, темперамента, черт характера, межличностные отношения).

Цель. Анализ влияния долгосрочных целей возможна также по отношению к прогностическим и модельным характеристикам спортсменов высокой квалификации.

Изложение основного материала.

Вышеизложенные методы позволяют избежать односторонности решений в спортивной ориентации.

в) Спортивно-интегративные подходы.

Они предусматривают применение методов проверки спортивных способностей на основе использования целостных спортивных движений.

В частности, используются:

- тестирование в контрольных упражнениях;
- сравнительный анализ основных тренировочных нагрузок и динамики спортивных результатов;
- сводные модельные характеристики спортсмена.

В настоящее время все больше осознается необходимость создания широкого комплекса диагностических данных для выявления степени спортивной предрасположенности занимающихся.

В этом плане, в связи с разнородностью диагностируемых данных, тем более критериев их измерения, чаще всего прибегают к помощи факторного анализа, позволяющего не только показывать вклад каждого признака в общий результат, но и ранжировать по степени их значимости [4].

В любом случае при существующих способах обобщения результатов диагностики недопустимо принимать разовые категорические решения ни по выбору спортивной специализации, ни по достиженческим возможностям, ни по спортивному отбору.



Таким образом, выбор и уточнение направлений углубленной спортивной специализации достаточно продолжительный процесс. Ориентировочно он продолжается 2–3 года. За это время нужно проследить и осмыслить тенденции динамики многих свойств, качеств и способностей. В частности:

- степени тренируемости спортсмена в условиях систематических занятий;
- темпов увеличения функциональных возможностей организма;
- личностных качеств, характера, особенно спортивного трудолюбия.

Особенности постановки долгосрочных спортивно-подготовительных целей.

В любой целесообразной деятельности необходимо выделить долгосрочные и промежуточные цели. Первая из них вытекает из жизненной позиции личности, производна от осознания спортсменом своего предназначения, жизненных перспектив и обусловлена социальными функциями спорта. Вторая, выдвигаемая в процессе подготовки спортсмена, по своему внешнему выражению весьма конкретна, поскольку сфокусирована на конкретных спортивных результатах.

Долгосрочная цель более фундаментальна и осуществляется в процессе многолетней подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена.

Долгосрочные и промежуточные цели, в принципе, не являются чем-то противоположными по отношению к генеральной линии. Они должны быть как бы разными сторонами одного и того же целеполагания. Однако, так бывает не всегда. В частности, когда промежуточные цели замкнуты только на достижении спортивного результата «во что бы то не стало», они превращаются в самоцель и на этой почве и как следствие возникает определенное противоречие, противостояние промежуточных и долгосрочных целей. Этого нельзя допускать, формируя конкретные цели каждого этапа многолетней подготовки спортсмена.

В формировании долгосрочных целей возможны разногласия между целевыми установками тренера и индивидуальными устремлениями спортсмена. Их согласование требует не только высокой профессиональной компетенции, но и педагогического искусства [5].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Таким образом, долгосрочная цель приобретает практическое и конструктивное значение, если обеспечивается ее последовательная конкретизация в виде индивидуализированных целей. В качестве основных аспектов ее конкретизации выделяют:

- аспекты, вытекающие из индивидуальной предрасположенности, спортивной специализации и общей жизненной ориентации;
- аспекты, связанные с конкретизацией целей во времени (возраст, стаж). В этом плане они могут иметь краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный характер;
- аспекты, связанные с конкретизацией целей по разделам (сторонам) подготовки спортсмена. Этот аспект хотя имеет искусственный характер, но тем не менее не лишен смысла.

Конкретизация долгосрочных целей возможна также по отношению к прогностическим и модельным характеристикам спортсменов высокой квалификации.

Список использованной литературы

1. Матвеев Л. П. Общая теория спорта : учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Матвеев Л. П. – М. : Воениздат, 1997. – С. 137–178.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – С. 394–418.
3. Адамбеков Е. К. Теоретические основы физической культуры и спорта : учебник / Адамбеков Е. К., Тастанов А. Ж., Абилядабеков С. А. – Алматы : Полиграфия Сервис К, 2010.

4. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. – М. : ФиС, 1975. – 208 с.
5. Теория спорта / под ред В. Платонова. – Киев : Вища школа, 1987. – С. 311–324.

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

УДК 378.016: 796

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

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

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

Аннотация. В. В. Шутько, А. Н. Письменный, В. И. Карпов. Готовность первокурсников к новым требованиям физического воспитания в условиях высшего учебного заведения. В статье определены отдельные проблемы современного физического воспитания школьников, как потенциальных первокурсников вуза, основания их неудовлетворительного здоровья и физического развития. Приведенная оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы студентов 1 курса, и показана их изменение во взглядах и отношения к занятиям физической культурой с началом обучения в институте.

Ключевые слова: первокурсник, физическое воспитание, проба Руфье, физическое развитие, физическая подготовленность, адаптация.

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

Key words: freshman, physical education, Rufye test, physical development, physical fitness, adaptation.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Висновки і перспективи подальших досліджень

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

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

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

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

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

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

Література

1. Самостоятельные занятия физической культурой в НТУУ «КПИ» как форма физического совершенствования студентов./ В. В. Афанасьев, И. В. Бурлака, В. И. Шишицкая, В. К. Щербаченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. трудов. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – № 4 – С. 9 –16.

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

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

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

5. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов. [Электронный ресурс] – 2013. – Режим доступа : <http://chromosome2009.org/>.

6. Холодов С. А. Сравнительная характеристика общего функционального состояния ЦНС у студенток, обучающихся на 1–4 курсах высших учебных заведений, по результатам зрительно-моторной реакции / С. А. Холодов, Е. В. Бобро // Адаптаційні можливості дітей і молоді: матеріали X міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 11–12 вересня 2014 року, Ч. 2) – Одеса : Юридична література, –2014, – С. 253–261.

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

УДК 796.323.2

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

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

Ключові слова: кореляційний аналіз, баскетбол, змагальна діяльність.

Анотація. Самохвалова І. Ю., Соколовський Р. О., Андрєєва І. А. Аналіз соревновательної діяльності студентів вузів г. Суми, які займаються баскетболом. В статті розглядаються питання покращення техніко-тактичної підготовки студентів вищих навчальних закладів г. Суми, які оздоровлюються за допомогою баскетболу та приймають участь у змаганнях на аматорському рівні.

Ключевые слова: корреляционный анализ, баскетбол, соревновательная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- збільшення часу, протягом якого суперник застосовує активний захист;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

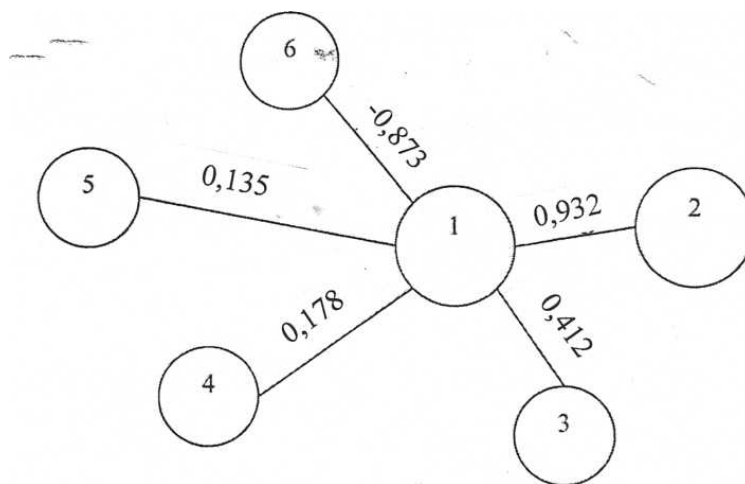


Рисунок 1 – Кореляційна діаграма значимих зв'язків між показниками техніко-тактичних дій студентських чоловічих баскетбольних команд ВНЗ м. Суми

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

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

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

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

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

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

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

Висновки

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

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

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

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

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

Література

1. Вари П. 100 упражнений игры в баскетбол : пер.с.француз. / П. Вари / общ.ред. Л. Ю. Поплавского. – К. : БК «Денди – Баскет», 1997. – 210 с.
2. Дегтяр В. Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. / В. Д. Дегтяр, Л. П. Сущенко. – К. : Екмо, 2005. – 214 с.
3. Леонов А. Д. Баскетбол / А. Д. Леонов, А. А. Малий. – К. : Рад. шк., 1989. – 104 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

5. Поплавский Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавский. – К. : Олімпійська література, 2004. – 447 с.

6. Рыбковский А. Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования : [Учебное пособие] / Рыбковский А. Г. – Донецк : ДонНУ, 2003. – 158 с.

М. В. Єрмоленко

УДК 796.011.3

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

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

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

Аннотация. Ермоленко М. В. Актуальные вопросы применения методики спортивно-ориентированной двигательной активности студентов. В статье обоснованы особенности применения спортивно-ориентированной двигательной активности студентов. Определены объективные и субъективные составляющие формирования потребности в спортивно-ориентированной двигательной активности студентов, и составляющие которые препятствуют эффективной реализации соответствующего направления в физическом воспитании.

Ключевые слова: спорт, студент, спортивно-ориентированная двигательная активность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Формулювання мети та завдань.

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

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні *завдання*:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Суб'єктивні чинники:

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

Об'єктивні чинники:

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

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

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

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

Висновки.

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

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

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

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

Література

1. Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание в общеобразовательной школе [Текст]/ Спорт в школе (приложение к «Первое сентября»). – 2004. - №4. – С. 5–7.

2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 211 с.

3. Лубышева Л. И. Спортизация общеобразовательных школ и механизмы ее реализации [Электронный ресурс]/ Л. И. Лубышева. – 2003. – www.teoriya.ru.

4. Мельников Д. А. Эффективность спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся 9-11 классов на основе туристского многоборья: Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. [Текст] / Д. А. Мельников. – Наб.Челны. – 2009. – 23 с.

5. Поливаев А. Г. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности студентов ФФКна эффективность их профессиональной подготовки [текст] / А. Г. Поливаев, А. А. Гераськин, И. Н. Григорович/ Омский научный вестник. – №6 (92). – 2010. – С.179–182.

6. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов не физкультурного вуза на основе спортивно ориентированных технологий: автореф. дисс. ... канд.пед.наук. [Текст] / С. В. Радаева. – Красноярск. – 2008. – 24 с.

7. Чедов К.В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ на основе дзюдо: автореф. дисс. ... канд. пед. наук [Текст] / К.В. Чедов. – М., 2006. – 23 с.

О. М. Воєділова

УДК 796.012,81:612.76

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ ШЛЯХОМ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

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

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

Аннотация. Е. М. Воєдилова, С. В. Козырь, Н. Н. Огиенко. Оптимизация технической подготовки кикбоксеров путем развития координационных способностей. В статье представлены пути оптимизации технической подготовки кикбоксеров; обоснованы основные положения методики развития координационных способностей юных кикбоксеров.

Ключевые слова: техническая подготовка, развитие, координационные способности, методика, кикбоксинг.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

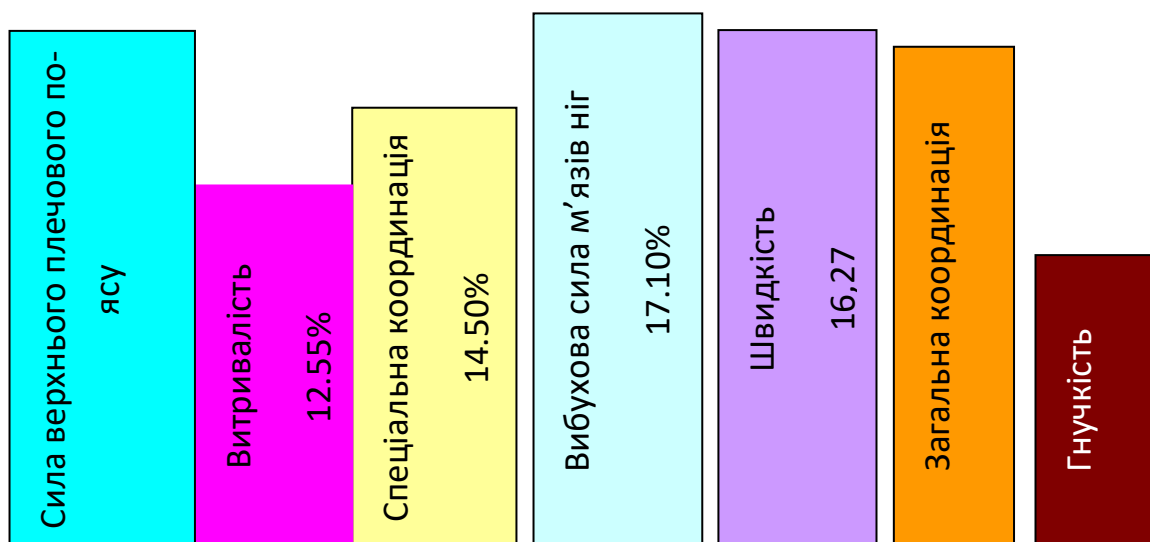


Рисунок 1 – Рейтинг показників фізичних здібностей спортсменів, які займаються кікбоксингом, у досягненні спортивного результату

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

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

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

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

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

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

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

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

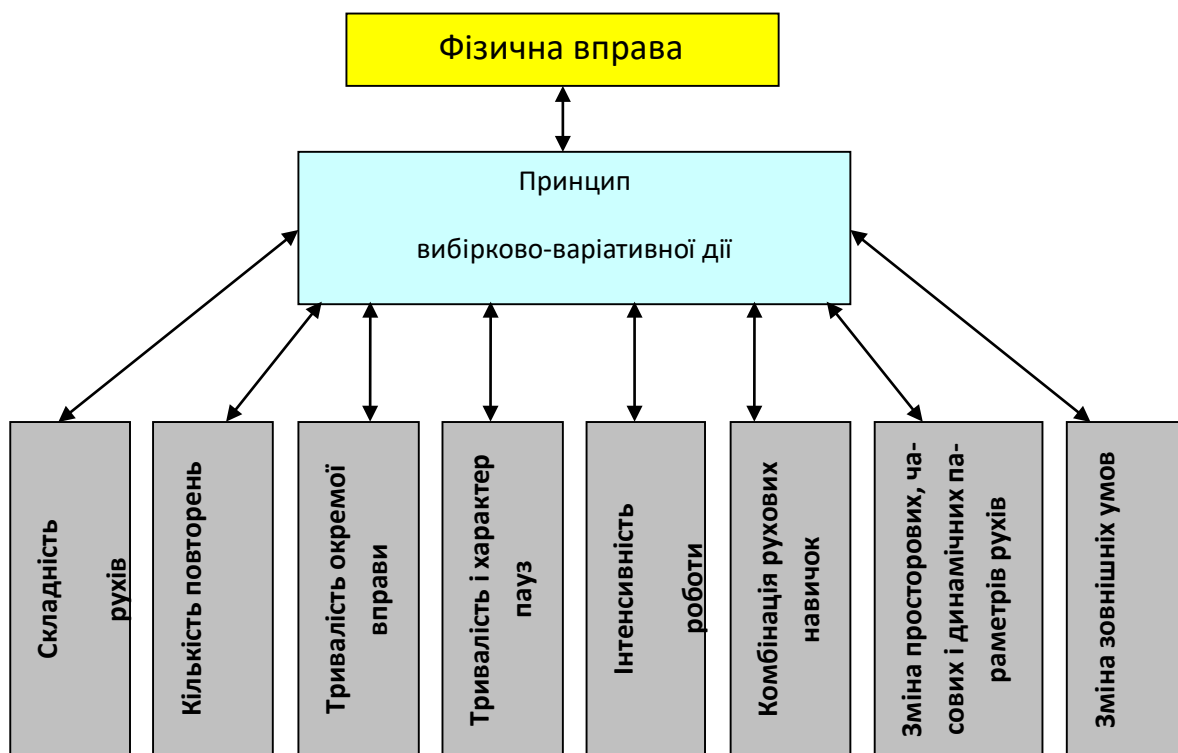


Рис.унок 2 – Блок-схема вибору засобів для розвитку координаційних здібностей кікбоксерів

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

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

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

Висновки

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

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

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

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

Список використаної літератури

1. Куликов А. Кикбоксинг. Принципы и практика / А. Куликов ; – М. : ФАИР, 1997. – 320 с.

2. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10 - 12 років: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Л. Л. Лисенко ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.

3. Лисюк С. М. Біомеханічні параметри функції вестибулярного апарату кікбоксерів на етапах спеціалізованої базової підготовки та вищої спортивної майстерності / С. М. Лисюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 81. Серія : педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ, 2010. – № 81. – С. 91 – 94.

4. Перрека Д. О. Кикбоксинг: подготовка – технические приемы – поединок / Д. О. Перрека ; – М. : «Издательство Астрель», 2004. – 159 с.

5. Терещенко В. І. Науково-методичні основи підготовки єдиноборців / В. І. Терещенко – К. : МП «Леся», 2002. – 220 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ ПО ВОДНОМУ ПОЛО

Аннотация. В данной научной статье, мы пытались определить основы формирования психологического климата спортивной команды по водному поло. Пытаясь доказать что существует прямая необходимость в разработке новых и более углубленных методик по изучению сплоченности спортивной команды и корректировки психологического климата для улучшения спортивного результата.

Ключевые слова: Водное поло, психологический климат, сплоченность, психологические тесты.

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

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

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

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

Актуальность. На современном этапе развития спорта, наблюдается ситуация когда физическая, техническая и тактическая подготовка у спортсменов на этапе спортивного мастерства находится на довольно одинаковом уровне. Данная ситуация ставит перед тренерами поиск решения улучшения спортивного результата в противовес сопернику. На сегодняшний день стоит более пристально присмотреться к психологическим аспектам подготовки спортсменов. Многие ученые доказывают что психологическая готовность показать наивысший результат в условиях соревнований основополагающий критерий успешного выступления.[1]

Для спортивных команд будет справедливо оценивать сплоченность, совместимость, отсутствие конфликтов, игровое взаимодействие, что создает не только благоприятный социально-психологический климат в команде но позволит высокого спортивного результата.

Анализ последних исследований и публикаций. На основе изучения работ отечественных и зарубежных ученых, в которых раскрываются общие вопросы сплоченности и вопросы мотивации спортивной деятельности (Уэйнберг Р.С., Гоулд Д., Донцов А.И., и др.) мы предположили, что успешное взаимодействие и благоприятный психологический климат в команде имеют определяющее значение для достижения эффективного спортивного результата. Однако, на сегодняшний день в отношении трактовки характеристик сплоченности группы существуют разнообразные мнения. А.И.Донцов указывает, что сплоченность обозначает межличностную, эмоциональную взаимоприемлемость, сходство мнений, установок, и сенсомоторную согласованность, единство поведения членов группы и др. [1]. Данное определение, можно определить как всеохватывающие.

Согласно другим мнениям, в частности в социальной психологии, сплоченность трактуется как ценностно-ориентационное единство группы.

Сегодняшнее положение дел по данной теме указывает на прямую необходимость в разработке новых методик по изучению сплоченности команды и более детальной проработки терминов и понятий входящих в данную область исследования.

Цель. Определить основы формирования психологического климата спортивной команды по водному поло среди юношей 16-17 лет. Исследовать связь между уровнем сплоченности команды и социометрической структуры команды.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, психологическое анкетирование, социометрическая методика, методы математической статистики. Исследование проводилось в спортивной команде по водному поло, в количестве 15 юношей 16–17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В водном поло тренер должен решить ряд задач. Успешное выполнение которых поможет создать благоприятный психологический климат в команде. Следует подбирать членов команды не только основываясь на техническом и физическом аспектах, но и так, чтобы все члены могли успешно взаимодействовать на поле но и гармонизировали как личности между собой.

В силу ряда причин, тренеру не всегда удаётся собрать гармонично слаженную в психологическом плане команду. Поэтому задача тренера построить правильные взаимоотношения в спортивной команде.

Без взаимоуважения спортивного коллектива немислимы достижения в спорте [2]. В процессе становления и развития спортивная группа приобретает такое групповое качество, как сплоченность. Если она имеет положительную направленность, то это благоприятно влияет на эффективность спортивной деятельности.

Психологические тесты позволяют выявить сильные и слабые стороны психологии спортсменов, и эти данные могут быть использованы для разработки и корректировки их психологической подготовки [3].

Для достижения высокого спортивного результата необходимо привить игрокам чувство взаимного уважения. В истории игрового спорта существует много примеров наличия звездных составов команд, которые не смогли достичь спортивного успеха [3, с. 45].

На начальном этапе исследования нам необходимо было определить диагностику эмоциональных связей между членами спортивной команды.

На основе социометрического теста нами были выявлены 2 «звезды» в команде, 7 – «предпочитаемых», 4 – «пренебрегаемых», 2 – «изолированных». Сумма выборов, полученных каждым человеком, является мерилем его положения в системе личных отношений. Если человек получил наибольшее количество выборов – он относится к числу «звёзд». Если получил среднее количество выборов – к «предпочитаемым». Если меньше среднего числа выборов – к «пренебрегаемым». Если не получил ни одного выбора – к «изолированным» [4].

В данной команде существует два игрока с наивысшим социометрическим статусом, что соответствует лидеру коллектива, действительно один из них является капитаном команды.

На основании результатов исследования групповой сплоченности по социометрической методике следует внимательно отнестись к наличию изолированных и пренебрегаемых членов команды. При этом разработать рекомендации для тренерского состава необходимые для психолого-педагогические корректировки в межличностных отношениях игроков, предварительно разобравшись в причинах имеющихся проблем в спортивной команде по водному поло.

Также нами было проведено исследование на групповую сплоченность по индексу Сижора . Данные показали что уровень сплоченности находится на среднем уровне. Что можно интерпретировать как противоречивую ситуацию в команде по отношению к друг другу, тренерскому штабу и к команде в целом [5].

На следующем этапе нами было предпринято исследование стратегий поведения по методике К. Томаса [6]. В результате изучения было установлено, что испытуемые используют в своей спортивной деятельности практически все стратегии поведения, но наибольшее количество баллов у большинства респондентов 8 из 15 приходится на тактику соперничества; у трех респондентов преобладает тактика избегания; по два – сотрудничества и приспособления, у одного – тактика компромисса .

Рассмотрим подробнее эти стили поведения по Андреевой И.В. [7] :

Соперничество характеризуется активной борьбой индивида за свои интересы, применением всех доступных ему средств для достижения поставленных целей власти, принуждения, иных средств давления на оппонентов, использованием зависимости других участников от него. Ситуация воспринимается индивидом как крайне значимая для него, как вопрос победы или поражения: предполагаются жесткая позиция по отношению к оппонентам и непримиримый антагонизм к другим участникам конфликта в случае их сопротивления.

Приспособление. Действия индивида направлены на сохранение или восстановление благоприятных отношений с оппонентом путем сглаживания разногласий за счет собственных интересов. Данный подход возможен, когда вклад индивида не слишком велик или когда предмет разногласия более существен для оппонента, чем для индивида. Такое поведение в конфликте используется, если ситуация не особенно значима, если важнее сохранить хорошие отношения с оппонентом, чем отстаивать собственные интересы, если у индивида мало шансов на победу, мало власти.

Избегание. Данная форма поведения выбирается тогда, когда индивид не хочет отстаивать свои права, сотрудничать для выработки решения, воздерживается от высказывания своей позиции, уклоняется от спора. При таком стиле предполагается тенденция ухода от ответственности за решения. Данное поведение возможно, если исход конфликта для индивида не особенно важен, либо если ситуация слишком сложна и разрешение конфликта потребует много сил у его участников, либо у индивида не хватает власти для решения конфликта в свою пользу.

Сотрудничество означает, что индивид проявляет активность в поисках решения, удовлетворяющего всех участников взаимодействия, но не забывает при этом и свои интересы. Предполагаются открытый обмен мнениями, заинтересованность всех участников конфликта в выработке общего решения. Данная форма требует положительной работы и участия всех сторон. Если у оппонентов есть время, а решение проблемы имеет для всех важное значение, то при таком подходе возможны всестороннее обсуждение вопроса, возникших разногласий и выработка общего решения с соблюдением интересов всех участников.

Компромисс. Действия участников направлены на поиски решения за счет взаимных уступок, на выработку промежуточного решения, устраивающего обе стороны, при котором особенно никто не выигрывает, но и не теряет. Такой стиль поведения применим при условии, если оппоненты обладают одинаковой властью, имеют взаимоисключающие интересы, у них нет большого резерва времени на поиск лучшего решения, их устраивает промежуточное решение на определенный период времени

Анализ результатов представленных в таблице 1, говорит о том что члены группы определенные как "звезды" придерживаются тактики соперничества. В свою очередь самый многочисленный тип "предпочитаемых" в количестве 7 человек, разделился в выборе тактики решения конфликтов, так четверо придерживаются тактики соперничества, двое выбирают тактику сотрудничества и один тактику компромисса. В группе пренебрегаемых наблюдается интересная ситуация один член этой группы предпочитает тактику соперничества, двое выбирают тактику избегания и один приспособления. Тип "изолированных" в количестве двух человек выбирают тактику избегания и приспособления соответственно.

Полученные данные позволили предположить, что использование тактики соперничества может быть вызвано потребностью в самореализации, завоевания авторитета среди тренеров и партнеров. Также возможно что это связано с возрастом испытуемых 16–17 лет который характеризуется в острой потребности самореализации и значимости в новом взрослом обществе.

Таблица 1 – Соотношение социотипов со стратегией решения конфликтов

	Способ реагирования	Сотрудничество	Соперничество	Избегание	Компромисс	Приспособление
Типы	"Звезда"		2			
	Предпочитаемый	2	4		1	
	Пренебрегаемый		1	2		1
	Изолированный			1		1

Выводы. Таким образом вполне закономерно что уровень сплоченности группы находится на среднем уровне. Это связано с распределением социометрических типов так и с выбором тактики решения конфликтов, выбранных игроками. Исследование по проблеме формирования психологического климата спортивной команды способствует наилучшему решению психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки.

Задачами психолого-педагогической подготовки спортивных является индивидуальная психологическая поддержка тренерского штаба для каждого члена команды, в соответствии с необходимым совершенствованием психологического климата команды и формированием мотивации достижения командного успеха в соревнованиях [8].

Основу формирования психологического климата спортивной команды составляют межличностные взаимоотношения членов команды по вертикали в системе отношений "тренер-спортсмен", и по горизонтали, в системе отношений "спортсмен-спортсмен". Исследование этих систем отношений при помощи социометрического теста, индекса Сисора и стратегий поведения по методике К. Томаса, дает возможность разработать методы коррекции для дальнейшего успешного выступления команды по водному поло с наилучшим спортивным результатом. Так для тренерского штаба в первую очередь провести комплекс мер по поднятию командного духа и устранению пренебрегаемых и изолированных членов команды, предварительно выяснив причину, такого отношения. Разрядить напряженность между двумя лидерами, поручив одному из них шефство за пренебрегаемыми и изолированными членами группы.

Мы считаем, что существует прямая необходимость в разработке новых и более углубленных методик по изучению сплоченности спортивной команды и корректировке психологического климата для улучшения спортивного результата.

Список литературы

1. Донцов А. И. Проблемы групповой сплоченности. – М., 2001. – 240 с.
2. Столяренко Л. Д. Основы психологии: практикум / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 576 с.
3. Волков И. П. Практикум по спортивной психологии / И. П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
4. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. К. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
5. Попов А. Л. Психология спорта / Попов А. Л. – М., 2009. – 152 с.
6. Немов Р. С., Шестаков А. Г. Сплоченность как фактор групповой ефективности // Вопросы психологии. 2001. – № 3. – 113 с.
7. Андреева И. В. Социальная психология / Андреева И. В.
8. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена : статьи и тезисы / Загайнов Р. М. – М. : Советский спорт, 2006. – 106 с.
9. Мальчиков А. В. Социально-психологические основы управления спортивной командой / Мальчиков А. В. – Смоленск : СГИФК, 1987. – 81 с.
10. Гомельский А. Я. Докази правоту победой: воспоминания тренера по баскетболу / Гомельский А. Я. – М. : Советская Россия, 1987. – 154 с.
11. Алексеев В. Н. Подготовка спортивного резерва в футболе: (учебно-методическое пособие) / Алексеев В. Н. – СПб. : Изд-во Санкт-Петербург. гос. ун-та физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2006.
12. Горянина В. А. Психологические предпосылки непродуктивности стиля межличностного взаимодействия / Горянина В. А. // Психологический журнал. – 1997. – № 18. – С. 32–36.

Т. В. Шепеленко В. В. Золочевський

УДК 796.011.3-052:159

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

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

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

Аннотация. Т. В. Шепеленко В.В. Золочевский. Развитие мышления будущих инженеров управления процессами перевозок на железнодорожном

транспорте средствами физического воспитания. На основе анализа специальной научно-методической литературы выявлены профессионально важные психофизиологические качества, необходимые будущему инженеру управления процессами перевозок на железнодорожном транспорте. Определены средства физического воспитания, направленные на развитие мышления будущих инженеров управления процессами перевозок на железнодорожном транспорте. Перспектива дальнейших исследований сводится к определению эффективности влияния соответствующих средств физического воспитания на развитие мышления специалистов данного профиля.

Ключевые слова: психофизиологические качества, развитие мышления, будущие инженеры железнодорожного транспорта, средства физического воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

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

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Висновки та перспективи подальших досліджень

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

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

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

Список використаної літератури

1. Анисимова Е. А. Формирование мышления средствами спортивной подготовки / Е. А. Анисимова // Журнал ученых записей университета им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – Вып. 8/66. – С. 3–7.

2. Бессмертная Е. А. Аэробика как элемент ПШФП подготовки специалистов управления / Е. А. Бессмертная // Проблемы физической культуры населения, проживающих в условиях неблагоприятных факторах окружающей среды : Материалы VI междунар. науч.-практ. конф., 6–7 октября 2005 г. – Гомель, 2005. – С. 63–65.

3. Головченко Т. Г. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания [Текст] / Т. Г. Головченко, Т. В. Бондаренко. – Х. : ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.

4. Коробейников Г. В. Дослідження психофізіологічних станів спортсменів високої кваліфікації / Г. В. Коробейников, Л. Д. Коняєва, Г. В. Россоха й ін. // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту, 2005. – № 6–7. – С. 71–74.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. Т. 2. : Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Видав. НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – 367 с.

6. Леонова В. И. Подготовка студентов педагогических университетов к спортивно-массовой работе по аэробике в школе / В. И. Леонова, О. М. Куц, О. М. Щвец // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному сус-

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

7. Мусина А. А. Профессионально значимые психологические качества диспетчерской службы железнодорожного транспорта [Электронный ресурс]. / А. А. Мусина // Психология и социология. Психология труда, 2009. — Режим доступа: http://www.rusnauka.com/4_SND_2009/Psihologia/40378.doc.htm.

8. Садовский В. А. Формирование двигательной готовности специалистов железнодорожного транспорта в условиях профессионально ориентированной системы физического воспитания : автореф. дис. д-ра пед. наук. : спец. 13.00.04 / В. А. Садовский . – Улан-Удэ, 2012. – 40 с.

9. Тропина Л. К. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов транспортного вуза : консп. лекц. / Л. К. Тропина. – Екатеринбург : УрГУПС, 2011. – 20 с.

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

В. П. Родигіна

УДК 378.14:37.037:54

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

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

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

Аннотация. В.П. Родыгина. ВЛИЯНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНЖЕНЕРОВ-ХИМИКОВ НА ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ. В статье рассмотрена проблема отношения к здоровью инженерных работников химического производства; определены факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью в процессе их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: инженеры химического производства, отношение к здоровью, профессиональная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4) особливості соціального оточення;

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

6) відсутність державної політики в області здоров'я.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Висновки та перспективи подальших досліджень

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

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

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

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

Список літератури

1. Амосов Н.М. Алгоритм здоровья. Человек и общество. – Д. : Стакер, 2002. – 464 с.
2. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб. : Петрополис, 1992.
3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А. А.Бишаева. – М. : КНОРУС, 2013. – 304 с.

4. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. :КНОРУС, 2012. – 240 с.
5. Колбанов В. В. Валеология. – Спб. : Изд-во ДЕАН, 2001. – 256 с.
6. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности. – СПб., 1996.
7. Носков В. І. Основи психогігієнічного забезпечення гуманістично орієнтованої професійної підготовки студентів : автореф. дис...докт. псих. наук: 19.00.02 / Київ, 2002. – 31 с.
8. Психология здоровья / Под ред. Г. С.Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

С. В. Бочкарев, А. С. Євтифієв

УДК 371.72

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

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

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

Аннотация. С.В. Бочкарев, А.С. Евтифиев. ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. В статье проанализированы факторы, негативно влияющие на здоровье в период среднего и высшего образования, и сформулированы основные требования, необходимые для формирования здорового образа жизни в студенческие годы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесформирующая среда, образовательно-воспитательный процесс.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Список літератури

1. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека: к проблеме развития физкультурного знания / В. К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – М., – 1991. – № 7. – С. 37–41.

2. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – № 7. – 236 с.

3. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак, П. А. – М., 1996.

4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян – М. : Академия, 2007. – 363 с.

5. Белікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: автореф. дис. ... доктора пед. наук, 13.00.04 / Н. О. Белікова. – Київ. – 2012. – 37 с.

6. Котелевський В. І. Діагностика рівня здоров'я, психосоматичного стану та якості життя у студентської молоді / В. І. Котелевський, Ю. О. Лянний, О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – 2010. – 117 с.

7. Міхеєнко О. І. Сутність здоров'язміцнювальних технологій у контексті професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини / О. І. Міхеєнко // Проблеми сучасної педагогічної освіти. – Ялта : РВВ КГУ. – 2014. – Вип. 42. – Ч. 2. – С. 141–150. – (Сер.: Педагогіка і психологія).

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

О. С. Бескорса

УДК 378:37.042

РОЛЬ СТИЛЮ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ

Аннотация. Е. С. Бескорсая. Роль стиля учебной деятельности в сохранении здоровья студентов высших учебных заведений.

Данная статья посвящена проблеме сохранения физического и психического здоровья студентов высших учебных заведений. Автор указывает на главные аспекты формирования стиля учебной деятельности, которые улучшают состояние физического и психического здоровья студентов, повышают физическую активность и снимают эмоциональное напряжение. По мнению автора, такими аспектами в обучении являются определенный уровень самостоятельности и активности, а также умение планировать свою дальнейшую деятельность. Студенты, у которых развиты стили учебной деятельности, лучше приспосабливаются к требованиям высшего образования, поэтому легче переносят различные психические нагрузки.

Ключевые слова: стиль, учебная деятельность, студент, физическое здоровье, психическое здоровье, цели деятельности, самостоятельность, активность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Енциклопедичний словник медичних термінів визначає «здоров'я» як стан душевного, фізичного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів [2, с. 225]. Науковці також наголошують, що здоров'я особистості – це інтерактивна характеристика якості духовного, психічного і фізичного розвитку індивіда, що забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості [3].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Список використаних джерел

1. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб. : Гуманитарное агентство «Академический проект», 1997. – 140с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості [у 2-х кн.]. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. –344 с.
3. Біла книга національної освіти України / за ред. В. Г. Кременя. – К., 2009. – 376 с.
4. Дубровина И. В. Практическая психология образования : учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / под. ред. И. В. Дубровиной. – М. : Сфера, 2000. – 528с.
5. Задорожна І. П. Психолого-педагогічні передумови формування індивідуального стилю навчальної діяльності студентів вищих закладів освіти / І. П. Задорожна // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – 2007. – №31 – с. 42-46.
6. Климов Е. Формирование индивидуального стиля деятельности в процессе обучения / Е. Климов, В. Мерлин // Советская педагогика. – 1967. – №4. – С. 110–118.
7. Кон И. С. Психология ранней юности : книга для учителя / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 254 с.
8. Лозова В. І. Цілісний підхід до формування пізнавальної активності школярів / В. І. Лозова. – Харків : ОВС, 2000. – 164 с.
9. Мацько О. Стилi навчання / О. Мацько // Дивослово. – 2003. – №2. – С. 32–34.
10. Популярная медицинская энциклопедия / Гл. ред. Б. В. Петровский. – М. : Советская энциклопедия, 1979. – 704 с.
11. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума / М. А. Холодная. –СПб. : Питер, 2004. – 384 с.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИИ У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Аннотация: определен уровень развития ловкости и координации у иностранных студентов-медиков, выходцев из Индии. Исследованы методы развития координационных способностей средствами спортивных игр. Учтены национальные особенности студентов-медиков. В исследовании принимало участие 47 человек, 29 юношей и 18 девушек, средний возраст 18 лет, студенты первого года обучения.

Ключевые слова: ловкость, координационные способности, развитие, студенты-медики, национальные особенности, спортивные игры.

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

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

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

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

Актуальность: профессия врача подразумевает под собой всесторонне физически и духовно развитую личность, способную активно действовать в условиях глобального кризиса и катастроф. Это предполагает переориентацию смысла физического воспитания студентов-медиков с упором на роль этого предмета, так как для медика на первый план выдвигается потребность взятия ответственности на себя не только за свою судьбу, но и за судьбу многих людей. Для решения сложных задач, будущему студенту-медику, необходимо иметь хорошо развитые двигательные способности. Одно из центральных мест двигательной активности занимает ловкость. Она имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками и потому имеет наиболее комплексный характер.

Ловкость – сложный психофизический комплекс, включающий в себя умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно-координационные действия.

Основными параметрами для измерения ловкости служат координационная сложность движений и двигательных действий.

Вместо существующего основного термина «ловкость», который очень многозначен и нечеток, в теорию и практику ввели термин «координационные способности» (КС) и стали говорить о системе таких способностей, и необходимости дифференцированного подхода к их развитию.

Ловкий человек довольно быстро овладевает новыми движениями и способен к их быстрой перестройке. Зависит ловкость от деятельности анализаторов и прежде всего двигательного. Координационные способности во многом определяют успешность будущего врача. От уровня их развития, а следовательно способности быстро и оперативно принимать решения связанные с профессиональной деятельностью зависит окончательный результат, т.е. здоровье и зачастую, жизнь пациента.

Очень часто упражнения на координацию вызывают большие трудности в своем выполнении у иностранных студентов-медиков первого года обучения. Выполнение упражнений на координацию и ловкость вызывает у них неоднозначные эмоции. Особенно среди них выделяются выходцы из Индии. Это связано со многими факторами и в частности с системой общего образования, физического воспитания, социальными факторами и религиозной составляющей этой страны.

Развитие данного качества, у данных студентов, в совокупности с другими, относящимися к профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) студентов-медиков, является одним из важных составляющих в воспитании специалиста высокого класса. Недостаточное развитие ловкости и координации движений у группы студентов-медиков, выходцев из Индии, становится проблемой в дальнейшей комплексной подготовке к будущей профессии. Уровень физической подготовки, развитие ловкости (координации) является актуальной проблемой, требующей отдельного рассмотрения и разработки комплексов упражнений для ее развития до необходимого уровня у данной группы студентов.

Анализ: Н. А. Бернштейн отмечает ловкость, как «чрезвычайно универсальное, разностороннее качество» [1]. Специалисты говорят о необходимости целенаправленного развития способностей оптимально регулировать, точно, рационально и быстро управлять движениями, усваивать сложно координационные движения, перестраивать свою деятельность в зависимости от конкретных условий и обстоятельств. Развитие координационных способностей является одной из составляющих профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов-медиков, как неотъемлемая часть комплексной подготовки будущих врачей. Разработаны программы по ППФП, которые

включают в себя комплексное развитие всех качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности [2; 3; 4; 7; 10]. Все они основываются на физическом и психофизиологическом состоянии человека, а нормативы подведены под уровень подготовки и систему физического воспитания в постсоветском пространстве, без учета этнических особенностей студентов-иностранцев и уровня развития у них тех или иных качеств.

Цель работы:

- определить уровень развития координационных способностей иностранных студентов-медиков первого года обучения, выходцев из стран Азии, в частности Индии.

- исследовать эффективность методов развития ловкости средствами спортивных игр, с учетом этнических особенностей студентов.

На первом этапе нашего исследования мы, с помощью ряда тестов, установили уровень развития координационных способностей студентов первого года обучения.

Многие преподаватели, во время проведения занятий со студентами-иностранцами, обратили внимание на неумение выполнить ими ряд упражнений во время разминки. Подскоки с круговыми вращениями руками, бег скрестным шагом левым (правым) боком и некоторые другие упражнения, проводимые во время разминки, вызывали у студентов трудности в выполнении.

Тест проходило 47 студентов, в числе которых 18 девушек, средний возраст испытуемых – 18 лет, все они приехали на обучение из Индии.

1.Перемещение скрестным шагом, правым (левым) боком на расстояние 18 м.

2.И.п. о.с.: на раз - левая рука в сторону, два – правая рука в сторону, три – левая рука вверх, четыре – правая рука вверх, пять – левая рука вперед, шесть – правая рука вперед, семь – левая рука вниз, восемь – правая рука вниз (с постепенным увеличением темпа выполнения до максимального).

3.Подброс теннисного мяча вверх, с хлопком в ладоши за спиной (10 и более раз подряд – «отлично»; 7 и более раз подряд – «хорошо», 5 раз и более – «удовлетворительно»).

Таблица 1

Результат выполнения	юноши		девушки	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Выполнило	17	58,6	12	66,6
Не выполнило	12	41,4	6	33,4

Таблица 2

Результат выполнения	юноши		девушки	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Выполнило	11	37,93	10	55,5

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

Таблица 3

Группы	Оценка					
	«отлично»	%	«хорошо»	%	«удов-но»	%
юноши	8	27,5	11	37,9	10	34,6
девушки	6	33,3	7	38,8	5	27,9

Таким образом, процентное соотношение выполненных заданий правильно, либо на оценку «отлично» на порядок ниже, чем не выполненных, либо выполненных на оценку «хорошо», «удовлетворительно». При этом показатели девушек намного лучше, чем у юношей, что в определенной степени связано с особенностями их воспитания в семье и укладом жизни, который предполагает большую физическую активность. Кроме этого, большинство девушек утверждают, что любят танцевать национальные танцы, а они, как мы знаем, сложно-координационные.

Показатели этих же тестов у студентов-медиков, выходцев из стран Ближнего Востока, существенно выше и качественней, что объясняется их более высоким уровнем физического развития, психоэмоциональным и психофизическим состояниями и мотивационной составляющей.

Проведенный опрос группы испытуемых студентов показал, что они, в своем большинстве, не достаточно времени уделяли развитию необходимых, для их будущей профессии, качеств. Занятия по физическому воспитанию посещали редко, в спортивных секциях не занимались. Причины этого лежат в низкой мотивации к развитию и совершенствованию навыков, в социальном строе страны, религиозных канонах.

Вторым этапом стало исследование эффективности методов развития ловкости у студентов-медиков, выходцев из Индии. При этом были учтены пожелания студентов и некоторые национальные особенности, одна из которых – невозможность прикосновения к лицам другого пола, ограниченные тактильные контакты. Поэтому для развития ловкости и координации мы выбрали не контактный игровой вид – волейбол, а так же некоторые элементы других игровых видов и подвижные игры.

На протяжении семестра, в основной части занятия, студентами выполнялись подготовительные и специальные подготовительные упражнения, которые используют в своей подготовке волейболисты в группах начальной подготовки. Среди них были: челночный бег в разных направлениях, из разных исходных положений, перемещения, прыжки, упражнения с мячом, как индивидуальные, так и в парах, различного рода эстафеты. Также использовались элементы баскетбола и футбола, которые не подразумевают под собой непосредственного контакта с другим человеком.

Промежуточный контроль показал, что у некоторых студентов, показатели по вышеуказанным тестам, улучшились, у юношей, в среднем, на 9%–12 %, у девушек на 14%–16%.

Выводы и перспективы: в результате проведенных исследований был выявлен начальный уровень развития координационных способностей у студентов-медиков, первого года обучения, выходцев из Индии. Установлено, что он значительно ниже, чем у сверстников, которые приехали из других стран.

Примененные методы развития ловкости, средствами спортивных игр, показали свою эффективность. Показали промежуточного контроля дали положительный результат. Кроме этого, индивидуальный подход с учетом национальных особенностей студентов, их происхождения, образа жизни, религиозных убеждений повысил мотивацию и интерес к занятиям физической культурой. Студенты стали активней участвовать в спортивных мероприятиях, проводимых кафедрой.

В дальнейшем планируется разработать методические рекомендации и создать комплексы упражнений по развитию координационных способностей студентов-медиков, с учетом их происхождения и национальных особенностей.

Литература

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Бернштейн Н. А. // Легкая атлетика. – 1990. – № 3 –5.

2. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов / Бобырева М. М. // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех. – Москва, 2008. – 238 с.

3. Бондаренко И. Г. Определение уровня физической подготовленности студентов / Бондаренко И. Г. // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №2 – 18 с.

4. Довбыш В. И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу / Довбыш В. И., Баранец П. А., Ермаков С. С. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 1. – С. 60–65.

5. Коник Г. А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений / Г. А. Коник, В. А. Темченко, Т. Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научных трудов под ред. проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ). – 2006. – №4. – С. 108–114.

6. Коник Г. А. Современные тенденции организации физического воспитания студентов / Г. А. Коник, В. А. Темченко, Т. Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научных трудов / под ред. проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ). – 2009. – №4. – С. 68–74.

7. Полянский А. В. Методика измерения ловкости как физического качества / Полянский А. В., Романов Д. А. // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 10. – С. 71–72.

8. Рахимов Г. Р. Особенности организации обучения иностранных студентов в вузе и направление его развития / Рахимов Г. Р. // Язык и культура. – 2010. – №4 (12). – С. 123–126.

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

10. Харре Л. Учение о тренировке / Харре Л. – М. : Физкультура и спорт, 1971 г. – 107 с.

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

УДК 796.01.3

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

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

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

Аннотация. С. В. Переверзева, Н. Г. Макаренко, Т. А. Дроннікова. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ ОТДЫХА И СТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗ. В статье определяется объем двигательной активности студентов в свободное время и предоставление их преимущества активному или пассивному отдыху. Устанавливается личностная оценка физического развития и осведомленности студентов в соблюдении здорового образа жизни.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, активный, пассивный отдых, физическое развитие, состояние здоровья, здоровый способ жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- поліпшується матеріально-технічна база для придбання спортивного інвентарю;

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

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

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

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

-проводяться спортивні свята у ВНЗ.

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

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

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

Список літератури

1. Брайло В. Рухова активність як невіддільна частина способу життя дітей / Брайло В. // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Херсон : Видавництво ХДУ. – С. 173–175.

2. Геворкян Э. С. Функциональное состояние студентов при умственной нагрузке / Э. С. Геворкян, С. М. Минасян, Н. Н. Ксаджикян // Гигиена и санитария. – 2005. – №5. – С. 55–57.

3. Кучма В. Р. Изучение адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности. Медико-биологические и психо-социальные аспекты / Под ред. В. Р. Кучмы, Л. М. Сухаревой // Научно-методические основы изучения адаптации детей и подростков к условиям жизнедеятельности. – М., 2006. – С. 6–25.

4. Организация медицинской профилактики в общеобразовательных учреждениях / В. Р. Кучма [и др.]. – М., 2006. – 70 с.

5. Малаканова Л. Здоровий спосіб як наслідок життєвої компетентності людини./ Л. Малаканова // Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи : матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011. – 282 с.

6. Надворський Н. Здоровий спосіб життя як феномен здоров'я людини / Н. Надворський, Т.Кудряшкова // Здоров'язберігаючі технології

е ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи: матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011. – 282 с.

7. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І. В. . Сергета, В. Г. Бардов. – Вінниця: Віноблдрукарня, 1997. – 292 с.

8. Сухарев А. Г. Гигиенические аспекты нормирования двигательной активности в свободном времени подростка / А. Г. Сухарев, И. В. Сергета // Гигиена и санитария. – 1994. – № 6. – С. 25–29.

9. Сухарев А. Г. Технология социально-гигиенического мониторинга детского и подросткового возраста / А. Г. Сергета // Гигиена и санитария. – 2002. – №4. – С. 64–67.

10. Товстій А. Формування іміджу як здорового способу життя сучасної молоді у ВНЗ України / А. Товстій, Л. Малаканова. // Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи : матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011 – 282 с.

В. И. Ярмолинский

УДК 796.011.3

СОВРЕМЕННЫЕ ЗАДАЧИ И ФОРМЫ МЕЖДУНАРОДНОГО И МЕЖКАФЕДРАЛЬНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ

Аннотация. Анализ проблем, сопровождающих образовательные и экономические процессы в различных странах мира, демонстрирует единство стремлений не только повысить темпы образования, увеличить объемы передаваемых знаний, но и сохранить здоровье действующих и будущих специалистов, развить их общую и физическую культуру, как фактор высокой работоспособности, творческого долголетия. Автор считает актуальным объединить усилия университетов для поиска более эффективной системы физического воспитания молодежи, гарантирующей сохранение интереса и потребности в физической активности в периоды профессионального становления и роста.

Ключевые слова: качество образования, физическое воспитание студентов, физическая культура специалиста, научное обеспечение учебного и делового процессов, стратегия физической подготовки.

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

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

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

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

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

Постановка проблеми. Рассматривая современные проблемы совершенствования образования, невозможно обойти стороной задачу сохранения здоровья будущих и действующих специалистов, в том числе – путем более качественного преподавания учебной дисциплины «Физическая культура».

Физическая активность сегодня рассматривается в качестве весомого инструмента для преодоления болезней цивилизации, формирования важных черт личности, профессионально значимых качеств, поддержания психоэмоциональной сферы, сохранения репродуктивного здоровья, роста самопознания, оценки адаптационных возможностей, прогноза работоспособности в экстремальных условиях и др.

Если же говорить о подготовке высококвалифицированных кадров, являющихся, по сути, национальным достоянием любой страны, то тем более значимыми кажутся поддержка здоровья этих людей, содействие в их стремлении к глубоким знаниям, формирование стратегического и креативного мышления, нацеливающего на понимание важности длительного сохранения крепкого тела, ясного ума и сильного духа – в интересах семьи, государства, успешной карьеры, прогресса науки и т.д.

Именно высококвалифицированные кадры определяют успехи развития экономики, обновления научных знаний, подготовки достойной смены. Однако именно творческой интеллигенции присущи спад физической активности и случаи преждевременного ухода из жизни. Отчасти это происходит из-за недостатка здоровьесберегающих компетенций, отчасти – из-за отсутствия достойной медицинской и социальной поддержки. Но и двигательная активность, охотно проявляемая в студенческие годы, у многих ученых быстро уходит на второй план или прекращается полностью.

Анализ работы профсоюзных групп здоровья показывает, что не более 10–15% работников вузов стабильно занимаются физической культурой. Многие интересуются проблемами сохранения здоровья, готовы «начать с нуля», но проявляют порой поразительную неосведомленность в вопросах выбора формы занятий, дозирования физических упражнений, самоконтроля. Об уровне преподавания физической культуры в прежние годы свидетельствует тот факт, что отдельные специалисты, окончившие вуз, не в состоянии вспомнить своего преподавателя, содержание и замысел проводимых занятий. Поэтому вопрос продолжения их физкультурного образования вполне актуален и позицию автора разделяют сами ученые, работники Республиканского центра проблем человека, РНПЦ «Кардиология», РНПЦ спорта, кафедр общественного здоровья и др.

Целью работы является определение возможных механизмов межгосударственного, межвузовского, межкафедрального сотрудничества в области формирования новых установок, организации, содержания физического воспитания студентов, как процесса, направленного не только на удовлетворение их текущих запросов и интересов, но и развитие их стратегического мышления, освоения компетенций, связывающих понимание здоровья не с сиюминутной потребностью, а с условием их будущей профессиональной деятельности, в том числе – в отдаленном периоде. Кроме того, в работе определяются условия продолжения физкультурного образования на старших курсах, разных этапах послевузовской подготовки, в ходе научной и профессиональной карьеры.

Методы и организация исследования. Автором выполнен обзор широкого круга источников, посвященных проблемам развития физической культуры (научные отчеты, журналы, сборники трудов, материалы конференций, сайты университетов); проведен опрос и анкетирование преподавателей, аспирантов, ученых кафедр физического воспитания и спорта, слушателей курсов повышения квалификации, проходящих обучение на базе БГУ и ИППК БГУФК (в их составе – заведующие кафедрами, тренеры, инструкторы-методисты, учителя школ); проведено собеседование с представителями других факультетов и кафедр вузов; изучены мнения зарубежных специалистов (в ходе командировок, конференций, встреч делегаций и др.); обобщен опыт собственных научных исследований, и педагогической практики, осуществляемых с 1980 года по настоящее время.

Результаты и обсуждение. Образование многих стран мира (и прежде всего, на постсоветском пространстве) тесно связано с физическим воспитанием, несущим основы здорового стиля жизни, знания и навыки физкультурно-оздоровительной деятельности, способности к рациональной организации учебы и труда, умения гармонично сочетать умственную и физическую активность, направлять последнюю на рост энергетики и творческого потенциала. Анализируя возможные стадии обучения (школа, вуз, магистратура, аспирантура, докторантура, повышение квалификации, переподготовка, стажировка и др.), мы видим, что лишь в двух

первых упомянутых нами образование сочетается с формированием физической культуры личности, обретением здоровьесберегающих компетенций. Более высокие ступени исключают подобные услуги, максимально концентрируя внимание на профессиональных задачах. Вероятно, их организаторы продолжают считать, что ранее полученные знания и жизненный опыт специалистов позволяют им правильно понимать и строить свой уклад жизни, сохранять баланс между умственной и физической активностью, определять приоритеты в своих ежедневных задачах.

Анализируя мировые тенденции развития физической культуры и спорта, исторический ход событий в развитии отечественной системы физического воспитания, автор приходит к выводу, что необходим новый скачок качественного преобразования физической культуры, что появилось много оснований для переосмысления ее функций и роли в вузе, как научной и учебной дисциплины.

Относительно низкая эффективность действующей системы физического воспитания учащейся молодежи проявляется в том, что, невзирая на усилия системы здравоохранения, профилактические программы, растет число физически ослабленных и часто болеющих детей, а в вузы поступает все большее число абитуриентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Студенты старших курсов и выпускники вузов имеют низкую физическую подготовку, но главное – с легкостью отказываются от систематических занятий в дальнейшем, мотивируя занятостью на работе, утомлением, необходимостью продолжать самообразование или учебу на более высоких ступенях.

Таким образом, именно на этапе университетской подготовки во многом упускается возможность изменить взгляды студентов на физическую культуру, по-настоящему раскрыть ее ценности, значимость для собственного будущего. В силу ограниченного числа учебных часов, лекций и семинаров, студентам сложно постигнуть теоретико-методологические основы физической самоподготовки, тонкости оздоровительных систем, и поэтому такую работу необходимо не только совершенствовать, ее нужно продолжать и на более высоких уровнях образования.

Заинтересованный читатель наверняка уже сделал вывод, что далее речь пойдет о необходимости введения в спектр учебных дисциплин высшего образовательного звена дополнительной дисциплины типа «Физическая культура специалиста» (руководителя, соискателя, стажера, слушателя курсов и пр.). Но это не совсем так, хотя перспектива таких инноваций несомненна и существуют примеры чтения подобных курсов в учреждениях последипломного образования, переподготовки кадров, академиях управления и др. Автор отдает себе отчет с том, что введение дополнительной дисциплины в содержание учебной программы магистратуры, аспирантуры, курсов повышения квалификации и др., потребует колоссальной ответственности и профессионализма от разработчиков лекций и лиц, проводящих практические занятия. Кроме того, в этом необходима заинтересованность всех звеньев образовательной системы, нужна материально-

техническая база, дополнительное финансирование, изменения в штатном расписании и др. По сути, учреждения высшего образования пока не готовы к этому ни в организационном, ни кадровом, ни материальном плане. Поэтому основной акцент статьи делается на необходимость использования уже имеющегося материального и интеллектуального потенциала вузов, но прежде всего – определенной перестройки структуры, функций и содержания деятельности кафедр физического воспитания и спорта.

Стратегия развития современных университетов, системы подготовки и переподготовки кадров, деятельность профсоюзных организаций должны быть направлены на реальное создание здоровьесберегающей среды, правильную организацию обучения, включая экологические его аспекты, физиологически приемлемые графики учебы, работы и физической подготовки. Безусловно, важны организацию здорового питания, кабинетов психологической разгрузки и релаксации, и т.д. Очевидно, что в перспективе каждый университет будет иметь собственный медицинский центр, фитнес-центр, кабинет физиотерапии, а подающий надежды аспирант, авторитетный доцент или профессор будут обеспечиваться «золотым абонементом», дающим право на льготное или бесплатное обслуживание.

«Университет – не санаторий» – возражают многие руководители вуза, ориентируясь на структуру бюджета и более приземленные хозяйственные задачи. Действительно, рост качества образования связывается, прежде всего, с новыми и отремонтированными учебными корпусами, обеспечением их новейшей компьютерной техникой, дорогим научным оборудованием. Это, однако, не решает, а скорее тормозит преодоление кризиса здоровья студентов и ученых. Не менее важно решить вопрос создания полноценной научной лаборатории, занимающейся изучением и поддержкой здоровья студентов и сотрудников вуза, обеспечения преподавателей физической культуры портативными диагностическими приборами, банальным инструментом и инвентарем.

В условиях ограниченного финансирования кафедры физического воспитания и спорта, по согласованию с ректоратом, должны менять свою кадровую политику, иначе смотреть на техническую, технологическую, лекционную, практическую деятельность, расширять свое влияние на образовательную среду, оказывая более заметное воздействие на мировоззрение студентов и специалистов, практически помогая им в решении проблем оздоровления и пополнении багажа знаний.

Поиск технологий, гарантирующих укрепление здоровья и повышение работоспособности, автор связывает с более тесным взаимодействием кафедры физического воспитания и спорта с другими кафедрами и структурами вуза, а также другими университетами. Единство проблем, объединяющих государства стран СНГ, ЕврАзЭС, ЕвроСоюза открывает путь к открытому диалогу и научному сотрудничеству вузов. Как сохранить здоровье студентов, ослабленных от пресыщения информационными технологиями, как поддержать энергетику специалистов, определяющих успехи

инновационного развития страны – эти вопросы в равной степени актуальны для ученых Востока и Запада, Азии и Америки.

Так в чем же должно заключаться сотрудничество кафедр и университетов? Совершенствование учебного процесса требует, прежде всего, более строгого определения задач современного физического воспитания студентов, критериев их успеваемости, оценки эффективности труда преподавателей физической культуры. Ответы на эти вопросы дают научные исследования, проводимые кафедрами физического воспитания и спорта. Эти исследования будут более активными, интересными и результативными, если они будут согласованы между несколькими вузами, их данные будут сравниваться между собой, коллегиально обсуждаться.

Критериями сравнительного анализа эффективности систем физического воспитания и спорта могут служить правовые, организационные, учебно-методические и материально-технические различия, оценка эффективности педагогической деятельности по результатам круглогодичного мониторинга физического развития, физической подготовленности, здоровья и функционального состояния студентов, их участия в массовых спортивных мероприятиях, Универсиадах, мировых чемпионатах и Олимпиадах.

Другим направлением может стать совместная разработка новой концепции содержания и преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в университетах, основанной не столько на гуманитарном, сколько на естественно-биологическом подходе и задачах формирования личности. Такой подход требует активного применения научного оборудования, современных информационных технологий, отлаженного менеджмента качества учебной, спортивной, профессионально-прикладной подготовки студентов. Пока недостаточно разработаны и мало используются модели физической культуры личности, электронный паспорт здоровья, портфолио личных достижений студента. Плохо осваиваются технологии домашнего контроля, не разработаны интернет-порталы для соответствующих консультаций, что с готовностью воспользовались бы выпускники вуза.

Важным направлением межвузовского и межкафедрального сотрудничества является разработка и внедрение автоматизированных технологий массового мониторинга здоровья и физического состояния студентов с учетом специфики учебных отделений (спортивное, основное, подготовительное, специальное медицинское). Представляет интерес разработка и стандартизация интернет-анкет по определению динамики самочувствия, мотивации и интересов студентов, нацеленности на дальнейшие самостоятельные занятия. Требуется производство программно-технических комплексов, специализированных программ, измерительного оборудования для обеспечения спортивной подготовки студентов, удовлетворения запросов учебного процесса в общеобразовательных школах, детских дошкольных учреждениях.

Перспективным направлением для межвузовского сотрудничества может стать разработка портативных интеллектуальных приборов, носимой электронной техники, гаджетов и мобильных приложений для сферы оздо-

рождения и спорта, управления физической подготовкой на основе биологической обратной связи. Обеспечение оптимальных уровней физической нагрузки, исключающих риски перенапряжения и внезапной смерти, имеет важное практическое значение для начинающих спортсменов и лиц, продолжающих интенсивную физическую подготовку на фоне активной научной, служебной или педагогической деятельности, участвующих в престижных турнирах ветеранов спорта.

Всегда актуальными для международного сотрудничества остаются лекции ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, обмен делегациями, совместные научно-практические конференции и семинары, разработка новых учебных и учебно-методических пособий.

Важно, чтобы избираемые формы сотрудничества учитывали реальные условия и возможности обеих сторон, отражали актуальные проблемы учебного процесса, были ориентированы на практические запросы преподавателей и студентов.

Конечной целью взаимодействия специалистов должна стать более глубокая трактовка оздоровительного влияния физических упражнений на организм, прогноз возможного развития физических качеств и способностей конкретного человека.

Изучение современных аспектов развития физической культуры, как системы знаний и прикладной дисциплины, указывает на возрастающее значение ее научной составляющей. Практика показывает, что цели физкультурного образования, изложенные в социальных и учебных программах, не могут быть достигнуты без создания стройной системы менеджмента качества преподавания этого предмета, взвешенных оценок замысла и содержания учебных занятий, пересмотра установок детского, юношеского и студенческого спорта.

Объективизация физического состояния студентов и учащихся остается трудноразрешимой проблемой для образовательных учреждений. Технологии массового тестирования и мониторинга физических и функциональных показателей только начинают разрабатываться, и они весьма затратны. Вместе с тем не следует забывать, что университеты концентрируют весь перечень специалистов, способных помочь решению этой задачи. Для примера, в состав БГУ входят 18 факультетов, 3 образовательных и 4 научно-исследовательских института, 22 научных центра, 45 научно-исследовательских лабораторий. Всего в вузе работает около 5 тысяч специалистов, и как показывает их общение на ежегодном фестивале факультетов, спортивных вечерах, ученых советах, профсоюзных собраниях, многие готовы не только продолжать пользоваться услугами кафедры, но и помогать ей в решении возникающих проблем, в том числе – научного характера. Такая поддержка может оказаться весьма эффективной, если учесть, что большинство факультетов пользуются самыми передовыми научными методами и технологиями. В свою очередь, новые оздоровительные методики, созданные на кафедре, могут сыграть важную роль в продлении творческой жизни этих же специалистов.

Важным способом расширения спектра научных исследований кафедры является привлечение студентов. В БГУ научной работой занимаются

около 7 тысяч старшекурсников, число их публикаций и докладов на конференциях в последние годы возросло в 2,5 раза по отношению к прошлым периодам. Но в силу иной специализации, отсутствия профильного факультета, лишь единицы занимаются проблемами кафедры физического воспитания. А ведь участие в этих исследованиях способно помочь студентам глубже понять роль физической культуры в их жизни, развить желание более активно и целенаправленно действовать во имя сохранения здоровья. Нескольких лекций и практических занятий явно не достаточно для того, чтобы научить студентов мыслить категориями и ценностями физической культуры. Встречи с учеными, экскурсии в лаборатории кафедры могут лучше разъяснить, почему важно заниматься физическими упражнениями в их возрасте, как это следует делать согласно последним данным науки.

Анализ проблем и процессов, происходящих в сфере физической культуры и спорта, иллюстрирует наличие широкого круга актуальных тем для диссертационных исследований, связанных с углубленным применением новейших знаний в области биологии, математики, социологии, психологии, приборостроения. Привлечение аспирантов и ученых других факультетов позволит ликвидировать в преподавательской и студенческой среде упрощенное понимание функций физической культуры, найти более эффективные механизмы физического воспитания студентов, совершенствования их профессионально-прикладной подготовки.

Основу новым преобразованиям учебного процесса должны принести спортивные сооружения, построенные с учетом рекомендаций и замечаний, накопленных опытными тренерами и преподавателями, обновляющихся запросов студентов и популярных оздоровительных систем (йога, пилатес, танцевальный фитнес, школа выживания, восточные единоборства и др.). Не останутся без внимания и результаты научно-исследовательских работ, влияющих на понимание сути проводимых занятий, задач взаимодействия педагога и студента. Стимулом развития таких НИР являются нарастающие требования высшей школы к уровню работы профессорско-преподавательского состава, повышению конкурентоспособности вуза в условиях рынка образовательных услуг.

Наконец, все более актуальной становится потребность в более тесном творческом союзе между педагогами, медиками и физиологами для тщательного изучения механизмов влияния физических нагрузок на ослабленные органы и системы человека, обоснованного составления индивидуальной программы физической подготовки для лиц с хроническими заболеваниями, находящихся в условиях ограниченной физической подвижности, пожилых лиц, продолжающих трудиться в науке.

Заключение. Современная информатизация образования, повышение его интенсивности на фоне сокращения сроков учебы усиливают ответственность кафедр физического воспитания и спорта за сохранение здоровья студентов и формирование у них здоровьесберегающих компетенций, профессионально важных физических способностей. Степень усвоения этих знаний должна подтверждаться на старших курсах и в периоды профессионального становления и роста – через проявляемые формы физической активности, анкетирование, научные исследования. Последние должны отражать условия,

имеющиеся для самооздоровления по месту работы, меры стимулирования здорового образа жизни, семейного физического воспитания.

Физическая культура развивается на базе достижений других естественных и гуманитарных наук, а последние легко осваиваются, как правило, молодыми преподавателями. Поэтому важным шагом по совершенствованию работы кафедры является поддержка инициатив и научного поиска молодых людей, благодаря которым может быть преодолен тот технологический и интеллектуальный барьер, за которым виднеются новые горизонты успешного образования и оздоровления студентов.

Определенные законы, теории и практические рекомендации рождаются непосредственно из исследований, проводимых в рамках физкультурной сферы преподавателями-практиками, опытными тренерами. Эти исследования также нужно поддерживать и активизировать, так как они могут стать фундаментом качественного преобразования учебного процесса, переходным этапом к индивидуализации обучения и физической подготовки, персональной помощи в преодолении личных проблем физического развития, состояния здоровья, учебной успеваемости и т. д.

Стратегия непрерывного физкультурного образования должна выстраиваться так, чтобы каждому студенту, специалисту, лицу повышающему квалификацию, на основании всестороннего тестирования, предлагалась конкретная образовательная программа, гарантирующая рост понимания методологических основ физической культуры, достижение ожидаемого оздоровительного, развивающего или профессионально значимого эффекта. Это безусловно скажется на росте имиджа специалистов этой области и самой науки физического оздоровления.

Литература

1. Ярмолинский В. И. Научно-педагогическая деятельность преподавателей физической культуры – ключевой фактор в сохранении здоровья и повышении работоспособности студентов / Ярмолинский В. И. // Теорія і Практика Фізичного Виховання: науково-методич. Журнал. Здоров'я і Освіта: проблеми та перспективи : спец. випуск за матеріалами міжнар. науково-практич. конф. – Донецьк, ДонГУ – 2008. – С. 345–352.

2. Ярмолинский В. И. Физическая культура и современная образовательная среда. В 4 ч. Ч. 2 : Современная образовательная среда: приоритетные направления развития / Ярмолинский В. И. // Материалы междунауч. конф., Минск, 22–23 окт. 2009 г. – Мн., НИО, 2009 – С. 269–274.

3. Ярмолинский В. И. Содержание и характеристики инноваций в физическом воспитании студентов / Ярмолинский В. И. // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов: сб. научных статей / под ред. В.А. Коледы, Д. Скрипко. – Минск : БГУ, 2009. – С. 259–274.

4. Ярмолинский В. И. Технологические предпосылки нового этапа развития оздоровительной физической культуры / Ярмолинский В. И. // Здоровье – 2011. Проблемы здоровья в контексте международного сотрудни-

ничества: материалы межд. науч.-практ. конф. (15–17 дек. 2011 г.). – Брест, БрГУ им. А. С. Пушкина, 2011. – С. 88–9.

5. Ярмолинский В. И. Приоритетные направления научных исследований в системе физического воспитания и развития студенческого спорта. Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства – выбор приоритетов / Ярмолинский В. И. // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов, IFFA – 2013 : сб. науч. статей участников III Межд. науч.-практ. конф, 21–23 марта 2013 г., Минск / ред. кол. В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Мн. : БГУ, 2013 г. – С. 187–194.

6. Ярмолинский В. И. Направления и перспективы деятельности кафедры физического воспитания и спорта БГУ в научной и инновационной сфере / Ярмолинский В. И., Новицкая, В. И. // Образование, медицина, физическая культура и спорт в профилактике болезней века: сб. науч. ст. участников Межд. науч.-практ. конф. «EMF– 2013», посвящ. 65-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ, Минск, 21–23 ноября 2013 г. / ред. кол. : В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: Изд. центр. БГУ, 2013 г.– С. 233–39.

7. Ярмолинский В. И. Физическая культура будущих поколений – что нужно сделать сегодня? / Ярмолинский В. И. // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде – 2013 в Казани : материалы Всероссийской научно-практической конференции (12–3 декабря 2013 г.). – Казань : Отечество, 2013. – С. 238–240.

8. Ярмолинский В. И. Научные исследования в физическом воспитании белорусских студентов (в трех частях), часть III – Взгляд в будущее / Ярмолинский В. И., Коледа В. А., Новицкая В. И. // Восток – Беларусь – Запад. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : материалы XVII Международного симпозиума (11–12 дек.2014 г.). – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2014.

В. И. Филинков

УДК 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Аннотация. В работе показано, что двигательная активность студентов формируется на основе индивидуальной предрасположенности к характеру нагрузки. Выделены генотипы студентов и влияния их на успешность развития физических качеств. Возникает прямая зависимость вариативности функциональных показателей систем организма студентов при стандартной нагрузке. Точное определение генотипа студентов позволяет существенно повысить эффективность учебных занятий по физическому воспитанию, в том числе ориентированных и на профессионально-прикладную подготовку.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, воздействие, ответные реакции, динамичность ЦНС, генотип.

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

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

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

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

Актуальность. Физическое развитие и физическая подготовка, как формы и средства двигательной активности, характеризуются совокупностью реализации систем организма студентов, связанных с их формированием, направленных, с одной стороны, на использование устойчивости гомеостата, с другой - на возможность их переключения при вариативности содержания различных форм деятельности, в том числе и трудовой [1]. В тоже время, профессионально-прикладная физическая подготовка имеет целевую направленность – обеспечение эффективности трудовой деятельности при ее минимальной физической и психологической стоимости.

Выполнение эффективной профессиональной деятельности требует определенного напряжения сенсомоторного, информационно-энергетического и двигательного компонентов. Результативность их взаимодействия в системе "человек – нагрузка" во многом зависит от наличия потенциальных возможностей студентов - обеспечить их актуализацию в требуемом качестве с оптимальными энергозатратами в заданном временном параметре. Это предполагает наличие определенной работоспособности, обусловленной ритмическими колебаниями в физической нагрузке и функциональным проявлением процессов истощения и восстановления организма, как на локальном уровне отдельных подсистем, так и на уровне целостности [7, 8, 10].

В этой связи, особую актуальность приобретают исследования структуры и содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов, которые позволят определять не только эффективность обучения и его профессиональную направленность, но и ее возможности в успешной реализации в последующей трудовой деятельности [6, 7, 11].

Задача работы – изучить влияние наиболее информативных параметров специальной двигательной нагрузки на подготовленность студентов к будущей профессиональной деятельности.

Гипотеза работы предполагает, что двигательная избирательная активность человека формируется на основе свойств нервной системы и функциональных особенностей организма студентов. Возникает прямая зависимость результатов деятельности от структуры и содержания нагрузки, как внешней формы воздействия. Более того, целесообразно организованная физическая нагрузка может формировать как общую оздоровительную, так и специальную профессионально-прикладную работоспособность студентов.

Организация исследований. В качестве предмета исследований оценивался уровень развития физических качеств по результатам тестирования и контрольных упражнений (по 5-ти бальной оценке), как количественно-качественных критериев. Изучалось также конкретное свойство нервной системы, а именно - динамичность, выделенное в качестве существенного элемента [4]. Основное содержание его - это склонность нервной системы генерировать нервные процессы возбуждения и торможения при любой деятельности человека, в том числе и двигательной [4]. Исследования показывают, что данное свойство лежит в основе проявления общей способности к моторному "обучению" в самом широком смысле [1].

Длительный педагогический эксперимент проводился в процессе учебных занятий по физическому воспитанию со студентами различных специальностей. Содержание занятий планировалось по блочной схеме согласно учебного плана и предусматривала последовательное развитие физических качеств в течение учебного года. После каждого блока проводилось тестирование и оценка функциональных изменений в организме студентов. По этим данным составлялась карта индивидуальной физической подготовленности студентов (ИФПС): по горизонтальной оси отмечались виды контрольных упражнений и тестов, по вертикальной – их количественные показатели, унифицированные по 5-ти бальной системе оценки. От шкалы в 2,5 балла проводилась средняя – горизонтальная линия соответствующая зоне средних значений уровня развития двигательных качеств. Отклонение показателей от средней линии позволяли оценивать не только предрасположенность студентов к развитию определенных физических качеств, но и оценивать насколько успешно происходит их развитие.

Обсуждение результатов исследования. Полученные в результате исследований данные показали, что несмотря, на ограниченность времени в рамках учебной программы (4 часа в неделю), занятия по физическому воспитанию оказывают положительное влияние на динамику развития двигательных способностей студентов, независимо от исходного уровня

физической подготовки. Нам удалось выделить несколько видов реакций на нагрузку, особенности которых обуславливают успешность развития конкретного физического качества. Среди них мы выделили следующие генотипы: аэробный, скоростно-силовой и координационный. Если первые два показали зависимость результатов от преимущественного вклада в работу нервно-мышечной, дыхательной и сердечнососудистой систем, то координационный – от состояния центральной нервной системы, ее аналитико-синтетической функции, что отражалось в более быстром и точном выполнении технических действий. Вместе с тем, проявление двигательных способностей по исследуемым параметрам зависит и от ряда психологических, физиологических и морфофункциональных особенностей организма студентов. Например, предрасположенность студентов к аэробной (дыхательной) работе выражалась в более быстром развитии способности к восстановлению после нагрузки и повышении общей работоспособности. Улучшились результаты в беге на 1 км (девушки) и 2 км (юноши) за два учебных года (I и II курсы) на 12,3 %, у студентов аэробного «типа» в среднем по группе на 7,4 %. Частота сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки снизилась со 180 до 150 уд/мин, т.е. в среднем на 16,7 %, по группе на 9,4 % (186-168 уд/мин). Жизненная емкость легких увеличилась у «аэробов» на 5,8 % (с 3400 до 3600 см³), средние показатели в группе 2,2 %. На фоне динамики вышеуказанных показателей, результаты в скоростно-силовых видах упражнений изменились не столь существенно ($p > 0,05$), за исключением тех, которые требовали проявления силовой выносливости.

У студентов, отнесенных к скоростно-силовому типу, наблюдалась предрасположенность к увеличению скорости восприятия и переработки информации – по результатам реагирования на простое и сложное предъявление зрительных и звуковых стимулов и раздражителей. Увеличились показатели в проявлении "взрывной" силы по результатам в прыжке в длину с места на 13,1 %, в среднем по группе на 8,6 %. В беге на 100 м показатели улучшились на 6,7 %, в среднем по группе на 4,3 %. Следует отметить, что студенты данного генотипа имели более высокий исходный результат в беге на короткие дистанции. Результаты в видах на выносливость улучшились только на 2,2 %. Существенных изменений со стороны вегетативных систем организма не наблюдалось: жизненная емкость легких увеличилась на 1,8 %, что ниже средних показателей группы. ЧСС после нагрузки на выносливость снизилась незначительно.

Анализ проявления двигательной активности у студентов с координационным генотипом показал, что они способны, как бы равномерно (оптимально) приспосабливаться к различному характеру нагрузки. Наблюдаемый рост результатов проходил за счет улучшения координации движений при взаимодействии с другими системами организма студентов. Для студентов этого типа характерно проявление способности к более быстрому обучению двигательным действиям и более продолжительному запоминанию техники освоенных упражнений.

На следующем этапе исследований изучались особенности реакций организма студентов на индивидуально дозированную физическую нагрузку низкой, средней и субмаксимальной мощности. Педагогические воздействия разделились на тренировочные и соревновательные. К тренировочным относились (по Н.Г. Озолину, 2010): развитие выносливости в беге на отрезках 3×400 м с интенсивностью 60–65 %; развитие скорости бега на отрезках 6×50 м с интенсивностью 80–85 %. При стандартной продолжительности отдыха 3–4 мин. Анализ результатов показал, что студенты предрасположенные к аэробному типу более легко (по ЧСС) переносят увеличение объема работы при сохранении низкой интенсивности; скоростно-силовой тип более адаптирован к нагрузке средней интенсивности при оптимальном объеме; координационный – не показал снижения результатов при увеличении интенсивности и сохранении объема работы. Напряженность нагрузки определялась по ЧСС перед и после бега на каждом отрезке. Повышенная ЧСС наблюдалась у студентов предрасположенных к скоростно-силовому типу, особенно перед бегом на выносливость. Перед бегом на скорость ЧСС также повышалась, но не так значительно как перед работой на развитие выносливости. Более вероятно, что мы наблюдали «эмоциональный» пульс, поскольку он проявился непосредственно перед бегом на короткие дистанции, как своеобразная форма мобилизации. У аэробного типа ЧСС повышалась только перед скоростной работой, а у координационного – отмечено незначительное повышение ЧСС перед бегом на всех отрезках различной длины.

Различные реакции сердечнососудистой системы на характер предстоящей нагрузки, определяли и психологическую предрасположенность студентов. Более того, исходные реакции перед выполнением нагрузки (по ЧСС) оказывали влияние на скорость восстановления после работы. При этом наличие «эмоционального» пульса перед нагрузкой вызывало определенные реакции в последствии:

- у аэробного «типа» изменение ЧСС не оказывало влияния на скорость восстановления, независимо от изменения объема и интенсивности нагрузки, при незначительном увеличении времени отдыха при повторной работе;

- у студентов предрасположенных к скоростно-силовой работе ЧСС не успевало восстанавливаться, за указанные интервалы отдыха после объемной и интенсивной работы, и повторное выполнение нагрузки происходило на фоне недовосстановления;

- «координационный тип» лучше восстанавливался после интенсивной кратковременной работы, изменение объема нагрузки требовало более длительного восстановления по ЧСС.

Следовательно, различная напряженность двигательной активности для студентов лимитируется индивидуальностью генотипа, которая выражается не только физиологическими реакциями на выполнение физической нагрузки, но и психологическими реакциями, оказывающими определенное влияние на

производительность двигательной деятельности. Это подтвердилось и результатами соревнований в беге на 100 м, которые по ЧСС косвенно отражают анаэробные энергозатраты. В беге на эту дистанцию мышцы получают энергию преимущественно за счет анаэробных процессов - алактатного (расщепление АТФ и креатинфосфата) и лактатного (гликолиза), при незначительном участии аэробного процесса, до 5 % (Г.С. Туманян, В.П. Климин). Данное обстоятельство позволяло предположить, что влияние генетических факторов при скоростно-силовой нагрузке обусловлено детерминированностью анаэробных процессов в обеспечении мышечной работы, так же как и большим количеством белых мышечных волокон, определяющих более высокую эффективность выполнения таких действий.

Наблюдаемые ответные реакции систем организма студентов на беговую нагрузку с различной скоростью, связаны и с основными свойствами нервной системы, свойственными каждому из выделенных нами типов. То есть, предрасположенность к физической нагрузке с различной направленностью, обуславливает проявление определенных психических свойств личности, которые в свою очередь по принципу обратной связи, оказывают влияние на двигательную производительность. При этом надо учитывать, как прогрессивное, так и консервативное индивидуальное проявление реакций студента определенного генотипа, что должно учитываться, в процессе физического воспитания, ориентированного на конкретную профессионально-прикладную двигательную активность. Так же следует выделить, что аэробный тип имеет склонность к минимальному расходу энергии, если интенсивность работы не превышает 70 % от максимальной. Происходит экономизация функций за счет улучшения организации на уровне вегетативных систем, вносящей оптимальный вклад каждой из них в выполняемую работу. В тоже время, координационная двигательная предрасположенность студентов обеспечивает экономизацию двигательной активности за счет упорядоченности информационных процессов. Управление со стороны ЦНС, открывает возможность совершенствовать координацию движений, т. е. технику двигательного действия, которая осуществляет запрос на активность вегетативных систем в пределах параметров нагрузки – объема и интенсивности. По Н. А. Бернштейну (1966), координация движений становится индикатором внутренних состояний организма человека. У скоростно-силового генотипа вышеуказанные процессы представлены в равной степени и в зависимости от характера нагрузки преобладает энергетическая или информационная форма регуляции моторного акта. На этом основании формируется и психофизическая модель деятельности, как «репетирующий» элемент в процессе обучения и реализуемый в будущей трудовой деятельности.

Анализ результатов тестирования и контрольных упражнений, проводимых в соревновательной форме, с учетом предрасположенности студентов к различной двигательной активности показал, что влияние генотипа наиболее отчетливо проявляется при более высокой интенсивности или большом объеме нагрузки. С увеличением мощности нагрузки значение генотипа возрастает. Возможно этот факт лежит в основе адаптации студентов, требующей не стандартной «изо дня в день» выполняемой нагрузки, а постепенного и постоянного ее увеличения с учетом их индивидуаль-

ных возможностей. Таким образом, каждый студент, в рамках программы по физическому воспитанию может достигать индивидуально возможных результатов, в основе которых лежит определенный для каждого из них генотип. Зная свою предрасположенность по генотипу, студент может определить и свои возможности в реализации будущей профессиональной деятельности. Индивидуальный подход к студентам в процессе занятий по физическому воспитанию позволяет определить лимитирующие факторы, влияющие на динамику развития физических качеств и результативность двигательных действий. Такой подход, определяемый генотипом, позволяет каждому студенту получать результаты, свойственные его двигательным способностям и функциональным возможностям методики их развития.

Выводы. 1. Изучаемые генотипы студентов по предрасположенности и характеру физической нагрузке представляют сложные динамические системы, различно реагирующие на стандартные внешние воздействия.

2. Структура двигательных способностей студентов, несмотря на свою сложность, позволяет дифференцировать их по функциональным параметрам, в которых наиболее отчетливо выделяются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной работы.

3. Двигательная активность студентов представляет информационно-энергетическую систему поведения, в которой энергетические проявления обусловлены генетическими факторами и информационным содержанием физической нагрузки.

4. Адекватное взаимодействие физической нагрузки и реакций систем организма, позволит создавать модели профессионально-прикладной физической подготовки студентов, соответствующие их предрасположенности к типу высшей нервной деятельности и адаптировать к условиям будущей профессии.

Перспектива дальнейших исследований. Изучение генетического лимита студентов в различных формах двигательной активности, позволит повысить значимость индивидуального подхода, а следовательно, и эффективность методики организации занятий по физическому воспитанию применительно к будущей трудовой деятельности.

Литература

1. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М.; Наука, 1990. – 495 с.

2. Бубка С. Н. Развитие двигательных способностей человека / С. Н. Бубка. – Донецк : Апекс, 2002. – 304 с.

3. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.

4. Небылицын В. Д. Психологические исследования индивидуальных различий / В. Д. Небылицын. – М. : Наука, 1976. – 336 с.

5. Пандакова В. Н. Биоэнергетика двигательной активности человека: учебное пособие / В. Н. Пандакова, А. Г. Рыбковский. – Донецк, 1997. – 85 с.

6. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. – 135 с.

7. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов : учебное пособие для вузов / Р. Т. Раевский, В. И. Филинков. – Краматорск : ДГМА, 2003. – 100 с.

8. Ратов И. П. Двигательные возможности человека (нетрадиционные методы их развития и восстановления) / И. П. Ратов. – Минск, 1994. – 121 с.

9. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) : монография / А. Г. Рыбковский. – Донецк : ДонГУ, 1998. – 300 с.

10. Физиология мышечной деятельности : учебник для ин- тов физ. культ. / Под ред. Я. М. Коца. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 447 с.

11. П. Шадриков В. Д. Проблемы профессиональных способностей / В. Д. Шадриков // Психологический журнал. – 1982. – № 5. – С. 13–26.

Ю. А. Лутовінов, В. М. Лисенко, В. Д. Мартин, В. Г. Олешко
УДК 796: 615.82

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

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

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

Аннотация. Лутовинов Ю. А., Лысенко В. Н., Мартын В. Д., Олешко В. Г. Совершенствование подготовки юных квалифицированных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий подготовительного периода годичного макроцикла. Исследованы показатели тренировочной работы в подготовительном периоде годичного макроцикла 14-летних юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. В исследовании брали участие 50 спортсменов. Возраст спортсменов 14 лет. Предложено распределение упражнений по характеру работы для трех групп весовых категорий.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, период, скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения, силовые упражнения, показатель.

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

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

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

Постановка проблеми та її актуальність.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методи дослідження

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

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

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

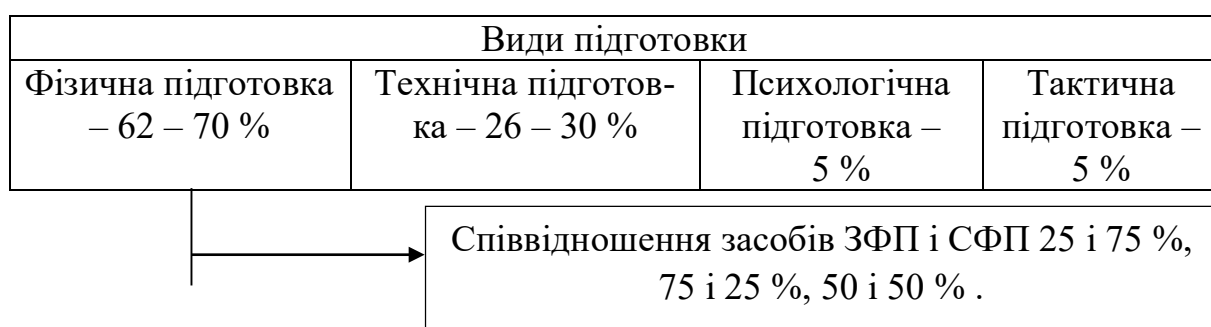


Рисунок 1 – Схема застосування програм ДЮСШ для юних важкоатлетів із використанням співвідношення засобів ЗФП і СФП 25 і 75 %, 75 і 25 %, 50 і 50 %

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

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

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

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

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

Таким чином, аналіз тренувальної роботи показав, що найбільше

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

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

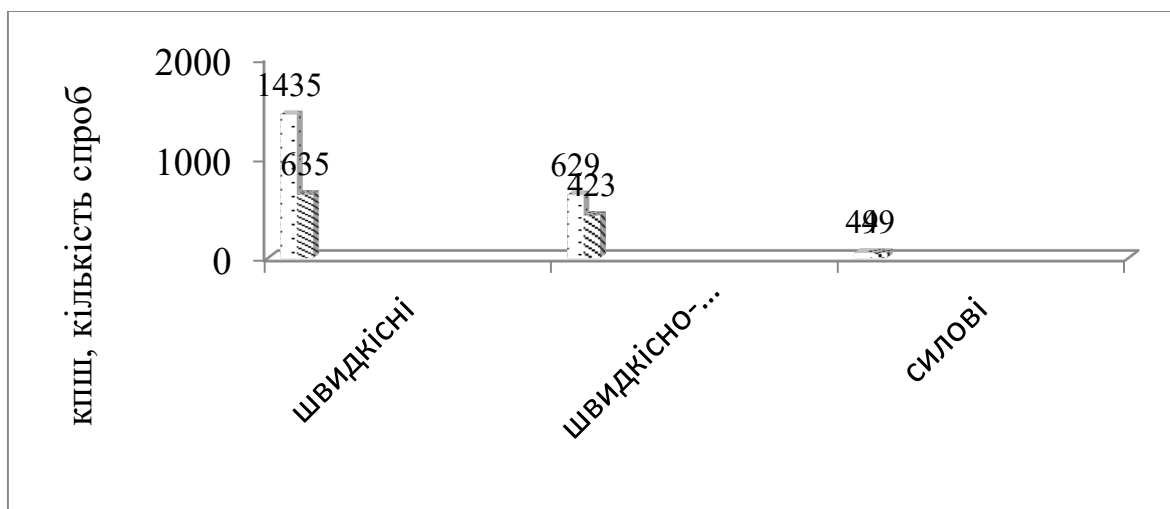


Рисунок 2 – Показники тренувального обсягу за характером роботи (запідйомами та спробами) у підготовчому періоді юних важкоатлетів (–КПШ, –кількість спроб)

Таблиця 1 – Базові характеристики відносної майстерності юних важкоатлетів різного віку (за Л. С. Дворкіним, 2006), %

Вік та спортивна кваліфікація	Відношення ривка до підйому на груди з напівприсідом, %	Відношення поштовху до присідань зі штангою на плечах, %	Відношення поштовху до присідань зі штангою на грудях, %
12–13 років, III р.	90/97;98	78/78	89/89
14–15 років, II р	92/96	79/79	90/90

Примітка. У чисельнику – базові характеристики майстерності юних важкоатлетів за Л. С. Дворкіним (2006), у знаменнику – юних важкоатлетів різних груп вагових категорій.

Висновки. Аналіз показує, що відношення ривка до підйому на груди з напівприсідому першій і другій групах вагових категорій юних важкоатлетів вище, ніж у юних важкоатлетів за Л. С. Дворкіним (2006) – на 7,0 і 8,0 %, а відношення поштовху до присідань на плечах і грудях однаково. У третій групі ваговій категорії юних важкоатлетів відношення ривка до підйому на груди з напівприсідом більше, ніж у юних важкоатлетів за Л. С. Дворкіним (2006) –на 4,0 %, а відношення поштовху до присідань зі штангою на плечах і грудях однаково [1; 5].

Таким чином, можна зробити наступний висновок: 1.Досліджені

показники тренувальної роботи юних важкоатлетів різних груп вагових категорій. 2. Відношення ривка до підйому на груди з напівприсідом та відношення поштовху до присідань на плечах і грудях мають оцінку «відмінно» для юних 14 річних важкоатлетів, що співпадає з дослідженнями провідних фахівців [1; 5].

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки вікових та вагових груп важкоатлетів.

Література

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : [учебник для вузов] / Дворкин Л. С. Москва. – Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Показники тренувальної роботи з юними важкоатлетами у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу / Ю. А. Лутовінов, В. Г. Олешко, В. М. Лисенко, К. В. Ткаченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Т. 4. – Чернігів, 2013. – С. 155–158.
3. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учебное пособие для тренеров / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник. – Київ : ДІА, 2011. – 444 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

А. В. Ермоленко

УДК 796.011.3

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки на основе применения современных педагогических технологий обучения.

Ключевые слова: педагогическая технология, профессионально-прикладная физическая подготовка, система физического воспитания.

Анотація. Єрмоленко О. В. Науково-методичні аспекти використання сучасних педагогічних технологій в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. В статті розглядається питання оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки на основі застосування сучасних педагогічних технологій навчання.

Ключові слова: педагогічна технологія, професійно-прикладна фізична підготовка, система фізичного виховання.

Annotation. Ermolenko O.V. Scientific and methodological aspects of the use of modern educational technologies in the professionally-applied physical training. The paper discusses the optimization of professionally applied physical training through the use of modern pedagogical technologies.

Key words: pedagogical technology, professionally applied physical preparation, system of physical education.

Постановка проблемы и ее актуальность. Путь успешного развития нашего государства, на современном этапе, лежит через проведение широкого спектра реформ, которые должны касаться абсолютно всех сфер государственной жизнедеятельности. Безусловно, в этом процессе ведущее место отведено экономико-социальным аспектам жизни общества. Но, не следует забывать, что не маловажное значение отведено сфере образования, которая является «двигателем» существующих преобразований, потому что благодаря образованию осуществляется эффективная подготовка высококвалифицированных специалистов различных отраслей народного хозяйства. Именно по этому, сложившаяся тенденция заставляет активно искать пути совершенствования сложившейся системы [1;3].

Как известно, переход образования на качественно новый уровень невозможен без коренных изменений в подходах к структуризации и организации подготовки высококвалифицированных специалистов. В связи с этим возрастают требования к процессу развития и совершенствования профессионально необходимых качеств студентов в период их обучения в высших учебных заведениях.

Повышение качества подготовки будущих специалистов в стране возможно путем более активного использования научного и учебного потенциала вузов различного профиля при широком применении современных психолого-педагогических технологий. Существующая система образования, соответствующая потребностям индустриального общества и во многом способствовавшая его успехам, в настоящее время все больше приходит в противоречие с потребностями зарождающегося информационно-индустриального общества, которое объявляет спрос на образование и профессиональную подготовку в значительно более разнообразных формах по сравнению с уже существующими [1; 2; 4].

Новое общество должно стать обществом, пронизанным информацией, открытым для связей с миром, с постоянной восприимчивостью к новым знаниям и навыкам. Успешное его развитие требует создания новой системы образования. Безусловно, новая система образования должна опираться на новые технологии преподавания, составляющие фундамент профессиональной психофизической готовности человека [5].

Сложность целей, стоящих перед образованием, делает сложным сам образовательный процесс, который может быть успешно реализован лишь в рамках специально созданных образовательных систем, где существенную роль играют педагогические технологии. Совершенствование преподавания по новым педагогическим технологиям и внедрение их в процесс позволит студентам играть более активную роль в процессе обучения,

а преподавателям – иметь обратную связь. На уровне высшего профессионального образования основной целью обучения является повышение качества подготовки специалистов в стране в рамках, как основного, так и дополнительного образования, путем более активного использования научного и учебного потенциала ведущих вузов [4].

Анализ последних исследований и публикаций. В физическом воспитании накоплен значительный теоретический и практический материал как отечественных, так и зарубежных специалистов по вопросам профессионально-прикладной физической подготовки в аспекте поиска и реализации новых педагогических технологий. Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки в своих работах рассматривали Раевский Р. Т., Ильинич В. А., Жидких В. П., Сигов Н. Д., Каравашкин О. В. и др. Педагогические технологии в своих работах рассматривали: Селевко Г. К., Хмель Н. Д., Хайруллин Г. Т., Берикханова А. Е., Исламгулова С. К., Гусарова Е. Н., Кусаинов Г. М. и др.

Анализ и обобщение опыта применения образовательных технологий позволил нам сделать вывод о необходимости создания технологии преподавания профессионально-прикладной физической подготовки в вузах основанной на педагогических технологиях, с целью достижения у выпускников необходимого уровня профессиональной психофизической готовности.

Формулировка цели и задач работы.

Целью работы является теоретическое обоснование необходимости разработки педагогической технологии обеспечивающей эффективность профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.

Согласно цели исследования нами поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить основные направления развития профессионально-прикладной физической подготовки студентов на современном этапе;
2. Обосновать необходимость разработки педагогических технологий комплексного характера применяемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Изложение основного материала. Понимание того, что физические упражнения вызывают не только изменение физического состояния, но и воздействует на личность, приводит к тому, что понятие профессионально-прикладная физическая подготовка начинают толковать расширено. Авторы (В. И. Жолдак, В. И. Ильинич, В. А. Кабачков, М. В. Ниязов, А. М. Кандауров, Е. А. Полунин и др.) считают, что так называемыми профессионально важными способностями или качествами индивида правомерно считать те, от которых существенно зависит не только результативность (эффективность) профессиональной деятельности, но и возможности ее совершенствования, а также адекватность поведения при вероятных в ней экстремальных ситуациях, например аварийных. Но ведь адекватность поведения, безусловно, не может относиться к физической подготовленности. Пути разрешения противоречия стали намечаться с постановкой проблемы о физической культуре личности и способах ее достижения. Здесь речь идет о физическом совершенствовании как одной из целей

воспитания человека, повышения уровня его личной культуры. Все это в полной мере относится и к отрасли физического воспитания, рассматривающей процессы подготовки личности к будущей трудовой деятельности.

В этой связи остаются недостаточно изученными вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студенческой молодежи. В настоящее время в высшей школе в связи со снижением уровня здоровья студентов, недостатками в воспитании личности готовой добиваться успехов в сложившихся условиях избранной профессии, ведется разработка методик, с использованием средств физической культуры и спорта, которые не соответствуют по инновационным и информационно-технологическим подходам современным требованиям и вызовам времени. В литературе нет единого мнения по вопросу структуры учебного процесса по физическому воспитанию. Некоторые авторы считают, что структура учебных занятий в вузах должна сводиться к развитию в определенной последовательности физических качеств или избирательному развитию профессионально важных физических качеств. В ряде случаев отдельные авторы определяют систему физической подготовки студентов в вузах как спортивно-техническую подготовку в определенных видах спорта. Намечившиеся противоречия свидетельствуют о том, что существующие методики подготовки будущих специалистов средствами физического воспитания утрачивают свою актуальность.

Это объясняется тем, что научно-технический прогресс привел к значительному увеличению механизации и автоматизации производственных процессов. Появилась новая, более современная техника и технология производства, что привело к снижению физической нагрузки на специалиста. В то же время значительно увеличилась интенсивность и напряженность труда, повысилась индивидуальная ответственность инженера за результат его производственной деятельности. Поэтому высокий уровень сложности современной техники и технологий, повышение объема профессиональной двигательной активности различной интенсивности предполагает соответствующую функциональную и физическую подготовку человека, которая в современных условиях может обеспечиваться применением комплексной педагогической технологии в структуре профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Проведенный нами анализ литературных источников дает возможность утверждать, что в настоящее время психофизические особенности профессиональной подготовки специалистов по всему перечню специальностей еще недостаточно исследованы. Отсутствуют обобщающий перечень основных профессионально важных психофизических качеств, недостаточно разработаны методики их воспитания. На наш взгляд, процесс профессиональной подготовки специалиста любой профессии, должен строиться на основании разработанной психофизической модели специалиста. Достаточный минимум развития профессионально важных качеств должен определяться параметрами модели и уровнем их значимости для обеспечения профессиональной готовности.

В этой связи является актуальным изучение влияния различных средств и методов физической культуры на воспитание и коррекцию профессионально важных качеств.

Таким образом, достаточно актуальным и своевременным можно считать вопрос разработки педагогической технологии подготовки специалистов в различных отраслях народного хозяйства, которая носила бы комплексный характер. На наш взгляд, эта задача чрезвычайно актуальна и сопряжена с привлечением комплекса информационных и технологических подходов отвечающих духу времени. Предполагаемая педагогическая технология, а точнее модель, должна основываться на:

- гуманно-личностной ориентации занимающихся (индивидуальный подход);
- активизации и интенсификации деятельности занимающихся;
- эффективности управления и организации учебного процесса (взаимообуславливающая связь педагог-студент-педагог);
- применении новых и новейших информационных средств.

Применение комплексных педагогических технологий обуславливает значительное улучшение показателей совершенствования у студентов навыков и умений, нервно-мышечной работоспособности, которые будут соответствовать государственным стандартам профессиональной подготовки. Кроме этого, решается задача интенсификации учебного процесса, расширения диапазона двигательных режимов на основе принципов экстраполяции функций высшей нервной деятельности и структурирования двигательной функциональной системы.

Не стоит забывать, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов должна быть включена во все разделы программы по физическому воспитанию, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию. Где ее основной задачей в высших учебных заведениях различного профиля будет формирование физических, физиологических и психических качеств, способствующих достижению и поддержанию готовности к успешной профессиональной деятельности.

Таким образом, необходимо отметить то, что современные педагогические технологии в профессионально-прикладной физической подготовке должны строиться на основании системного подхода к использованию всех форм, средств и методов, с помощью которых уровень развития профессионально важных качеств будущих специалистов к моменту окончания учебного заведения будет доведен или максимально приближен к параметрам модели.

Выводы

1. Современный этап «информационно-индустриального» общества, требующий повышения качества подготовки молодых рабочих кадров, обуславливает усиление роли прикладной функции физического воспитания. Вместе с тем, в условиях традиционной организации учебного процесса профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся вузов не всегда обеспечивает необходимое воздействие на их

профессионально-значимые качества. Это обуславливает поиск новых, эффективных педагогических технологий в реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

2. Разработка и применение новых педагогических технологий в системе физического воспитания позволит эффективно реализовать основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Что в свою очередь обеспечит формирование физических, физиологических и психических качеств, способствующих достижению и поддержанию готовности к успешной профессиональной деятельности.

Перспективами дальнейших исследований в данном направлении считаем разработку и апробацию комплексной педагогической технологии с учетом психофизической модели специалиста в структуре профессионально-прикладной физической подготовки.

Литература

1. Абдулина О. А. Мониторинг качества профессиональной подготовки / Абдулина О. А. // Высшее образование в России.– 1998. – №3. – С. 35–9.

2. Варавин В. Н. Основы профессионально-прикладной направленности физической подготовки будущих инженеров в технических вузах / Варавин В. Н., Зильберман И. З. // Российская научная конф. – Ростов-на Дону, 1997. – С. 136–138.

3. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / Волков В. Л. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.

4. Гончаров В. Д., Романов Б. Ф., Юкиш В. Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы / Гончаров В. Д., Романов Б. Ф., Юкиш В. Ф. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7 – С. 48.

5. Жуковская З. Д. Методологические основы и технологии разработки, функционирования комплексной системы контроля качества подготовки специалистов в вузе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Жуковская З. Д. – СПб.;1994. – С. 14

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ГОЛОВНА ПРОБЛЕМА ДЕРЖАВИ

Анотація. У цій статті висвітлюється проблема стану здоров'я молоді, формування та заохочення здорового способу життя на державному рівні у сучасному суспільстві. У процесі даного дослідження, було встановлено, що вагомий вплив на формування здорової та суспільно-активної нації має пропагування здорового способу життя на законодавчому рівні.

Ключові слова: Держава, здоров'я, здоров'я населення, здоровий спосіб життя, формування особи, спорт, метод фізичного виховання, фізична культура.

Аннотация. О. М. Барно. ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ГОЛОВНА ПРОБЛЕМА ДЕРЖАВИ. В данной статье освещается проблема состояния здоровья молодежи, формирование и поощрение здорового образа жизни на государственном уровне в современном обществе. В процессе данного исследования, было установлено, что существенное влияние на формирование здоровой и общественно-активной нации имеет пропаганда здорового образа жизни на законодательном уровне.

Ключевые слова: Государство, здоровья, здоровья населения, здоровый образ жизни, формирование личности, спорт, метод физического воспитания, физическая культура.

Annotation. Barno Alexander. In this article the problem of youth health, development and promotion of a healthy lifestyle at the state level in modern society. In the course of this study, it was found that a significant influence on the formation of healthy and socially active nation must promote healthy lifestyles in law.

Tags: The state of health, health, healthy lifestyle, identity formation, Sport method of physical education, physical education.

В усьому світі набуває поширення ризик – орієнтований підхід до проблеми безпеки життєдіяльності людини. Ризик – орієнтовані технології, якість – категорія безпеки і людський чинник – становлять науковий базис соціально-екологічної безпеки суспільства. У розвинених країнах під час прийняття рішень давно використовують різні методи розрахунку ризиків. Загальні підходи до питань безпеки можуть застосовуватися, з деякими уточненнями, у різноманітних сферах життєдіяльності для керування багатьма видами ризику в особистому житті, економіці, екології, в інформаційному просторі, суспільному і політичному вимірах. Доведено ефективність такого ризик – орієнтованого підходу в різних сферах. У широкому розумінні ризик – це усвідомлена можливість постраждати від будь-якої небезпеки. Коли йдеться про здоров'я, під ризиком розуміють можливість виникнення шкідливих ефектів для певної людини або групи людей.

Постановка проблеми. Безпека як базисна потреба кожної людини безпосередньо пов'язана зі станом її здоров'я, здоров'я людини є неодмінною передумовою безпечної життєдіяльності, в масштабах країни – це

важливий показник добробуту і внутрішньої безпеки в суспільстві. На жаль, суспільно-політичні й економічні перетворення в Україні за роки незалежності негативно позначилися на стані здоров'я наших співвітчизників. Держава втратила близько 4,5 млн. своїх громадян, тривалість життя скоротилася на 7–10 років, смертність перевищує народжуваність майже в 2 рази, набувають поширення такі хвороби суспільства, як наркоманія, СНІД, туберкульоз. Рівень смертності в нашій країні серед людей віком 35-54 роки у 10-12 разів вищий, ніж у Західній Європі, а дитяча смертність в Україні найвища в Європі. Назріла нагальна потреба розробки та прийняття Програми оздоровлення нації, щоб зупинити негативні тенденції погіршення стану здоров'я населення.

Експерти ВООЗ вважають, що стан здоров'я населення лише на 10% залежить від зусиль медиків, на 15% він зумовлений екологічними чинниками, на 20% – спадковістю (генетичними чинниками) і на 55% – способом життя людини. Тобто здоров'я – фактор цілком керований, ним можна і потрібно керувати, оскільки лише здорова нація – запорука успіху економічних перетворень у державі.

За оцінками Всесвітнього Банку, один втрачений через хвороби, інвалідність або передчасну смерть людину – рік обходиться суспільству в 10 тис. доларів США. Якщо навіть суттєво скорегувати цю цифру для України, зрозуміло, що фізичні й моральні збитки для нашого народу величезні.

Постановка й висвітлення питань, пов'язаних із формуванням, збереженням, зміцненням, відновленням здоров'я людини, посідає певне місце в теоретичній спадщині класиків світової медицини – від Гіпократата й до теоретиків, педагогів і практиків медицини сьогодення. Питання здоров'я молоді особливо висвітлювалися в працях: Петленко В. П., Александров О. А., Брехман І. І., Брехмана І. І., Кудрявцевої О. М., Лісіцина Ю. П.

Мета. Аналіз вітчизняних медичних і педагогічних досліджень показує, що на сьогодні ще немає наукових розробок, методичних і дидактичних матеріалів, які можна було б використати для поліпшення валеологічної освіти в Україні. Навіть у ґрунтовних наукових працях з проблем валеології І. І. Брехмана, О. М. Кудрявцевої, Ю. П. Лісіцина, В. П. Войтенка, Г. Л. Апанасенка й ін. зазначена проблема не знайшла достатнього розвитку.

Основний матеріал. Відомо, що стан здоров'я населення – інтегральний показник, який не вичерпується лише констатацією передчасної смерті. Необхідно враховувати відомості й про не смертельні наслідки хвороб, про якість життя хронічно хворих, інвалідів тощо. Існує велика кількість методик і конкретних індексів, які дозволяють оцінити втрату здатності людини до активної життєдіяльності в результаті погіршення здоров'я, інвалідності. У Росії вчені ведуть пошук адекватних індикаторів для конкретної оцінки стану здоров'я населення відповідно до концепції здорового способу життя, з урахуванням так званого епідеміологічного переходу – характерних змін у стані здоров'я і смертності населення на етапі демографічної кризи.

Мабуть, важко знайти сучасну дорослу людину, яка б не знала, що рух – це здоров'я і довголіття, рух – це життя. Багато прикладів чудодійної, цілющої сили фізичної культури можуть навести медики.

Успіхи медицини та безплатна лікарська допомога привчили нас, на жаль, мало турбуватися про своє здоров'я: «Нехай про нього думають лікарі». А чи варто доводити справу до втручання медицини?

Безглуздо й немудро звучать виправдовування багатьох, хто відмовляється займатися фізичними вправами, маючи і без того міцне від природи здоров'я. У наш час добрі природні дані – ненадійна гарантія від усіляких захворювань. Нашим предкам не доводилося жити в таких складних, несприятливих і мінливих умовах. Нечисте повітря і шум міст, забруднені ріки, підвищений темп і порушений природний ритм життя, виражений у регулярному зміщенні дня і ночі, нікотин, алкоголь, переїдання, вторгнення хімії, мала рухливість у побуті й на виробництві – всі ці фактори підривають наші пристосовні можливості.

Нашому сучаснику доводиться поки що адаптуватися до наявних умов. А тому кожний, якщо він має намір бути повноцінною людиною, вимушений буде протиставити несприятливим факторам середовища здоровий спосіб життя. Рятівний здоровий спосіб життя не є тягарем. Швидше навпаки, він дає величезне фізичне й моральне задоволення, особливо, коли стає звичним. Наші предки мали можливість дихати чистим повітрям і купатися в прозорій воді, але вони були безсилі проти чуми, віспи, холери, тифу – хвороб фатального характеру. Попередні покоління жили розміреніше, однак вони нічого не могли вдіяти з жахливою дитячою смертністю. Наші діди багато ходили пішки, рубали дрова, носили воду, споживали натуральні продукти, проте вони мали надто обмежені культурні потреби, більшість були неписьменними [6, с. 105].

Міркування про малу рухливу активність сучасної людині є вже досить традиційними. Написано сотні статей і десятки книжок про те, що для повнокровоної і ритмічної роботи серця, для нормального розвитку й зміцнення м'язів необхідне рівномірне, регулярне й досить сильне навантаження, що його ідеальною формою, найкращими ліками від інфаркту є заняття фізичною культурою, спортом, зокрема, бігом, плаванням, лижами або велосипедом. Серед першокласників реєструється до третини практично здорових дітей, але на час закінчення школи їх залишається не більше шести відсотків. Багато випускників має серйозні морфофункціональні відхилення у стані здоров'я – серйозні хронічні захворювання, третина яких обмежує вибір професії.

За період навчання в учнів значно зростає частота порушень зору і постави, у 2–4 рази – нервово-психічних порушень. А якщо згадати, що харчування учнів у школах, профтехучилищах далеке від збалансованого, то стають зрозумілими перспективи здоров'я нації.

Більше половини школярів майже не буває на свіжому повітрі протягом навчального дня. Лише третина учнів загальноосвітніх навчальних закладів бере участь у фізкультурно-оздоровчій роботі.

Загальновідомо, що здоров'я на 50 відсотків залежить від способу життя, на 40 – від стану довкілля і спадковості, та лише на 8–10 відсотків – від стану медичної науки і практики охорони здоров'я. Ці показники правомірно змістити в сторону залежності від способу життя людей та їх повсякденної поведінки, бо навколишнє середовище створюється втручанням людини в природу, поведінкою людини, ставленням до навколишнього середовища на побутовому і виробничому рівні за вкрай низького розвитку екологічної культури. Відомо також, що, за даними ЮНЕСКО, Україна за своїми показниками здоров'я належить до країн, які вимирають. У підтвердження наведемо дві таблиці, що опубліковано в газеті “Управління освітою” у листопаді 2014 року.

До цього можна додати статистичні результати, що наводить Т. А. Некрасова. У 4–6% студентів є відхилення у серцево-судинній системі, порушення функцій міокарда – 12–15%, у 25–30% студентів – захворювання судин, захворювання органів зору – 45–50%, ревматизм – 35–40%, карієс зубів у студентів від 70 до 90%. Наводимо також цифри по Кіровоградській області (табл. 1.3).

Усе це свідчить про те, що необхідне є не тільки систематичне медичне обстеження студентів та учнів, але й сучасні профілактичні заходи, які повинні бути спрямовані на підвищення ефективності навчання, зміцнення стану здоров'я, профілактику хронічних захворювань та попередження нових. На сьогодні цивілізований світ у своїй більшості – і не тільки на рівні окремої держави, а й на рівні світового суспільства, – переходить до нової парадигми – «єдине суспільство, яке включає людей з різноманітними проблемами». Починає формуватися нова культурна норма – повага до людей фізично та інтелектуально неповноцінних, що і фіксує міжнародне законодавство на рівні ООН. У розділі «Про права інвалідів» (1975 р.) ми маємо правове обґрунтування цієї концепції. А в окремих державах – «Закон про навчальний план основної школи» (1980 р., Швеція); Акти про освіту (1981-1985р.р., Великобританія); Тимчасовий закон із спеціальної та середньої спеціальної освіти (1985р., Нідерланди), закони такого ж напрямку в Німеччині, Австрії, Польщі, тощо.

На шляху розбудови незалежної демократичної держави Україна не залишилась осторонь соціально-державницьких проблем суспільства, зокрема проблеми інтегрування в суспільстві людей з обмеженими можливостями. Про це наголошується в Конституції України (ст. 53), законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про основи соціальної захищеності інвалідів України».

Однією із важливих освітянських проблем є проблема соціальної неоднорідності сучасного українського суспільства і соціальної незахищеності окремих верств населення, особливо осіб з обмеженими фізичними можливостями. Однак на сьогодні немає поки що повноцінного вирішення цієї проблеми на державному рівні, окрім надання інвалідам пільг при вступі до вищих навчальних закладів [6, с. 108].

Таблиця 1.1 – Динаміка захворюваності дітей в Україні за класами хвороб у 2010–2014 рр.

№	КЛАСИ ЗАХВОРЮВАННЯ	Кількість уперше зареєстрованих випадків захворювань у розрахунку на 100 дітей				
		2010	2011	2012	2013	2014 у %
1.	Інфекційні та паразитарні хвороби	62,2	58,5	53,7	60,9	97,9
2.	Новоутворення	1,1	1,4	1,7	2,1	190,9
3.	Хвороби ендокринної системи, розлади травлення, порушення обмін речовин та імунітету	13,6	10,2	11,4	26,5**	194,9**
4.	Хвороби крові й кровотворних органів	6,6	11,8	15,7	18,7	283,3
5.	Розлади психіки та поведінки	6,0	5,4	6,5	6,3	105,0
6.	Хвороби нервової системи й органів чуттів	67,5	69,9	77,3	91,2	135,1
7.	Хвороби системи кровообігу	3,6	4,5	5,9	7,5	208,3
8.	Хвороби органів дихання	806,9	704,8	665,7	754,2	93,5
9.	Хвороби органів травлення	35,5	41,9	42,4	49,8	140,3
10.	Хвороби сечостатевої системи	8,4	11,6	15,7	20,0	238,1
11.	Хвороби шкіри і кліткової	52,7	59,0	65,5	67,6	128,3
12.	Хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини	11,7	14,0	19,1	24,5	209,4
13.	Вроджені аномалії (вади розвитку)	3,1	4,3	4,5	5,7	183,9
14.	Травми, отруєння та інші наслідки зовнішній дії	46,5	42,4	43,2	45,1	97,0
15.	Інші хвороби	8,2	14,4	17,1	20,2	246,3
Усі хвороби		1133,6	1054,1	1045,4	1200,3	105,9

* Розраховано за даними Центру медичної статистики Міністерства охорони здоров'я України.

** З урахуванням гіперплазії щитоподібної залози 1-І ступенів як різновиду дифузного зобу (згідно з МКХ –10).

*** Як сукупність “хвороб нервової системи”, “хвороб вуха та соскоподібного відростка” і “хвороб ока та придаткового апарату” (об’єднаного з метою забезпечення порівнянності в динаміці).

Здоров'я людини – поняття багатопланове. Це не просто відсутність хвороб, це ще й високий рівень адаптаційних можливостей, стан психологічного комфорту, емоційна стійкість, добрі стосунки з оточенням.

Отже, здоров'я і хвороба є станом життєдіяльності організму, а відтак необхідно враховувати біологічну зумовленість способу життя індивіда. Здоровий спосіб життя являє собою цілісний спосіб життєдіяльності людей, він спрямований на розвиток єдності фізіологічних, психічних і соціальних функцій індивіда. Розкриваючи сутність поняття "здоровий спосіб життя", визначаємо його як спосіб поведінки людини, спосіб життя, спрямований на збереження, зміцнення і розвиток фізичного і морального здоров'я, створення добробуту благополуччя, оточуючих її людей, досягнення активного довголіття і гармонії з природою. Розуміння здорового способу життя залежить від реальної участі людини у створенні

свого здоров'я. Без розгляду цього підходу неможливо скласти уявлення про сутність створення соціально-природної гармонії здоров'я людини. Особливо гостро сьогодні постало питання про навчально-виховний процес для молоді з вадами здоров'я у ВНЗ України.

Таблиця 1.2 – Мотиви відсутності дітей у сім'ях, 2014, %

Мотиви	Частка у загальній кількості і бездітних сімей					
	Міські поселення і сільська місцевість		Міські поселення		Сільська місцевість	
	Молоді подружжя	Жінки 15-49 років	Молоді подружжя	Жінки 15-49 років	Молоді подружжя	Жінки 15-49 років
Недостатній рівень доходів	34,4	43,0	33,4	44,7	38,4	38,8
Відсутність нормальних житлових умов	21,3	17,9	21,9	20,8	19,0	10,7
Незавершена фахова освіта, не мають часу для виховання дітей	15,1	10,6	16,5	10,6	9,7	10,7
Недоступні за цінами послуги дитячих і медичних закладів	1,6	4,2	1,5	4,4	1,9	3,4
Несприятливий вік, здоров'я жінки	X	23,7	X	24,1	X	22,3
Хочуть пожити для себе, відкладають народження дітей	12,6	19,3	13,0	20,5	10,8	16,4
Інше	15,0	–	13,7	–	20,2	–
Всього	100,0	118,7	100,0	125,1	100,0	102,3

Завдяки демократичним перетворенням в Україні змінилася культурна норма оцінки особистості і, згідно з нею, всі діти з відхиленнями психофізичного розвитку мають такі самі права на освіту, як і інші громадяни суспільства. Означений факт значною мірою активізував процес пошуку і створення нових технологій навчання осіб з особливими потребами, а також умов, за яких вони могли б успішно реалізувати свої загальнолюдські права на загальну та професійну освіту, кваліфіковану працю, що забезпечувало б їм соціальний статус, який задовольняв би вимоги суспільства.

З огляду на викладене, зрозумілими стають досить складні і невідкладні завдання, що постали перед спеціальними навчально-виховними закладами на сучасному етапі. Вони стосуються подальшого уточнення мети процесу навчання осіб із вадами слуху, вдосконалення як самої системи і структури мережі спеціальних навчально-виховних закладів, так і змісту методів корекційного навчання тих хто не чує, обґрунтування можливостей їхнього інтелектуального й особистісного розвитку в нових умовах сьогодення.

Таблиця 1.3 – Захворюваність населення за видами хвороб

	Одиниць					
	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Усі захворювання	634608	650358	631900	653312	680734	647362
у тому числі						
деякі інфекційні і паразитарні хвороби	41676	38303	39146	39243	38089	36102
новоутворення	8947	9361	9696	10081	10152	9853
хвороби крові і кровотворних органів та окремі порушення із залученням імунного механізму	3791	4240	4493	4150	4459	4393
хвороби ендокринної системи, розладу харчування та порушення обмін речовин	7442	7494	7094	14484	14207	14501
розлади психіки та поведінки	5399	5832	5268	6248	5882	5673
хвороби нервової системи	45854*	46014*	43856*	12408	11900	10498
хвороби ока та його придаткового апарату	30685	34225	36293
хвороби вуха та сосковидного відростку	18291	17217	17924	17355	19151	20376
хвороби системи кровообігу	31776	35362	41111	51143	54822	54007
хвороби органів дихання	248663	263204	246862	258364	261668	237711
хвороби органів травлення	28920	28765	28678	28418	30997	31109
хвороби шкіри та підшкірної клітковини	45453	48092	45325	46523	48651	43548
хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини	27688	29817	28439	28850	31967	31415
хвороби сечостатевої системи	39135	39833	41725	37369	43242	41268
вагітність, пологи та післяпологовий період	15388	15206	15534	12647	13357	14240
інших рубриках						
уроджені аномалії (вади розвитку), деформації та хромосомні порушення	1392	1538	1616	2464	2605	2892
травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх причин	57030	51867	47979	45480	47391	45420
<i>Усі захворювання</i>	52590	54505	53574	56083	59225	57467
у тому числі деякі інфекційні і паразитарні хвороби	3454	3210	3319	3369	3314	3205
новоутворення	742	785	822	865	883	875
хвороби крові і кровотворних органів та окремі порушення із залученням імунного механізму	314	355	381	356	388	390
хвороби ендокринної системи, розладу харчування та порушення обмін речовин	617	628	601	1243	1236	1287
хвороби ока та його придатков. апарату				2634	2978	3222
хвороби вуха та сосковидного відростку	1516	1443	1520	149	1666	1809
хвороби системи кровообігу	2633	2964	3486	4390	4770	4794
хвороби органів дихання	20607	22059	20929	22179	22766	21102
хвороби органів травлення	2397	2411	2431	2439	2697	2762
хвороби шкіри та підшкірної клітковини	3767	4031	3843	3994	4233	3866
хвороби кістково-м'язової системи і сполучної тканини	2295	2499	2411	2477	2781	2789
хвороби сечостатевої системи	3243	3338	3538	3208	3762	3663
вагітність, пологи та післяпологовий період	1275	1274	1317	1086	1162	1264

Проблема інвалідності для України набула особливого значення. Нині в Україні налічується понад 150 тисяч дітей інвалідів віком до 16 років, з яких діти віком до 6 років становлять 22%, від 7 до 15 років – 75%. Щорічно загальна кількість інвалідів в Україні збільшується на 200 тисяч осіб.

Таким чином, у результаті тривалого і складного процесу розвитку людина стає особою, тобто істотою соціальною. Щоб стати особою, людина повинна своєю практичною діяльністю знайти і розкрити закладені в ній природою і соціально адаптовані в процесі життя властивості. Можливості фізкультурно-спортивної діяльності в цьому відношенні безмежні. Правильно організована фізкультурно-спортивна діяльність може вирішувати всі задачі всебічного розвитку особи [7, с. 13].

Формування особи, істоти соціальної, – майбутнього фахівця здійснюється в умовах ВНЗ. Сукупність дисциплін і видів робіт, передбачених навчальним планом підготовки фахівця певного профілю (технічного, гуманітарного та ін.), дозволяють формувати певний “склад розуму”, спрямованість мислення, властивості пам'яті, сприйняття, властивості і якості особи, які необхідно враховувати викладачам в своїй роботі. Багаторічний досвід роботи у ВНЗ технічного і гуманітарного профілю дозволив нам зробити висновок, що навчальний процес із студентами різних інститутів повинен будуватися по-різному. Зокрема, в технічних ВНЗ працювати із студентами потрібно емоційніше. У гуманітарних слід активізувати і стимулювати вдумливе відношення до виконання завдань, дій, вчинків. Підтримуючи на заняттях студентів-гуманітаріїв позитивний емоційний тонус, потрібно привчати їх стримувати емоції, вчити аналізувати ситуації, знаходити оптимальні шляхи вирішення поставлених задач. Педагогічні методи, методики, методичні прийоми, різноманітні засоби фізичного виховання при правильному застосуванні дозволяють формувати особу майбутнього фахівця будь-якого профілю [6, с. 105].

Висновки. Таким чином за визначенням, фізична культура складає важливу частину культури суспільства – всю сукупність його досягнень в створенні і раціональному використуванні спеціальних засобів, методів і умов направленої фізичного вдосконалення людини. Кажучи про фізичну культуру особи, мають на увазі втілені в самій людині результати використування матеріальних і духовних цінностей, що відносяться до фізичної культури.

Спорт як засіб і метод фізичного виховання, а не тільки як вид специфічної діяльності, займає в сучасних системах фізичного виховання все більш вагомe місце. На відміну від інших форм діяльності людини, включаючи змагання лише як один з своїх моментів або методів (у сфері виробництва), відбувається:

- забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх фахівців, що включає фізичну підготовку, тренуваність, працездатність, виховання професійно значущих фізичних якостей і психомоторних здібностей;
- повноланцюгове використування засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять;
- включення студентів в активну фізкультурно-спортивну діяльність але освоєнню цінностей фізичної культури і придбання досвіду її використування у всебічному розвитку особи.

Фізична культура особи є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації здібностей студента, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Свою розвиваючу і виховуючу функцію фізична культура якнайповніше реалізує в системі фізичного виховання.

Однією з основних умов підвищення ефективності діяльності будь-якої фірми, підприємства, установи, міністерства, відомства є активізація професійних можливостей і здібностей співробітників. Усі системи управління (менеджменту) направлені на рішення цієї задачі.

Аналізуючи досвід роботи фірм і підприємств, американські фахівці встановили наступне. Однією з ознак зростання будь-якої справи є збільшення робочого навантаження на співробітників. Якщо службовці не можуть справитися з роботою, фірмі доводиться збільшувати їх штат. Проте, щоб уникнути проблем, пов'язаних із зростанням фірми, доцільно запрошувати на роботу людей, досвідчених у даній галузі діяльності, тобто професійно придатних. Необхідно враховувати, що прийом на роботу одного службовця при чотирьох вже працюючих, або переміщення одного члена колективу, що складається з п'яти співробітників, спричиняє до 20% різних змін. Втрата одного службовця в крупній організації не виконує великої ролі, а в малій фірмі це має серйозні наслідки. Вказані спостереження актуальні для посольств, консульств, інших установ, що пов'язані з міжнародною діяльністю, мають невеликий штат співробітників.

Знання вимог, що пред'являються до кандидата на посаду в конкретну організацію, є необхідною умовою правильного підбору кадрів. А для навчальних закладів, що готують фахівців, – орієнтиром професійної підготовки повноцінної робочої сили.

Список літератури

1. Бандурка О. М. Основи психології і педагогіки: Підручник / Бандурка О. М., Тюріна В. О., Федоренко О.І. – Харків : Видавництво Національного університету внутрішніх справ, 2003. – 336 с.
2. Варганова О. Практична підготовка як конкурента перевага випускників ВНЗ на ринку праці (На прикладі ХГУ «НАУ») / Варганова О. // Вища школа. – 2005. – №4. – С. 84–89.
3. Кремень В. Г. Україна: шлях до себе. Проблеми суспільної трансформації / Кремень В. Г., Ткаченко В. М. – К. : Друк, 1998. – 443 с.
4. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: основні положення : навчальний посібник для самостійного вивчення дисциплін. – К. : ЕксОб, 2005. – 304 с.
5. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навчальний посібник. – К. : Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.
6. Магун В. С. Революція домагань і зміни життєвих стратегій молоді : 1985–1995 роки // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 1998. – №1. – С. 105–119.
7. Пермяков А. А. Внешнешкольное физическое воспитание подростков / А. А. Пермяков – К. : Рад. школа, 1989. – 151 с.

**ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ТА ДІЯЛЬНОСТІ
ГІМНАСТИЧНОГО ТОВАРИСТВА «СОКІЛ» НА ВОЛИНІ**

Анотація. В статті розглянуто історичні особливості розвитку фізичної культури і спорту на території Волинської губернії. Розкрито роль гімнастичного товариства «Сокіл», яке сприяло розвитку фізичної культури спорту на Житомирщині. Доведено, що житомирські та крошенські чехи виступили засновниками гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині. Представлено організаторів та членів правління товариства.

Ключові слова: гімнастичне товариство «Сокіл», фізична культура і спорт, Житомирщина, Волинь.

Аннотация. Грибан Г. П. Исторические аспекты создания и деятельности гимнастического общества «Сокол» на Волини. В статье рассмотрено исторические особенности развития физической культуры и спорта на территории Волинской губернии. Раскрыто роль гимнастического общества «Сокол», которое содействовало развитию физической культуры и спорта на Житомирщине. Доведено, что житомирские и крошенские чехи являлись основателями гимнастического общества «Сокол» на Волини. Представлено организаторов и членов правления общества.

Ключевые слова: гимнастическое общество «Сокол», физическая культура и спорт, Житомирщина, Волинь.

Annotation. Gryban G. P. Historical Aspects of creation and gymnastic Society «Sokil» in Volyn. The paper deals with the historical features of the development of physical culture and sports in the Volyn province. It expounds the role of gymnastic society «Sokil» which contributed to the development of physical culture and sports in Zhytomyr region. It is proved that Czechs in Zhytomyr and Kroshnia were the founders of gymnastic society «Sokil» in Volyn. The founders and members of the society are represented.

Key words: gymnastic society «Sokil», physical culture and sports, Zhytomyr region, Volyn

Постановка проблеми та її актуальність. Досліджуючи різноманітні культури, можна констатувати, що кожен народ має свою, побудовану на традиціях, менталітеті, способі життя систему психофізичного вдосконалення, яка є важливим показником загальної культури народу, рівня його розвитку. Народ, який має добре поставлену національну школу, досягає успіхів в галузі освіти, науки, національної культури, організації праці і суспільного життя. Втрата національної школи веде до зникнення самобутньої етнічної власності, зникає не тільки як нація, ай перестає виступати як особистість. Розвиток народних ігор, видів спорту та засобів фізичного вдосконалення людини тісно поєднується з розвитком системи фізичного виховання, яка забезпечує їх ефективне функціонування на кожному етапі розвитку суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Створюючи сучасну систему фізичного виховання незалежної України, ми маємо звертатися до минулого, черпати звідти знання, натхнення, мудрість та досвід тих поколінь, наших дідів і батьків, які у важких історичних умовах робили перші кроки, плекали громадську і спортивну славу рідної землі, поліського краю. Нині їхній досвід стає для нас доступним і, нарешті, по-справжньому можна взятися за його вивчення. На превеликий жаль, занадто пізно, адже героїв тих подій вже немає серед нас, пішли із життя і їх нащадки, втрачені назавжди важливі документи, які не дозволяють повністю встановити історичні факти події тих часів. В умовах бездержавності, байдужості та псевдодіяльності керівників-чужинців багато фактів було викривлено, замовчено та знищено для приниження української нації [4].

В літературних джерелах за останні роки велика увага українських вчених [1; 2; 3; 5 та ін.] привернута до вивчення специфічних духовних та матеріальних цінностей фізичної культури; її історичного розвитку; традицій; обрядованості; які є складовою частиною національної культури. Інші дослідження [2; 3 та ін.] спрямовані на вивчення історичного досвіду розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, а роль гімнастичного товариства «Сокол», яке сприяло розвитку фізичної культури і спорту у Волинській губернії взагалі не розглядалось в історії фізичної культури і спорту [4]. Немає сьогодні комплексних і системних досліджень в цьому напрямку. Розрізненість і різноплановість окремих архівних матеріалів, висвітлення деяких аспектів тих подій не дозволяють фахівцям в цілому зрозуміти історичну спадщину розвитку гімнастичного руху на Житомирщині.

Сьогодні не можна не погодитися з О. Вацебою, яка писала: «Замовчування нацією творчих сторінок минулого тільки підсилило потяг пізнати власну історичну спадщину, відтягнувши хіба що в часі вибух «голоду» на історичну правду. Саме великий інтерес до історії України є однією з особливостей сьогодення. Прагнучи встановити істину в тих, раніше маловідомих темах, які допускались до широкого загалу тільки дозовано, однібічно, без будь-яких відхилень від ідеології тогочасної системи – звертаємося до історичного минулого. Відновлюючи історично об'єктивну картину – створюємо умови для морального очищення, що є джерелом духовного становлення нації. Звертаючись до минулого – знаходимо відповідь на суперечливі події сучасності, маємо можливість зрозуміти й пояснити тенденції нашого розвитку. В час, коли закладаються підвалини національно-державного розвитку України, саме історичний досвід є вартістю неоціненної ваги» [1, с. 5].

В умовах державотворення в Україні докорінно переглядаються історичні аспекти, концептуальні та методологічні засади розвитку теорії і практики фізичного виховання. Зародження, розвиток і функціонування фізичного виховання відбувалися в Україні специфічно. Як виразний, самостійний чинник національно-культурного життя, фізкультурно-спортивний рух виник в Україні наприкінці ХІХ століття. Тоді одні частини українських

земель належали до різних держав, що зумовило й своєрідну особливість національно-культурного життя в окремих регіонах України: Наддніпрянщині, Буковині, в Галичині і Закарпатті. Крім того, в кінці XIX та на початку XX століття існувало ще одне відгалуження національної фізичної культури – спортивно-гімнастичний рух на Волині, який розвивався завдяки чеським переселенцям на території України і Росії [2].

Значна роль у розвитку і започаткуванні в Житомирі і Волинській губернії фізичної культури і спорту належить першим спортивним товариствам і серед них, насамперед, гімнастичному товариству «Сокол». Історія спортивно-гімнастичного руху в XIX ст. пов'язана з виникненням у різних європейських країнах національних систем гімнастики, а саме: шведська система гімнастики, німецький і французький напрямки розвитку гімнастики та сокільський рух серед слов'янських народів.

Ідея сокільства, що виникла в Чехії, ввібрала в себе найкращий досвід усіх систем тіловиховання, що існували в той час у Європі й охопила багато слов'янських народів наприкінці XIX ст. Розвиток сокільського руху, ініціатором якого виступив Мирослав Тирш, був спрямований на використання засобів фізичної культури як носіїв державницької, національно-культурної ідеї чеського народу [4, с. 5–6]. Елементами діяльності сокільських товариств було навчання гімнастичних вправ, відкриття театральних гуртків, оркестрів, бібліотек тощо.

Метою дослідження є вивчення витоків створення та діяльності гімнастичного товариства «Сокол» на Волині.

Викладення основного матеріалу. Вагома роль у розвитку фізичної культури і спорту на Житомирщині відіграло гімнастичне товариство «Сокол». Зробивши невеликий відступ, спробуємо з'ясувати, яким же чином на теренах Волинської губернії, куди входила на той час значна територія сучасної Житомирщини, виникли сокільські товариства.

Як відомо, родоначальником сокільської гімнастики був доктор філософії чех Мирослав Тирш, який у 1862 році організував перше товариство «Сокол» у Празі. Товариства досить швидко почали поширюватися на чеських землях. На кінець 1872 року в Чехії і Моравії існувало вже понад 130 сокільських організацій, у яких налічувалося близько 12 тисяч членів.

В газеті «Волинь» від 9 березня 1912 року згадується: *«В 60-х годах минувшего столетия два чешских патриота Фигнер и Тырш организовали в Праге первое чешское гимнастическое общество (теперь их две тысячи) с целью укрепления физических и духовных сил, столь необходимых этому авангарду славянства на западе для успешной борьбы с наседавшим на него германизмом. Чешским гимнастам, украшавшим головные уборы соколиными перьями, было присвоено название “Сокол”»* [6, с. 3].

У 60–70-х роках XIX століття чеський народ вів визвольну боротьбу за свою незалежність проти Австрії. Важливу роль у цій боротьбі, а також об'єднанні чехів, відродженні їхнього самобутнього побуту, культури, відіграли гімнастичні товариства «Сокол». І Празький зліт сокільських організацій 1882 року дав новий поштовх поширенню сокільської гімнастики в багатьох країнах Європи.

Не оминуло сокілство і Росію. Після Указу імператора Олександра II від 1873 року, чеські переселенці з Моравії починають масово обживати великі вільні території Росії, і в першу чергу Волинської губернії, до якої на той час входило 12 повітів. На початку 70-х років XIX століття майже в кожному із них з'являються численні чеські колонії, в тому числі на незайманих землях нинішньої території Житомирської області.

У 1878 році 52 чеські родини облюбували землі поблизу міста Житомира. На лівому березі невеликої річки Крошенки, обабіч старого поштового тракту Житомир – Овруч – Петербург вони засновують одну із перших чеських колоній Крошня Чеська. Працьовиті і заповзятливі чеські поселенці подбали про спортивні майданчики, спортивну залу, будинок культури, організували пожежну команду.

Газета «Волинь» від 9 березня 1912 р. писала: *«К числу городов, куда залетела шустрая, неутомимая славянская птица, принадлежит и наш богоспасаемый град Житомир»* [6, с. 3]. Саме житомирські та крошенські чехи виступили засновниками гімнастичного товариства “Сокіл” на Волині. Зберігся список перших членів та правління товариства, у якому знаходимо імена відомих на Житомирщині спортивних діячів. Безумовно, одним із ініціаторів і самим активним організатором Волинського гімнастичного товариства “Сокіл” був викладач гімнастики II Житомирської чоловічої гімназії Максиміліан В’ячеславович Фреліх. Із 1904 року по 1906 рік він викладав гімнастику в 3-й Варшавській гімназії. У 1906 році його переводять на роботу в гімназію міста Риги, а в 1909 році – у II Житомирську чоловічу гімназію.

Працюючи у Варшаві та Ризі, він був добре обізнаний із сокілською гімнастикою та іншими видами спорту (футбол, легка атлетика, боротьба та ін.). Саме завдячуючи Фреліху, в Житомирі започатковується у 1910–1911 роках при I і II чоловічих гімназіях футбол, боротьба та інші види спорту. Свій предмет знав досконало і викладав на високому професійному рівні. В посвідченні № 236, виданому в лютому 1914 року директором II чоловічої гімназії читаємо: *«Дано Максимилиану Вячеславовичу Фрелиху в том, что он за время своей службы в качестве преподавателя гимнастики Житомирской II гимназии с 1909 года по настоящее время обнаружил выдающиеся познания в своем предмете, относился к делу ревностно и с любовью и достиг значительных успехов, причем один вид исполненных учениками Житомирской II гимназии при Попечителе осенью 1912 года групповых упражнений “Пирамиды” даже удостоился рекомендации Его Превосходительства другим учебным заведениям путем помещения их к циркуляру по Киевскому учебному округу за 1913 год. Наконец, заслуживает внимания и то обстоятельство, что благодаря распорядительности и неусыпному вниманию г. Фрелиха за все время преподавания гимнастики в Житомирской II гимназии на уроках гимнастики не было ни одного несчастного случая»* [12].

Працюючи викладачем за сумісництвом у комерційному училищі Н. Л. Ремезової, М. В. Фреліх у 1913 році виготовляє альбом *«О постановке*

гимнастики в коммерческом училище» [11], який був представлений на Всеросійській гігієнічній виставці в місті Києві. Саме завдяки М. В. Фреліху в Житомирі з'явилося одне із перших гімнастичних товариств «Сокол» не тільки на теренах Волинської губернії, а й в Україні. Ідею створення гімнастичного товариства підтримали викладачі II чоловічої гімназії, і в першу чергу викладач історії і географії, кавалер ордена Святого Станіслава III ступеня Павло Іванович Каділін. *«Ценные услуги оказал новому обществу член-учредитель П.И. Кадилин популярными лекциями о сокольстве, которые у нас пользовались шумным успехом благодаря покровительству высших сфер»* [7, с. 3].

Заявка на реєстрацію товариства була подана на ім'я губернатора 20 серпня 1910 року, а вже 2 вересня губернатор Волині О.П. Кутайсов дає дозвіл на відкриття товариства «Сокол». Товариство почало працювати із 17 жовтня 1910 року у приміщенні I гімназії (тепер один із корпусів Житомирського державного університету імені Івана Франка по вул. Великій Бердичівській, 44). Відповідно до статуту основною метою товариства було: *«Содействовать физическому совершенствованию своих членов и содействовать распространению идеи физического развития в более широких слоях населения; содействовать учащимся местных учебных заведений в деле физического развития как отдельным лицам, так и целым учебным заведениям»* [13, С. 64–65].

Очолив правління товариства директор I чоловічої гімназії Іван Онисифорович Чехлатов, заступником було обрано полковника Андроніка Андрійовича Прокоповича, секретарем Дмитра Євдокимовича Теодоровича. На день відкриття в організації налічувалося всього 34 члени (з них 6 жінок). На кінець року кількість членів досягла 50 (у т. ч. 13 жінок). Заняття проводились чотири рази на тиждень. Існувало товариство на кошти від членських внесків (6 карбованців на рік), кошти, отримані від проведення концертних вечорів та допомоги приватних осіб. Звичайно таких коштів для повноцінного функціонування товариства було замало.

Оцінивши значущість товариства в поширенні ідей фізичного виховання серед населення, міська влада Житомира у своєму листі від 7 грудня 1910 року просить правління *«...сделать устную лекцию: О влиянии мышечных движений на организм и рассмотрении некоторых видов этих движений: гимнастика, велосипедная езда, танцы»* [10].

У тому ж таки 1910 році Волинське гімнастичне товариство стає членом Союзу Російського Сокольства, правління якого знаходилося в Санкт-Петербурзі. Очолював правління Союзу Микола Олександрович Султан Крим Гірей, секретарем був чех Микола Олексійович Поспішил (склад правління Союзу російського сокольства представлено рис. 1).

14–15 квітня 1911 році в Москві проходить I з'їзд Союзу Російського Сокольства, де обговорюються питання участі Союзу в I Всесокольському зльоті в Празі, а також питання про впровадження в життя основної мети Союзу: *«...распространять телесные упражнения для подъема физических и нравственных сил русского народа»* [10].

З'їзд прийняв Резолюцію, в якій зокрема підкреслювалося, що «Сокольство – есть благородное стремление к физическому, моральному и духовному оздоровлению личности и народа. Сокольство является культурным институтом, которому чужды политические замыслы» [10].

На початку 1911 року І. О. Чехлатов залишає посаду голови правління, відмовивши товариству в приміщенні І чоловічої гімназії для проведення занять. Після довгих поневірянь і безлічі прохань товариство «приютилось при местной II гимназии (вул. Пушкінська, 42, ині тут розміщений природничий факультет ЖДУ ім. І. Франка), любезно предоставившей свое помещение бесплатно» [7, с. 3].

Собрѣтъ Общества

въ 1908 году.

Предсѣдатель Николай Александровичъ **Султанъ Крымъ Гирей.**

Товарищъ его Зденѣкъ Ивановичъ **Рейманъ.**

Начальникъ Генрихъ Вячеславовичъ **Вихра.*)**

Секретарь Николай Алексѣевичъ **Поспишилъ.**

Казначей Георгій Францовичъ **Шрейберъ.**

Завѣдующій хозяйств. частью Карлъ Фридриховичъ **Ирасекъ.**

Члены: Петръ Ивановичъ **Сѣдовъ.**

Георгій Ѳедоровичъ **Гофманъ.**

Францъ Ивановичъ **Янковскій.*)**

Замѣстители: Александръ Францовичъ **Котлеръ.**

Петръ Алексѣевичъ **Назаровъ.**

Алексѣй Ивановичъ **Бахметьевъ.**

Ревизионная Комиссія

Вячеславъ Францовичъ **Миллеръ.**

Иванъ Васильевичъ **Фридль.**

Эдуардъ Павловичъ **Стекиньскій.**

ПОМѢЩЕНІЕ ОБЩЕСТВА :

Офицерскій Фехтовально-Гимнастическій Заль.

СПб., Инженерная ул. № 10.

Рисунок 1 – Склад правління Союзу російського сокольства [10]

Про цю подію газета «Наша Воля» від 1 липня 1911 року писала: «На днях состоялось заседание правления «Сокол». Правление вполне одобрило все приобретенные гимнастические машины и постановило теперь же приобрести все остальное необходимое для широкой постановки дела обучения сокольской гимнастике. Правление постановило:

- *выразить благодарность господину директору II гимназии В. Е. Ястремскому за оказанный приют обществу в помещении гимназии;*
- *просить г. Волынского губернатора утвердить рисунок Сокольского знамени;*
- *просить Городскую думу оказать помощь обществу назначением ему субсидий.*

По-видимому правление решило энергично заняться своим делом. Было бы весьма желательно, чтобы лица, ясно понимающие всю важность физического развития нашей дряблой молодежи, пришли б обществу на помощь» [7, С. 3].

Однак допомоги товариство не отримало. Міська дума на своєму засіданні 6 жовтня 1911 року прохання про надання товариству «Сокол» фінансової допомоги відхилила. Через брак коштів не взяли участі житомирські соколи в засіданні Союзу Російського Сокольства 26–27 грудня 1911 року, яке проходило в Москві, де було затверджено гімн товариства «Сокол».

Станом на 01.01.1912 року кількість членів Волинської організації збільшилася до 57 (із них 21 жінка). Оновився також склад правління товариства, яке очолив Микола Карлович де Боккар. На прохання правління Волинського товариства «Сокол» від 11 лютого 1912 року, начальник губернії О.П. Кутайсов 27 лютого того ж року надає дозвіл відкрити в містечку Квасиліві Рівненського повіту відділення товариства, де проживала одна із багатьох чеських колоній. На той час відділення налічувало 42 члени, і за чисельністю майже не поступалося Волинському товариству. Окрім гімнастичних занять, квасилівські соколи з метою отримання додаткових коштів з дозволу губернатора організують також театральні вистави чеською мовою.

Того ж року поповнив свої ряди і Союз Російського сокольства. Кількість сокольських організацій Союзу в 1912 році збільшилася до 30. До Союзу ввійшло 9 товариств із міст України: Києва, Харкова, Одеси, Катеринослава, Житомира, Чернігова, Полтави, Кам'янець-Подільського, Богодухівка.

Висновки. Зростання популярності гімнастичного товариства «Сокол» на території Волинської губернії наприкінці XIX та на початку XX століття призвело до економічного зростання регіону, сприяло ознайомленню місцевого населення з сокольською гімнастикою, розбудило прагнення людей до об'єднання, породило безпосередні контакти української молоді з чеськими Соколами.

Отже, створення гімнастичного товариства «Сокол» на Крошні Чеській в місті Житомирі в 1910 році було закономірним процесом в тогочасній історичній та культурно-соціальній ситуації, яка склалася на Волині.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення досвіду участі житомирських Соколів у I Всеслов'янському сокольському зльоті у Празі 1912 року.

Список використаної літератури

1. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні / О. Вацеба. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
2. Грибан Г. П. Історичні аспекти становлення і розвитку системи фізичного виховання у вузах України / Г. П. Грибан // Наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов. – Житомир: ДАЕУ, – 2008. – 80 с.
3. Грибан Г. П. Історичні аспекти становлення та розвитку методичної системи фізичного виховання студентів / Г. П. Грибан // Науково-педагогічна думка: науково-методичний журнал. – Рівне, Ред.-видавничий відділ Рівненського ОППО. – № 3 (71). – 2012. – С. 159–162.
4. Кухарський О. С. Історія гімнастичного товариства «Сокол» на Волині / О. С. Кухарський, Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2014. – 108 с.
5. Усачова Г. М. Національні традиції українського виховання: минуле і сучасність / Г. М. Усачова // Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників : міжвід. наук. зб. – К. : Проблем людини, 2000. – Т. 17. – С. 135–142.
6. Газета «Волинь» № 67 от 9 марта 1912 г. – С. 3.
7. Газета «Жизнь Волини» № 164 от 1 июля 1911 г. – С. 3.
8. Газета «Жизнь Волини» № 263 от 25 сентября 1914 г. – С. 3.
9. Газета «Наша Волинь» от 1 июля 1911 г.
10. Житомирський обласний краєзнавчий музей: КП – 36963 – Комплекс матеріалів гімнастичного товариства «Сокол».
11. Державний архів Житомир. області (ДАЖО) Ф 73, оп. 2, спр. 415.
12. ДАЖО Ф 73, опис 2, спр. 453.
13. ДАЖО Ф 329, опис 1, спр. 3.

В. Л. Мудрян

УДК 796.001.3

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Мудрян В. Л. Теоретико-методологические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов в системы высшего образования. Дан анализ использования средств физической культуры в процессе профессионально-прикладной подготовки студентов. Рассмотрено описание прикладных видов спорта. Приведены рекомендации для студентов технического профиля по профессионально-прикладной физической подготовке. Применение профессионально-прикладной физической подготовки позволяет повысить качество подготовки специалистов.

Ключевые слова: педагогические основы, прикладная физическая подготовка, физическая культура, спорт.

Анотація. Надано аналіз використання засобів фізичної культури в процесі професійно-прикладної підготовки студентів. Розглянуто опис прикладних видів спорту. Наведено рекомендації для студентів технічного профілю з професійно-прикладної фізичної підготовки. Застосування професійно-прикладної фізичної підготовки дозволяє підвищити якість підготовки сучасних фахівців.

Ключові слова: педагогічні основи, прикладна фізична підготовка, фізична культура, спорт.

Annotation. Mudryan V. L., Theoretical and methodological aspects of the professionally-applied physical preparation of students are in the system of higher professional education. The analysis of the use of facilities of physical culture is given in the process of the professionally-applied preparation of students. Maintenance of professional models and models of preparation of specialist is considered in the system of higher professional education. The use of professionally-applied physical training makes it possible to enhance the quality of training.

Keywords: professional model, model of specialist, applied physical training, physical culture and sports.

Постановка проблемы и ее актуальность. Одной из главных составляющих подготовки студентов в ВУЗах есть профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) к будущей трудовой деятельности, которая способствует формированию необходимых физических и психических качеств, двигательных навыков относительно будущей профессии.

Современная система подготовки специалистов в высших учебных заведениях характеризуется интенсификацией процесса учебы, психической насыщенностью, недостаточным объемом двигательной активности, и как следствие, недостаточным уровнем физической подготовленности, состояния здоровья, профессиональной трудовой деятельности специалистов необходимого профиля (В. И. Носков, 2002; С. В. Остроушко, 1999; Б. М. Шиян, 2006).

Реальная система физического воспитания студентов, которая сложилась в государстве, малоэффективна (А. В. Домашенко, 2003; Р. Т. Раевский, 2003; С. М. Яцюк, 2007). Она не обеспечивает психофизиологическую и профессиональную готовность выпускников к производственной деятельности, последующей жизни и требует усовершенствования. Следует отметить, что больше 50 % студентов имеют низкий уровень кондиционной физической подготовленности (С. С. Флаг, 2000), а больше половины выпускников высших учебных заведений физически несостоятельны качественно работать на производстве (С. В. Халайджи, 2006).

Сегодняшний работодатель ведет поиск высококвалифицированных специалистов с глубокими профессиональными умениями и навыками, стойкой работоспособностью, отличным состоянием физического и психического здоровья, которые способствуют высокой производительности труда.

Анализ последних исследований и публикаций. Содержание ППФП студентов, формы и методы физической культуры и спорта для повышения ее эффективности с учетом выбранной специальности базируются на исследованиях как зарубежных так и отечественных ученых В. И. Ильинича, (1999), Р. Т. Раевского (2003).

Проблема профессиональной подготовки в вузах исследовалась при разработке профессионально прикладной физической подготовки студентов вузов физической культуры и спорта (О. Ю. Гаврикова, 2004; Р. П. Карпюк, 2005; М. А. Краснова 2002; С. Ю. Николаев, 2004; Г. А. Ямалетдинова, 2009); по техническим специальностям (Р. Т. Раевский, 2003; Р. М. Носовая, 1987; С. А. Савчук, 2002).

Исследования показывают, что разработаны отдельные аспекты теоретических, методических, организационных основ. Авторы, которые исследовали проблему, разрабатывали проблему ППФП по отдельным специальностям.

На данном этапе функционирования высшего образования определена точка отсчета при создании национальных стандартов высшего образования третьего поколения.

Вышеупомянутое обуславливает актуальность темы нашего исследования, которая связана с необходимостью теоретического, методического обоснования концептуальных основ профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

Цель. Проанализировать теоретико-методологические аспекты профессионально прикладной физической подготовки студентов в системе высшего профессионального образования.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи**: 1. Проанализировать состояние разработки проблемы исследования в отечественной и зарубежной педагогической теории и практической деятельности высших учебных заведений образования. 2. Определить эффективность функционирования системы ППФП при подготовке современных специалистов.

Изложение основного материала. В последнее время значительно активизировалась работа по внедрению ППФП в систему физического воспитания студентов.

Определилась методически направленная система, которая позволяет избирательно использовать эти средства в процессе занятий. Такими группами средств можно считать прикладные физические упражнения и отдельные элементы из разных видов спорта; целостное применение прикладных видов спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, которые обеспечивают рациональный и качественный учебный процесс в разделе ППФП. Особенности прикладной характер могут иметь совсем разные, но полностью конкретные профессионально прикладные знания, умения, навыки, физические и специальные качества, которые формируются в процессе систематических занятий. [2; 7].

ППФП в вузах является одним из основных заданий физического воспитания студентов: она призвана вооружать их теоретическими знаниями, воспитывать физические и специальные качества, развивать двигательные навыки, которые обеспечивают физическую и психологическую готовность к будущей профессиональной деятельности. Таким образом, ППФП позволяет реализовать один из главных принципов учебы – принцип органической связи физического воспитания с практикой профессиональной деятельности.

Необходимость последующего внедрения ППФП в учебные программы физического воспитания студентов вузов определяется главным образом тем, что время, затрачиваемое на освоение современных профессий и достижение профессионального мастерства в них зависят от уровня функциональных возможностей организма; от степени развития двигательных качеств индивида; разнообразности и совершенству приобретенных студентом двигательных умений и навыков; уровня его психофизической подготовки [4; 7].

Актуальным является улучшение уровня психофизической подготовки будущих специалистов потому, что сохраняется проблема вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда на физическое состояние работающих.

Все вышеупомянутое подводит к пониманию сути актуальных и перспективных задач реализации ППФП студентов вузов, которые заключаются в том, чтобы: 1) пополнить и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, которые способствуют освоению избранной профессиональной деятельности; 2) интенсифицировать развитие профессионально важных качеств и двигательных способностей, обеспечить стойкость повышенного на этой основе уровня дееспособности; 3) повысить степень резистентности организма относительно неблагоприятных условий, в которых протекает профессиональная деятельность; способствовать увеличению его адаптационных возможностей; сохранению и укреплению здоровья; 4) способствовать воспитанию моральных, духовных, волевых и других качеств, которые характеризуют целеустремленных, высокоактивных членов общества, которые создают его материальные и духовные ценности [2].

Эти задачи в каждом частном случае нужно конкретизировать в соответствии со спецификой профессии и особенностями контингента, который занимается [4].

Таким образом, ППФП будущих специалистов является педагогическим процессом обеспечения специализированной физической подготовленности к выбранной профессиональной деятельности, к повышению функциональной стойкости организма.

В это время в ВУЗах страны определилось несколько форм реализации ППФП в системе физического воспитания студентов, которые могут быть сгруппированы таким способом: 1) специальноорганизованные учебные занятия (обязательные и факультативные); 2) самостоятельные занятия по физическому воспитанию по отдельным спортивным специализациям; 3) физические упражнения в режиме учебного дня; массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия [1].

Каждая из этих форм имеет один или несколько путей реализации ППФП, которые могут применяться избирательно в вузах, на факультетах разного профиля. Кроме академических занятий, широкое внедрение имеют учебные занятия по ППФП под руководством преподавателей в период учебной практики. ППФП на самостоятельных занятиях студентов во внеурочное время также имеет несколько форм: занятие прикладными видами спорта под руководством преподавателей-тренеров в спортивных секциях,

в оздоровительно-спортивном лагере, на учебной практике, а также в свободное время [7].

Прикладная направленность физического воспитания должна определяться профиограммой специальности. ППФП помогает студентам самостоятельно оценить свои профессиональные качества. Точность и адекватность самооценки в значительной мере определяются характером представлений о будущей профессии. Во время учебы в ВУЗе профессиональная готовность студента воспитывается в деятельности, что по содержанию и условиями своей реализации приближенная к деятельности будущего специалиста [5].

Профиограмма специальности должна включать у себя социально-экономические, производственно-технические, санитарно-гигиенические, физиологические и психологические характеристики профессиональной деятельности человека. Ядром описания является психограмма – требования, которые конкретная профессиональная деятельность предъявляет к психологической сфере личности. Определение особенностей профессиональной деятельности специалиста позволит определить психофизическую нагрузку и требования к отдельным видам моторики специалиста в процессе его профессиональной деятельности. Описание особенностей профессиональной деятельности специалиста дает возможность установить объем и содержание знаний в области физической культуры, обнаружить необходимые в работе двигательные умения и навыки [3].

В конечном результате описание особенностей профессиональной деятельности специалиста позволяет создать «модель специалиста». Целеустремленное развитие и формирование профессионально важных качеств и свойств личности в образовательном процессе с помощью специально подобранных методов, средств и форм учебы и воспитания – это одна из основных целей профессиональной подготовки студентов.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Анализ специальной литературы и документов, которые регламентируют профессионально прикладную физическую подготовку в системе высшего образования позволяет сделать такие выводы: 1. Научно-технический прогресс ставит перед специалистом все более сложные задания, потому содержание профессионально прикладной физической подготовки специалиста должно быть адаптировано к требованиям будущей профессии. 2. Содержание профессионально прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений должно разрабатываться на основе модели и профиограммы специальности.

Список литературы

1. Борейко Н. Ю. Историчний аналіз системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / Н. Ю. Борейко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 9. – С. 33–38.
2. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. Л. Волков. – Київ: Знання України, 2004. – 82 с. – С. 76–81.

3. Дехтяр В. Д. Фізичне виховання вищих навчальних закладів / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко. – К. : Екмо, 2005. – 220 с

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – С. 104–126.

5. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: історичний шлях і перспективи : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: З ДУ, 2002. – 400 с.

7. Хомич В. М. Особливості майбутньої професійної діяльності студентів технічних спеціальностей / В. М. Хомич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). – 2005. – № 24 . – С.103–105.

Ю. С. Сорокин

УДК 37.0

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
МОДЕРНИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УКРАИНЕ**

Аннотация. Сорокин Ю. С. Теоретико-методологические аспекты модернизации концепций физического воспитания студенческой молодежи в Украине. Дан анализ аспектов модернизации концепций физического воспитания студенческой молодежи в Украине. Рассмотрено влияние концепций физического воспитания на здоровье молодежи. Применениемодернизированных концепций физического воспитания молодежи позволит повысить качество подготовки современных специалистов.

Ключевые слова: концепции физического воспитания, физическая подготовка, физическая культура, спорт.

Анотація. Сорокин Ю. С. Теоретико-методологічні аспекти модернізації концепцій фізичного виховання студентської молоді в Україні. Наданий аналіз аспектів модернізації концепцій фізичного виховання студентської молоді в Україні. Розглянутий вплив концепцій фізичного виховання на здоров'я молоді. Застосуваннямодернізованих концепційфізичного виховання молоді дозволить підвищити якість підготовки сучасних фахівців.

Ключові слова: концепції фізичного виховання, фізична підготовка, фізична культура, спорт.

Annotation. Sorokin J.S. Theoretical and methodological aspects of modernization of conceptions of physical education of student young people in Ukraine. The analysis of aspects of modernization of conceptions of physical education of student young people is given in Ukraine. Influence of conceptions of physical education is considered on the health of young people. Application of the modernized conceptions of physical education of young people will allow to improve quality preparation of modern specialists.

Keywords: conceptions of physical education, physical preparation, physical culture, sport.

Постановка проблемы и её актуальность. Проблема укрепления здоровья населения стала особенно актуальной в последние несколько десятилетий. Причиной явилось влияние образа жизни в развитом индустриальном или информационном сообществе на состояние здоровья человека. Распространение хронических неинфекционных заболеваний, «фастфуды», малоподвижный образ жизни негативно сказываются на здоровье людей.

Сегодня глобализация глубоко проникла в образовательную сферу, способствуя интеграции национальных образовательных систем. Развитие высшего образования Украины в начале XXI века ориентировано на реализацию положений Болонской декларации, которая будет способствовать вхождению Украины в страны Европейского сообщества. Таким образом, на этом этапе европейская интеграция выходит за рамки политики и экономики и вторгается в образовательную сферу, все больше способствуя формированию европейской идентичности [2, с.62].

Анализ последних исследований и публикаций. Современные исследования ученых самого разного профиля направлены на разработку концепций эффективной системы физического воспитания студентов вузов. Исследованием данной проблемы занимались ряд современных ученых таких как: (П. Д. Абаринов, В. К. Бальсевич, Л. Б. Байтман, А. И. Бобкин, В. И. Грузенькин, А. Г. Комков, В. И. Лях, Л. И. Лубышева, А. В. Тертычный и др.). На основе анализа доступного нам материала мы можем предположить, что проблема исследования концепций физического воспитания студенческой молодежи является достаточно актуальной и не полностью изученной.

Цель. Оптимизация процесса физического воспитания студенческой молодежи.

Задачи

1. Проанализировать состояние проблемы исследования концепций физического воспитания студенческой молодежи в научной и методической литературе.

2. Определить влияние концепций физического воспитания на здоровье молодежи.

Изложение основного материала. Важным аспектом общей проблематики популяризации здорового образа жизни среди широких слоев населения становится соответствующая деятельность государства, которая должна способствовать данной цели.

В Концепции Общегосударственной целевой программы «Здоровая нация» на 2009–2013 гг., говорится об устойчивой тенденции снижения уровня здоровья населения Украины. Таким образом, вывод о неудовлетворительном состоянии здоровья и, соответственно, уровня жизни населения Украины сделан в определенной мере с помощью сравнения с ситуацией в большинстве европейских стран, объединенных в ЕС, в который Украина длительное время стремится войти.

Молодежь в структуре проведения свободного времени все больше предпочитает уделять внимание компьютерным играм и просмотрам телевизионных программ и т.д., что, в целом, приводит к значительному ограничению игр и развлечений на свежем воздухе, разнообразных форм пеших походов и др [4, с.241].

В Украине за последние годы достигнуты определенные успехи в популяризации и развития направления «Спорт для всех». В стране успешно реализуется социальный проект, который предусматривает формирование сети центров физического здоровья населения «Спорт для всех» как бюджетных организаций или коммунальных предприятий для привлечения населения к двигательной активности по месту жительства и в местах массового отдыха населения. В этом направлении реализована концепция гуманизации процесса привлечения населения к двигательной активности как методологической основы формирования системы спорта для всех в Украине.

Сегодня перед украинским обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Обновления различных сторон общественной жизни выдвинули принципиально новые требования к высшему образованию. Годы пребывания в вузе - важный этап формирования личности будущего специалиста. Возрастной диапазон студенческой молодежи является важным периодом формирования основных черт личности. Приспособление к новым условиям социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека [3, с.43].

Физическая культура является важнейшим средством социального становления студентов - будущих специалистов в различных сферах профессиональной деятельности. Основа государственного стандарта физического воспитания в системе образования - учебные программы по физическому воспитанию.

Для высших учебных заведений базовая программа по физическому воспитанию, в которой выделяются три основные формы физкультурной деятельности студентов, является нормативной. Первая форма, реализуемая на академических занятиях в учебное время, предполагает комплексное решение трех групп педагогических задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных. Вторая форма предполагает активные занятия спортом во внеучебное время. Третья форма - активный досуг студентов - предполагает организацию самостоятельных занятий во внеучебное время, использование различных форм и средств физической культуры [1, с.8].

К сожалению, многие чиновники плохо представляют себе уровень двигательной активности, необходимый для поддержания здоровья и повышения физической подготовленности студенческой молодежи. Внедрение в учебный процесс кредитно-модульной системы, вынуждает вузы сокращать объем часов на непрофильные предметы, к которым они относят и физическое воспитание. Как результат в большинстве вузов объем учебной нагрузки на физическое воспитание снижен до двух часов в неделю на вторых-третьих курсах. В результате этого резко снижается эффективность занятий по физическому воспитанию относительно решения проблем гиподинамии, укрепления здоровья.

Эффективность физического воспитания студентов в нашей стране в настоящее время находится на явно неудовлетворительном уровне, занятия физической культурой в вузах не заинтересовывают, а, наоборот, - вызывают негативные эмоции. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию как академическим, так и самостоятельным, и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности [3, с.35].

Круг ценностных ориентаций и мотивов приобщения студентов к занятиям физкультурой и спортом достаточно широк и разнообразен. Это могут быть: ориентации на главную ценность человека - здоровье, на профилактику и лечение заболеваний, на здоровый образ жизни, физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение, на получение положительных эмоций, на развитие физических качеств и красивое телосложение, на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на закалку характера и желание испытать, утвердить себя и самосовершенствоваться. Не менее сильными могут быть необходимость отвлечься и разрядить нервно-психическое напряжение, избавиться от вредных привычек, ответственность за будущее потомство.

Считается, что при изучении ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни можно условно выделить среди них четыре группы: первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения (от 69 до 93%). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений; вторая группа «преимущественных ценностей» (от 63 до 66%) - хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет у окружающих; третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 35,5 до 59,2 %). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебной, занятиями физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых; четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты не придают большого значения (от 17 до 28 %) – знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

В последние годы значительно расширилась проблематика изучения использования средств физической культуры в оздоровительных целях. В то же время, необходимо констатировать тот факт, что студенты имеют чрезвычайно низкий уровень знаний как о физической культуре вообще, так и о здоровом образе жизни в частности [2, с.64–65].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Проанализировав доступную нам информацию по проблеме исследования мы можем утверждать о том, что основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в вузе является формирование у студентов потребности к занятиям физической культурой и ведение здорового образа жизни, что способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

В настоящее время физическое воспитание в высших учебных заведениях нуждается в существенной модернизации. Остро проявляется необходимость повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Одним из наиболее перспективных является такой методический подход к организации занятий, при котором выбор их содержания осуществляется занимающимися на альтернативной основе, в соответствии с собственными интересами, возможностями и потребностями, что может обеспечить повышение мотивации к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Антропов А. И. Физическое воспитание в вузе с учетом спортивных интересов студентов и этнокультурных традиций: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Антропов А. И. – Улан-Удэ, 2006. – 25 с.

2. Димова А. Л. Концепция перестройки вузовского физического воспитания в условиях информатизации образования / А. Л. Димова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 62–65.

3. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / М. В. Дутчак. – К., 2009. – 40 с.

4. Захаров А. А. Проблемы и перспективы развития университетского образования в области физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2003. – № 5. – С. 50–52;

5. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олимп. Л-ра, 2010. – 248 с.

6. Лубышева Л. И., Магин В. А. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога: учебное пособие / Лубышева Л. И., Магин В. А. – М.: ТПФК, 2005. – 191 с.

О. С. Гончаренко, К. О. Пархоменко

УДК 378.147.091.33-027.22:796

РІЗНОМАНІТНІСТЬ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ФОРМ І МЕТОДІВ ПОЗАКЛАСНОЇ СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Анотація. У статті наведені основні форми і методи позакласної роботи з фізичної культури в навчальних закладах в умовах реалізації компетентнісного підходу. На думку авторів головною причиною низької результативності позакласної спортивної роботи є відсутність системності в цій роботі, обумовлена як об'єктивними так і суб'єктивними причинами, що зумовлене складністю і труднощами перехідного процесу, який переживає українське суспільство.

Ключові слова: позакласна спортивна робота, компетентнісний підхід, навчально-виховний процес.

Аннотация. О. С. Гончаренко, К. О. Пархоменко. РАЗНООБРАЗИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ВНЕКЛАССНОЙ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ. В статье приведены основные формы и методы внеклассной работы по физической культуре в учебных заведениях в условиях реализации компетентностного подхода. По мнению авторов одной из причин низкой результативности внеклассной спортивной работы является отсутствие системности в этой работе, которая обусловлена объективными так и субъективными причинами, а также сложностями и трудностями переходного процесса, который переживает украинское общество. Для преодоления негативной тенденции в сфере образования необходимо изменить сам подход к физической культуре в высших учебных заведениях Украины.

Ключевые слова: внеклассная спортивная работа, компетентностный подход, учебно-воспитательный процесс.

Annotation. O. S. Honcharenko, O. A. Parkhomenko. DIVERSITY OF ORGANIZATIONAL FORMS AND METHODS OF EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF

UKRAINE. In the article there are given the basic forms and methods of extracurricular activities at Physical Training at the educational institutions under the conditions of the realization competency approach. According to the viewpoint of the authors the main reason of the low results in this work is the lack of consistency in this work due to both the objective and subjective reasons that is caused by the complexity and difficulty of the transition process which is undergoing the Ukrainian society.

Key words: extracurricular sports work, competency approach, educational process.

Постановка проблеми та її актуальність. Аналіз сучасного стану позакласної роботи з фізичної культури в Україні приводить до висновку, що рівень якості освітніх послуг, які надаються загально-освітніми навчальними закладами, і їх відповідності сучасним потребам дітей не можна назвати задовільним. Особливо турбують проблеми впливу освітнього середовища на формування компетентностей особистості. Однією з причин недостатньої результативності позакласної роботи з фізичної культури є, передусім, відсутність системності в цій роботі, значною мірою, що зумовлене складністю і труднощами перехідного періоду, який переживає українське суспільство.

Розрізненість педагогічних зусиль, певна, нерідко доволі істотна невідповідність змісту освіти основним сучасним вимогам до навчальних закладів, змісту, форм та методів організації навчально-виховного процесу, недостатнє врахування вікових особливостей дітей і їх можливостей призводять до того, що зусилля педагогів, батьків виявляються малоефективними. Отже, необхідно з урахуванням нових реалій удосконалювати уже існуючі складові системи, причому не тільки і не стільки за рахунок зміцнення матеріально-технічної бази та зростання масовості охоплення освітніми послугами, але й за рахунок якісної модернізації самого процесу позакласної спортивної роботи, його змісту та організації. Тому важливим і необхідним завданням постає розробка і впровадження у позакласну спортивну роботу нових підходів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що під терміном, поняттям «підхід» мається на увазі певна ідея, концепція, принцип. При цьому підхід центрується на основних для нього одній або двох-трьох категоріях і визначається певною позицією, точкою зору, що обумовлює дослідження, проектування, організацію того чи іншого явища, процесу, в тому числі позакласної освіти [2]. Так, наприклад, для системного підходу такою його категорією є «система»; для проблемного підходу – «проблема», для особистісно-орієнтованого підходу – «особистість» тощо. Для компетентнісного підходу такою категорією, зрозуміло, виступає «компетентність».

Отже, аналізуючи різноманітні підходи, у процесі нашого дослідження було встановлено, що орієнтація освіти на новий результат, який вимагає нових підходів до забезпечення якості позакласної

спортивної роботи, критеріїв її оцінки та організації навчально-виховного процесу і управління ним, знаходить найбільш адекватне відображення в змісті компетентнісного підходу. Теорія компетентнісного підходу в освіті розроблялася і була представлена в працях зарубіжних вчених Р. Бадера, Д. Мертенса, Б. Оскарсона, А. Шелтена й ін.

Світовий досвід і українські перспективи застосування компетентнісного підходу в сучасній освіті досліджували українські вчені Н. Бібік, Л. Ващенко, І. Єрмаков, О. Локшина, О. Овчарук, Л. Паращенко.

Мета. Актуальність застосування компетентнісного підходу в освіті, визначається необхідністю формування компетентностей особистості, її сучасного світогляду, розвитку творчих здібностей, навичок самостійного наукового пізнання, самоосвіти і самореалізації. Також, як зазначають вчені, впровадження компетентнісного підходу обумовлено загальноєвропейською і світовою тенденцією інтеграції і глобалізації; необхідністю гармонізації європейської системи освіти; зміною освітньої парадигми, що відбувається в останні десятиліття.

Виклад основного матеріалу. У процесі даного дослідження не ставилося за мету розробити всезагальну класифікацію форм і методів. Більш актуальним завданням постало визначення найбільш ефективних з них як складових методики позакласної спортивної роботи, що сприяють формуванню компетентностей особистості.

Як відомо, позакласна спортивна робота, як будь-який навчально-виховний процес, вид діяльності, існує в певних організаційних формах. Вони визначаються місцем, умовами, змістом, характером, послідовністю діяльності педагогів та учнів, їх взаємовідносинами, способами керівництва.

Організаційні форми, як і всі інші складові процесу навчання, виховання, розвитку та соціалізації, поступово змінюються: вони розвиваються під впливом потреб та вимог сучасного суспільства.

Кожна організаційна форма позакласної спортивної роботи являє собою реальну можливість для вирішення певних педагогічних завдань, наповнення її певним змістом, який змінюється в залежності від мети освіти. Також ефективність позакласної спортивної роботи багато в чому залежить від вироблення та вмілого використання відповідних організаційних форм як елемента методичної системи її здійснення.

Відбір науково обґрунтованих, перевірених на практиці ефективних форм, розроблення методики їх використання в навчальних закладах є одним з важливих завдань теорії та практики позакласної спортивної роботи в сучасних умовах.

За останні роки в Україні здійснено значну роботу щодо вдосконалення форм і методів роботи навчальних закладів та інших соціальних інституцій на основі наукових досліджень, передового досвіду.

Аналізуючи різні підходи до визначення сутності форм позакласної спортивної роботи, слід зазначити, що вони, по суті, організаційно забезпечують реалізацію мети, завдань та змісту виховання.

Організаційна форма позакласної спортивної роботи є способом взаємодії суб'єкта та об'єкта освіти, учасників навчально-виховного процесу, в межах якого відбувається реалізація змісту освіти за допомогою

обраних форм, методів і засобів. Зокрема, як указує І. П. Підласий, форми організації (організаційні форми) навчання – це зовнішній вираз узгодженої діяльності педагога і учня, що здійснюється в певному порядку та режимі. Тобто форми забезпечують здійснення спільної діяльності педагогів та учнів і спрямовані на досягнення цілей навчання, виховання, розвитку і соціалізації.

Отже, форму позакласної спортивної роботи ми розглядаємо як систему організації діяльності педагогів і учнів, в якій практично реалізується мета, завдання і зміст освіти.

Серед основних засад застосування форм позакласної спортивної роботи, можна виділити такі з них, як: взаємодія суб'єктів навчально-виховного процесу; врахування вікових особливостей дітей; прогнозування рівня їх компетентностей; створення умов для самоосвіти, розвитку творчого потенціалу; реалізація компетентнісного підходу; забезпечення оптимального темпу і ритму; чергування різних видів діяльності; співробітництво і співтворчість тощо.

Педагогічною наукою і практикою визначено цілий арсенал різноманітних організаційних форм, детальний опис яких представлено в педагогічній літературі [5]. Більшою чи меншою мірою все різноманіття цих форм використовується в позакласній спортивній роботі.

З огляду на велику різноманітність організаційних форм позакласної спортивної роботи одним з найменш розроблених питань постає їх класифікація. Слід відмітити, що зробити це за якоюсь однією ознакою складно і навряд чи можливо й доцільно з погляду практичності, тому в основу їх розмежування ми пропонуємо покласти ряд класифікаційних ознак, а саме:

- напрям позакласної спортивної роботи;
- кількісний склад учасників (індивідуальні, групові, масові);
- суб'єкт організації (педагоги, учні, співпраця педагогів і учнів);
- ступінь активності (активні, інтерактивні, пасивні);
- час (короткотривалі, довготривалі, традиційні);
- загальні дидактичні принципи (вступні, вивчення та відпрацювання основного програмного матеріалу, підсумкові);
- форма прояву (усні, письмові) тощо.

У процесі дослідження встановлено, що дані класифікації взаємопов'язані і в залежності від підходу одна і та ж форма може бути віднесена до різних груп.

Аналіз специфічних ознак форм позакласної спортивної роботи показує, що до них належать: структурованість, інтеграційність та функціональність. Так, структурованість як ознака організаційної форми позакласної спортивної роботи характеризує її внутрішню будову, зв'язок між елементами. Також вона надає можливість кожну організаційну форму позакласної спортивної роботи охарактеризувати за ознаками, а саме: назва; тривалість проведення; кількість учасників; організатор діяльності; характер впливу педагога; результат сумісної діяльності тощо.

Основними функціями форм позакласної спортивної роботи в умовах реалізації компетентнісного підходу є організаційна, регуляційна й інформативна. Так, перша функція – організаційна, полягає в тому, що будь-яка форма позакласної спортивної роботи передбачає розв'язання організаторського завдання, оскільки організація справи відображає певну логіку дій, взаємодію учасників.

Друга функція – регуляційна, дозволяє регулювати відносини всіх учасників навчально-виховного процесу. Це зумовлено тим, що різні форми по-різному впливають на учнів, а тому через форми наперед передбачається необхідність взаємодії, отримання нових знань, вмінь, навичок, досвіду, культури, відбувається формування компетентностей, норм соціальних відносин. При цьому, третя функція – інформативна передбачає можливість інформування і охоплення позакласною спортивною роботою значної кількості учнів на добровільній основі.

При визначенні структури та основних елементів системи організаційних форм позакласної роботи з фізичної культури в умовах реалізації компетентнісного підходу нами виділені групова та індивідуальна робота. Групова робота як форма організації позакласної спортивної роботи характеризується і зумовлюється проведенням роботи з групами учнів та формуванням їх компетентностей при безпосередньому керівництві педагога. Групова форма роботи є найбільш поширеною в позашкільній освіті. Перевага цієї форми визначається тим, що один педагог в один і той же час проводить заняття не з одним, а з кількома чи багатьма учнями. На цій основі ґрунтується гурткова й масова робота, що в подальшому поділяються на організацію і проведення гурткових занять та масових заходів.

Наступною формою позакласної спортивної роботи, що спрямована на роботу з кожним студентом окремо, є індивідуальна робота. Аналіз наукових і методичних праць [1], практичного досвіду індивідуальної роботи засвідчує, що важливе значення її як форми полягає в тому, що зі студентом безпосередньо проводиться цілеспрямована робота, приділяється значна увага особистості, є можливість для більш глибокого, ніж у групі, вивчення матеріалу, з'ясування конкретних питань, врахування особливостей, здібностей, обдаровань студентів, формування їх компетентностей. Ця організаційна форма діє як самостійно, так і в поєднанні з іншими формами.

Індивідуальна робота іноді стає початковою ланкою в організації гурткових занять в позакласній спортивній роботі.

Аналіз практики переконливо підтвердив, що особливо важливою формою реалізації методики позакласної спортивної роботи на основі компетентнісного підходу є змагання студентів. Основною метою змагань є представлення пізнавальних, творчих, спортивних, туристичних, технічних та інших досягнень, визначення найсильніших учнів і команд. Змагання викликають живий інтерес в учнів, сприяють піднесенню загального тону життя колективу, а через те їх доцільно практи-

кувати в різних напрямках. У змаганнях здебільшого мають виступати кілька колективів, команд, що борються за досягнення вищих результатів з певного виду діяльності. При цьому можуть бути й індивідуальні змагання та конкурси між студентами.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Підсумовуючи вищевикладене, зазначимо, що для подолання негативної тенденції у навчальній сфері необхідно змінити підхід до фізичної культури у вищих навчальних закладах України. На нашу думку завдяки використанню позакласної спортивної роботи сприяє підвищенню інтересу у студентів до предмету – фізичне виховання. У подальших дослідженнях ми спробуємо визначити і проаналізувати які найбільш цікаві для студентів види спорту або спортивної діяльності.

Література

1. Орієнтовний зміст виховання в національній школі : Метод. рекомендації / Белкіна Н. І., Борисюк С. О., Дубровська Л. О., Заніна О. М., Кириленко С. В. ; Є. І. Коваленко (ред.). – К., 19996. – 136 с..

2. Борисов В. В. Теоретико-методологічні засади формування національної самосвідомості учнівської та студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія методика виховання» / Борисов Вячеслав Вікторович; Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 2006. – 40 с.

3. Бех І. Д. Особистісно-орієнтовний підхід у вихованні // Професійна освіта: педагогіка і психологія: Українсько-польський щорічник / Бех І. Д. ; за ред.. Т. Леврвицького, І. Зязюна, І. Вільш, Н. Ничкало. – Ченстохова – Київ, 2000. – С. 331–350.

4. Регіональна програма патріотичного виховання учнівської молоді, розвитку духовності, утвердження принципів загальнолюдської моралі та формування здорового способу життя / Волинська обласна держ. адміністрація. Управління освіти / Н. Н. Ариванюк (авт. і упоряд.). – Луцьк, 2000. – 39с. – Луцьк.

5. Сухомлинський В. О. Вибрані твори. В 5 т. Т. 1. / Сухомлинський В. О. – К., 1976. – С. 559–570.

6. Федоренко Д. Мудрість козацької педагогіки : учителеві сучас. шк. Про козацьку педагогіку, її всеохоплюючий, комплексний характер і виховні функції / Федоренко Д. // Овіта. – 10 лист. (№53) – С. 4–5.

О. М. Олійник, Д. Д. Кучма

УДК 396

ОСНОВНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБ МОЛОДІ ЩОДО СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті визначено інформацію щодо запитів і потреб студентів технічного вищого навчального закладу у сфері фізичного виховання і спорту.

Проведено аналіз результатів анкетного опиту за наступними напрямками: відомості щодо респондентів; питання з предмету «Фізичне виховання»; мотиваційно-ціннісна спрямованість у сфері фізичної культури і спорту.

Встановлено, що питання вдосконалення робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» на засадах спортивно орієнтованих технологій вивчено недостатньо.

Ключові слова: молодь, спортивно-орієнтоване фізичне виховання, мотиваційно-ціннісна спрямованість.

Анотація. О. М. Олійник, Д.Д. Кучма. Основные пути формирования потребностей студентов относительно спортивно-ориентированного физического воспитания.

В статье определена информация относительно запросов и потребностей студентов технического высшего учебного заведения в сфере физического воспитания и спорта.

Проведен анализ результатов анкетного опроса по следующим направлениями: сведения относительно респондентов; вопросы из предмета «Физическое воспитание»; мотивационно ценностная направленность в сфере физической культуры и спорта.

Установлено, что вопрос совершенствования рабочих программ из дисциплины «Физическое воспитание» на принципах спортивно ориентированных технологий изучено недостаточно.

Ключевые слова: молодежь, спортивно ориентированное физическое воспитание, мотивационно ценностная направленность.

Annotation. Olejnik Oleg, Kuchma Dmitry. Basic ways of forming of necessities of students in relation to the sporting-oriented physical education.

In the article information is certain on queries and potrebno-stey students of technical higher educational establishment in the field of fiziche-skogo education and sport.

The analysis of results of the questionnaire questioning on the followings directions is conducted: information in relation to respondentov; questions from an object «Physical education»; motivational the valued orientation in the field of physical culture and sport.

It is set that question of perfection of executable codes from discipline «Physical education» on principles of the sporting oriented technologies is studied not enough.

Key words: young people, sporting oriented physical education, motivacionno the valued orientation.

Постановка проблеми та її актуальність. В умовах ринкових відносин, вузи перебудовують підготовку фахівців з професійною вищою освітою, щоб відповідати вимогам, які пред'явлені практикою. Ці вимоги повною мірою відносяться і до сфери фізичної культури. Аналіз їх взаємодій в підготовці студентів, які займаються фізичним вихованням і освоюють вимоги навчальних дисциплін вузу, дозволяє виявити їх нові відносини в існуючих реаліях. Важливу роль в цьому виконує дисципліна «Фізичне виховання» – діючий засіб формування загальної культури, психофізичного стану і професійної підготовки кваліфікованого фахівця.

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді технічних вузів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури, здорового способу життя і спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців машинобудування.

Формування соціально активної особи у гармонії з фізичним розвитком – важлива умова підготовки випускника вузу до професійної діяльності [1–3].

Метою навчального процесу з фізичного виховання повинне стати створення умов і формування у студентів навиків самовдосконалення на засадах виховання мотивації та інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз теоретичних аспектів фізичного виховання дозволяє визначити основні шляхи формування потреб, цілей, мотивів сучасної молоді щодо вибору різних видів рухової активності [1–5].

На думку М. Я. Віленського [2], основою у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Мотиви, що виникають на основі потреб, визначають спрямованість особи, стимулюють і мобілізують її на прояв активності.

Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, незадоволення – негативними. Саме тому людина зазвичай вибирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити потребу яка виникла і отримати позитивні емоції.

В. І. Ільїн [3] виділяє наступні мотиви: фізичного вдосконалення, дружній солідарності, повинності (відвідування занять), суперництва, наслідування, спортивний, процесуальний, ігровий та комфортності.

Низка авторів стверджує, що позитивні зміни відношення студентів до занять фізичним вихованням полягають в усуненні розбіжностей між завданнями фізичного виховання і індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивно необхідними умовами і реально існуючими можливостями. При цьому необхідно або усунути причини, що заважають займатися, або змінити орієнтацію або суб'єктивний образ умов її реалізації [1; 4].

Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичним вихованням може стати відмова від стандартизації навчальних програм дисципліни і створення можливо більшого числа альтернативних програм з різних видів рухової активності спортивної спрямованості з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного вузу [4].

У зв'язку з цим необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання, і перш за все, впровадження в практику навчального процесу наступних напрямів: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану студента; оптимізація фізичної підготовки; свобода вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистих схильностей кожної людини.

Мета дослідження полягає у визначенні інформації щодо запитів і потреб студентів технічного ВНЗ у сфері фізичного виховання і спорту.

Викладення основного матеріалу. З цією метою проведено аналіз результатів анкетного опиту за наступними напрямками: відомості щодо ре-

спондентів; питання з предмету «Фізичне виховання»; мотиваційно-ціннісна спрямованість у сфері фізичної культури і спорту.

В опитуванні брали участь студенти 1–3 курсів основного відділення ДДМА.

Диференційований аналіз відповідей студентів показав, що контингент неоднорідний за віком, статтю, демографічній приналежності і досвіду фізкультурно-спортивної діяльності.

Серед тих студентів, які поступили до ВНЗ практично немає спортсменів-розрядників (92,4 %), причому 33,6 % з числа опитаних відзначили, що у старших класах у них практично була відсутня різноманітність видів рухової активності.

Таким чином, виявлені факти доцільно враховувати при організації навчального процесу на 1-му курсі, оскільки успіх подальшої роботи багато у чому залежить від якості комплектування навчальних груп.

Аналіз відповідей студентів з дисципліни «Фізичне виховання» виявив їх позитивне прагнення щодо отримання знань, умінь і навичок у фізкультурній діяльності.

Так, на питання: Чи «вважаєте Ви обов'язковими включення дисципліни «Фізичне виховання» у освітній стандарт?» – 75,7 % відповіли позитивно; 20,6 % – сумніваються і 3,7 % – заперечують.

Вивчаючи потреби студентів щодо видів рухової активності було встановлено, що з переходом від одного вікового рівня до іншого спостерігається зменшення кількості видів спорту, вибраних як хлопцями, так і дівчатами, що свідчить про недостатню сформованість у них потреби в заняттях певним видом спорту. Студенти активно шукають ті види рухової активності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал. Це є підставою для розширення діапазону рухової активності і можливості корекції робочої навчальної програми.

Вивчення мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичного виховання дозволило виділити основні мотиви, що відображають це відношення: фізичного вдосконалення, дружньої солідарності, повинності, суперництва, наслідування, спортивний та ігровий.

Отримані дані дозволяють вважати, що розподіл пріоритетів у цій сфері має велику схильність до мотиву повинності (42 %). Отримання заліку з предмету підміняє само поняття «Фізичне виховання».

Аналіз мотиву дружньої солідарності (бажання бути, як все, прийшов на заняття «за компанію» – 15,4 %) підтверджує факт, що студенти не повною мірою розуміють значення фізичного виховання в своєму особистому розвитку і ще не можуть визначити той вид рухової активності, в якому їх потенціал був би реалізований.

Прагнення досягти високих спортивних результатів престижно для обмеженого круга студентів (3,8 %). Це свідчить про те, що можливості фізичного виховання як засобу підтримки працездатності ще не отримали належної оцінки у студентів.

Турбота про свій фізичний стан не стала постійною потребою для більшості студентів, про що свідчить аналіз мотиву фізичного вдосконалення:

підтримка рівня фізичної підготовленості – 5,6 %; оптимізація ваги – 4,1%; корекція фігури – 5%.

Отримана інформація свідчить про невпорядкованість ціннісного відношення студентів до фізичного виховання і спорту, їх недостатнього взаємозв'язку.

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів технічного вузу може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як указують фахівці, спортивний шлях – це енциклопедія технології культурного перетворення фізичного, психічного і етичного в особі, і не використовувати його у фізкультурному вихованні студентської молоді було б невірно [4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду роботи кафедри фізичного виховання дозволили встановити, що питання вдосконалення робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» на засадах спортивно орієнтованих технологій вивчені недостатньо.

Неналежна сформованість потреб у заняттях певним видом спорту у студентів 1–3 курсів визначає великий діапазон бажань в освоєнні сучасних рухових систем і традиційних видів спорту. Це обумовлено неоднорідністю контингенту що навчаються у академії за віком, статтю, соціально-демографічній приналежності, а також їх мотиваційно-ціннісною спрямованістю.

Результати досліджень показали недостатню відповідність змісту робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання» запитам і потребам студентів у області фізичної культури і спорту, що не дозволяє повною мірою формувати фізкультурно-спортивні інтереси і потреби в активній руховій діяльності.

Список літератури

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» [Текст] / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физ. культуры, 2002. – № 2.– С. 18–20.
2. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьёв // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–8.
3. Ільїніч В. І. Фізична культура студента : підручник / Ільїніч В. І. ; за ред. В. І. Ільїніча. – М. : Гардаріки, 2004. – 448 с.
4. Лубышева Л. И. Кадровая политика развития инновационных процессов в физкультурном воспитании / Л. И. Лубышева, В. П. Косихин // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет : учебник для высш. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – 3–е изд. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Аннотация. В статье изложены современные основы оптимизации физического воспитания студенческой молодежи, структура методов двигательной деятельности и индивидуального дозирования педагогических факторов. На научно-методическом уровне представлены вопросы создания условий и формирования у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, мотивация, спортивные технологии.

Анотація. Олійник О. М. Науково-педагогічні основи оптимізації процесу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів технічного профілю. В статті викладено сучасні науково-педагогічні основи оптимізації фізичного виховання студентської молоді, структуру методів рухової діяльності та індивідуального дозування педагогічних факторів. На науково-методичному рівні представлені питання створення умов і формування у студентів навиків самовдосконалення на засадах виховання мотивації та інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, мотивація, спортивні технології.

Annotation. Olejnik Oleg. Scientific-pedagogical bases of optimization of process of the sporting-oriented physical education of students of technical type. The article describes the basics of modern optimization of physical education students, structure and methods of motor activity of individual dosing pedagogical factors. There are the even represented questions of create the conditions and the formation of students skills in self-improvement education background motivation, interest in physical education and their own health.

Key words: physical education, students, motivation, sports technology.

Вступ. Формування соціально активної особі у гармонії з фізичним розвитком – важлива умова підготовки випускника вузу до професійної діяльності [1; 2, 4].

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді технічних вузів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури, здорового способу життя і спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців машинобудування.

Метою навчального процесу з фізичного виховання повинне стати створення умов і формування у студентів навиків самовдосконалення на засадах виховання мотивації та інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я.

Проте висока інерційність вищої школи, її неготовність ефективно розвиватися в умовах суперечностей, недооцінка ролі фізичного виховання в цих процесах ускладнює виконання кафедрами фізичного виховання вузів своїх прямих обов'язків, наслідком чого є зниження рівня фізичної підготовленості та ослаблення здоров'я студентів.

Успішне рішення даної суперечності можливе при введенні у навчальний процес комплексних спортивних технологій навчання, заснованих на переважному використанні проблемних, пошукових методів, які підсилюють пізнавальну активність студентів і підвищують позитивну мотивацію до занять [3; 5].

Аналіз літературних джерел, практика і наукові дослідження в області фізичного виховання і спорту студентів показують, що оптимальні результати досяжні, тільки за умови оптимізації фізичного виховання як педагогічної системи, включаючи весь арсенал існуючих форм, кожна з яких органічно взаємозв'язана з іншою і адаптована до індивідуальних можливостей організму [3].

Існуюча в даний час базисна «Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів» не враховує всього різноманіття економічних, санітарно-гігієнічних і соціальних факторів, які визначають фізичний статус студентів різних регіонів країни. Цей нормативний документ орієнтує кафедри фізичного виховання вузів на внесення науково обґрунтованих змін і доповнень у форми, організацію, зміст і методи проведення навчальних занять, розробку залікових вимог з урахуванням особливостей фізичного стану студентів конкретного вузу.

Таким чином, стає очевидною необхідність у розробці оптимальної системи управління фізичним станом студента.

На думку М. Я. Віленського [2], основою у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Мотиви, що виникають на основі потреб, визначають спрямованість особі, стимулюють і мобілізують її на прояв активності.

Низка авторів стверджує, що позитивні зміни відношення студентів до занять фізичним вихованням полягають в усуненні розбіжностей між завданнями фізичного виховання і індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивно необхідними умовами і реально існуючими можливостями. При цьому необхідно або усунути причини, що заважають займатися, або змінити орієнтацію або суб'єктивний образ умов її реалізації [1; 4].

Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичним вихованням може стати відмова від стандартизації навчальних програм дисципліни і створення можливо більшого числа альтернативних програм з різних видів рухової активності спортивної спрямованості з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного ВНЗ [6].

У зв'язку з цим необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання, і перш за все, впровадження в практику навчального процесу наступних напрямів: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану

студента; оптимізація фізичної підготовки; свобода вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистих схильностей кожної людини. [1–6].

Виходячи з вище перерахованого, в дослідженні основ системи управління фізичним станом студентів необхідно вирішити наступні **завдання**: вивчити структуру і рівні фізичного стану студентів; обґрунтувати модель організації і методику підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості студентів на заняттях; розробити технологію активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів на заняттях, яка базується на цілеспрямованому застосуванні комплексу сучасних засобів і методів навчання; діагностувати індивідуальні особливості фізичного розвитку і стан рухової підготовленості, формування фонду життєво важливих рухових навичок і умінь, м'язової працездатності при виконанні фізичних навантажень різної потужності та об'єму; забезпечити оптимальне застосування засобів фізичної культури з метою індивідуального розвитку параметрів рухової сфери, формування домінуючої мотивації у студентів до систематичних занять фізичними вправами; визначити інформацію щодо запитів і потреб студентів технічного ВНЗ у сфері фізичного виховання і спорту.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні системи управління фізичним станом здоров'я студентів для підвищення працездатності, оцінки оволодінням програмно-нормативних вимог, готовності до професійної діяльності.

Для вирішення поставлених задач використовувалися методологія і комплекси сучасних **методів**, апробованих при проведенні наукових досліджень та обґрунтуванні систем управління фізичним станом студентів, а саме: аналіз вітчизняних і зарубіжних джерел і документів, лікарсько-педагогічні спостереження, анкетний опит, педагогічний експеримент, функціональні проби і тести, комплексна методика визначення фізичного стану здоров'я, методи обробки досліджень.

Результаті дослідження. З метою визначення мотивації до систематичних занять фізичними вправами проведено аналіз результатів анкетного опиту за наступними напрямками: відомості щодо респондентів; питання з предмету «Фізичне виховання»; ціннісна спрямованість у сфері фізичної культури і спорту.

У опиті брали участь студенти 1–3 курсів основного відділення ДДМА.

Диференційований аналіз відповідей студентів показав, що контингент неоднорідний за віком, статтю, демографічній приналежності і досвіду фізкультурно-спортивної діяльності.

Серед тих студентів, які поступили до ВНЗ практично немає спортсменів-розрядників (92,4 %), причому 33,6 % з числа опитаних відзначили, що у старших класах у них практично була відсутня різноманітність видів рухової активності.

Аналіз відповідей студентів з дисципліни «Фізичне виховання» виявив їх позитивне прагнення щодо отримання знань, умінь і навичок у фізкультурній діяльності.

Вивчаючи потреби студентів щодо видів рухової активності було встановлено, що з переходом від одного вікового рівня до іншого спостерігається зменшення кількості видів спорту, вибраних як хлопцями, так і дівчатами, що свідчить про недостатню сформованість у них потреби в заняттях певним видом спорту. Студенти активно шукають ті види рухової активності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал. Це є підставою для розширення діапазону рухової активності і можливості корекції робочої навчальної програми.

Вивчення мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичного виховання дозволило виділити основні мотиви, що відображають це відношення: фізичного вдосконалення, дружньої солідарності, повинності, суперництва, наслідування, спортивний та ігровий.

Отримані дані дозволяють вважати, що розподіл пріоритетів у цій сфері має велику схильність до мотиву повинності (42 %). Отримання заліку з предмету підміняє само поняття «Фізичне виховання».

Аналіз мотиву дружньої солідарності (бажання бути, як все, прийшов на заняття «за компанію» – 15,4 %) підтверджує факт, що студенти не повною мірою розуміють значення фізичного виховання в своєму особистому розвитку і ще не можуть визначити той вид рухової активності, в якому їх потенціал був би реалізований.

Прагнення досягти високих спортивних результатів престижно для обмеженого круга студентів (3,8%). Це свідчить про те, що можливості фізичного виховання як засобу підтримки працездатності ще не отримали належної оцінки у студентів.

Турбота про свій фізичний стан не стала постійною потребою для більшості студентів, про що свідчить аналіз мотиву фізичного вдосконалення: підтримка рівня фізичної підготовленості – 5,6 %; оптимізація ваги – 4,1 %; корекція фігури – 5%.

Отримана інформація свідчить про невпорядкованість ціннісного відношення студентів до фізичного виховання і спорту, їх недостатнього взаємозв'язку.

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів технічного вузу може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як указують фахівці, спортивний шлях – це енциклопедія технології культурного перетворення фізичного, психічного і етичного в особі, і не використовувати його у фізкультурному вихованні студентської молоді було б невірно [5].

Наші дослідження системи управління фізичним станом здоров'я були спрямовані на вивчення рівня розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей, стану фізичного здоров'я студентів у процесі навчання у ВНЗ.

Принциповою особливістю направленої фізичної підготовки була проблема, розглянута на декількох рівнях. Перший, базовий, рівень передбачав відтворення біологічних основ розвитку рухових якостей; другий –

педагогічних основ фізичної підготовки студенток; третій – конкретних засобів і методів розвитку сили, силової витривалості, швидкісних якостей, гнучкості, спритності, координації і загальної витривалості у сучасній системі фізичного виховання; четвертий – засобів матеріально-технічного забезпечення процесу фізичної підготовки і системи контролю її ефективності.

Навчальний процес передбачав використання різних прийомів і методів навчання в їх оптимальному поєднанні. Залежно від цілей і задач навчання, а також контингенту студентів, застосовувалися наступні засоби: програмоване навчання в поєднанні з проблемним; алгоритмічний підхід з вивченням навчального матеріалу по програмованих навчальних посібниках; метод частих груп з проблемним навчанням і з програмованим контролем знань; традиційний виклад матеріалу з елементами бесіди і проблемною постановкою питань.

Такий підхід дозволяв активізувати діяльність студентів, готувати їх до самостійної творчої роботи та індивідуалізувати роботу в умовах масового навчання.

Слід зазначити, що забезпечення навчальних занять постійно обновлювалося методичними розробками, тематичними матеріалами, комплексами оздоровчої спрямованості і комп'ютерними програмами.

Для вирішення задач дослідження були організовані дві експериментальні і дві контрольні групи. У контрольних групах заняття проводилися за традиційною методикою, а в експериментальних групах – студенти займалися за розробленою нами програмою на основі спортивно орієнтованих технологій.

Дослідження показали, що темп приросту більшості показників в експериментальних групах вищий, ніж в контрольних: розвиток загальної витривалості – тест Купера (9,04 %, $t = 102845$, $p < 0,001$); розвиток сили – підтягування у вісі на щабліні (15,12 %, $t = 6,1388$, $p < 0,01$); розвиток гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи (10,38 %, $t = 1,3395$, $p < 0,01$); розвиток силової витривалості – піднімання тулубу за 1 мін. (13,79 %, $t = 3,0924$, $p < 0,001$), розвиток швидкісно-силових якостей – стрибок в довжину з місця (3,55 %, $t = 1,8343$, $p < 0,05$), розвиток спритності – човниковий біг 4×9 м (5,06 %, $t = 5,3416$, $p < 0,001$).

Більший темп приросту показників фізичної підготовленості в експериментальних групах може бути пояснений за рахунок особливостей методики проведення занять, зокрема, переважного використання найефективніших методів, засобів і форм спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Результати досліджень свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення фізичної і функціональної підготовленості студентів можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів рухової активності і фізичного розвитку.

Таким чином, статистично достовірна позитивна динаміка рівня загально кондиційної, фізичної і функціональної підготовленості студентів експериментальних груп свідчить що навчальні заняття за експериментальною методикою зробили позитивний вплив на серцево-судинну,

дихальну, вестибулярну і нервово-м'язову системи студентів; в умовах реалізації експериментальної програми з фізичного виховання у студентів експериментальної групи спостерігалось підвищення рівня соматичного здоров'я; розроблені спортивно-орієнтовані технології дозволяють управляти фізіологічною і фізичною готовністю студентів до професійної діяльності в період навчання у ВНЗ. Оцінюючи ефективності експериментальної програми адаптації студентів до фізичних навантажень різної спрямованості особлива увага зверталася на функціональний стан нервово-м'язової системи, яка є провідним фактором і забезпечує ефективність реакцій організму.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду роботи кафедри фізичного виховання дозволили встановити, що питання вдосконалення робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» на засадах спортивно орієнтованих технологій вивчені недостатньо.

Неналежна сформованість потреб у заняттях певним видом спорту у студентів 1–3 курсів визначає великий діапазон бажань в освоєнні сучасних рухових систем і традиційних видів спорту. Це обумовлено неоднорідністю контингенту що навчаються у академії за віком, статтю, соціально-демографічній приналежності, а також їх мотиваційно-ціннісною спрямованістю.

Результати досліджень показали недостатню відповідність змісту робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання» запитам і потребам студентів у області фізичної культури і спорту, що не дозволяє повною мірою формувати фізкультурно-спортивні інтереси і потреби в активній руховій діяльності.

Експериментальна методика фізичного виховання, спрямована на розвиток відстаючих фізичних якостей і функціональних здібностей студентів машинобудівних спеціальностей, позитивно сприяє їх фізичному розвитку, причому в набагато більшій мірі, ніж загальноприйнята методика фізичної підготовки, що не враховує специфіку технічного вузу. В процесі досліджень було встановлено, що за період дослідження студенти експериментальних груп поліпшили свої результати в запропонованих тестах і вправах, що характеризують фізичну і функціональну підготовленість, професійну працездатність.

Одержані результати дозволяють вважати, що цілеспрямоване використання методів, засобів і форм фізичної культури і спорту є ефективнішим при підготовці до трудової діяльності, ніж фізичне виховання у вузі за загальноприйнятою програмою; якісніше сприяє вдосконаленню професійно важливих рухових якостей і умінь; збільшує фізичну працездатність; сприяє формуванню здорового способу життя; сприяє профілактиці емоційного і фізичного перенапруження; підвищує рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Література

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» [Текст] / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физ. культуры, 2002. – № 2. – С. 18–20.
2. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности [Текст] / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьёв // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–8.
3. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально–тренувального процесу [Текст] / О. Ц. Демінський // Навчально-методичний посібник. – Херсон: Айлант, 2002. – 296 с.: іл.
4. Ільніч В. І. Фізична культура студента [Текст] : підручник / під ред. В. І. Ільніча. – М. : Гардаріки, 2004. – 448 с.
5. Лубышева Л. И. Кадровая политика развития инновационных процессов в физкультурном воспитании [Текст] / Л. И. Лубышева, В. П. Косихин // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6.– С. 10–15.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет: учебник для высш. учеб. заведений [Текст] / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.

РОЗДІЛ 2 ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська

УДК 378:613

РОЗВИТОК Я-КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Анотація. У статті представлено досвід впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховний процес студентів вищих навчальних закладів. Доведено, що інтерактивні технології виконують функцію алгоритму діяльності студентів і педагога щодо формування культури здоров'я. Обґрунтована доцільність практичного впровадження технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я в професійну підготовку студентів.

Ключові слова: освітні технології, культура здоров'я, цінності, принципи, студенти, Я-концепція здоров'я, професійна підготовка.

Аннотация. В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская. Развитие Я-концепции здоровья в профессиональной подготовке студентов высших учебных заведений. В статье представлен опыт внедрения здоровьеразвивающих образовательных технологий в учебно-воспитательный процесс студентов высших учебных заведений. Доказано, что интерактивные технологии выполняют функцию алгоритма деятельности студентов и педагога по формированию культуры здоровья. Обоснована целесообразность практического внедрения технологий формирования индивидуальной Я-концепции здоровья в профессиональную подготовку студентов.

Ключевые слова: образовательные технологии, культура здоровья, ценности, принципы, студенты, Я-концепция здоровья, профессиональная подготовка.

Annotation. V. M. Pristinский, T. M. Prystynska. THE DEVELOPMENT OF I-CONCEPT OF HEALTH IN PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS' HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS. The article substantiates the social-pedagogical approaches to the development of education and educational technology as healthdeveloping innovative pedagogical systems. Presented are the technological aspects of their practical use in the professional education of students of the university.

Key words: technology, culture health, values, principles, personality, students, I-concept health.

Постановка проблеми та її актуальність. Формування сучасного валеологічного світогляду студентської молоді полягає в спрямованості дій суспільства на створення умов, які забезпечували б їх усвідомлення необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я, як духовно-ціннісного феномену.

Феномен здоров'я є однією з нагальних проблем сучасності, вирішення якої обумовлює перспективи майбутнього розвитку людства, його подальше існування як біологічного виду. У зв'язку з цим, перед вищою школою постає практичне завдання щодо формування здорового способу життя людини, як глобальної умови збереження української нації, її духовного оновлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку В. Григоренка, В. Горащука, С. Омельченко, Т. Пристинської, В. Пристинського, Г. Шевченко інноваційні процеси в освіті повинні стати ефективним науковим і суспільно-соціальним підґрунтям для подолання кризових явищ сучасного суспільства [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

Аналіз та узагальнення даних літературних джерел свідчить, що педагогічне моделювання слід вважати ефективним гносеологічним методом пізнання й інноваційного розвитку здоров'язбережувального освітнього середовища вищого навчального закладу, якому притаманні системні ознаки і властивості (планування, організація, моделювання, стимулювання тощо) педагогічної системи відкритого типу.

Реальний стан соціокультурної ситуації в Україні щодо формування духовних цінностей фізичної культури особистості свідчить, що науковий пошук розв'язання цієї актуальної проблеми доцільно здійснювати на основі розробки інноваційних технологій, як гносеологічних замісників педагогічних систем відкритого типу. У зв'язку з цим В. Григоренко, В. Пристинський, Т. Пристинська [2; 4; 5] вважають, що є реальні можливості дослідження даної проблеми, та існує нагальна потреба практики професійної підготовки в організації навчально-виховного процесу на засадах формування Я-концепції здоров'я студентів.

Робота виконана за програмою та календарним планом діяльності Науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного і фізичного розвитку дітей та учнівської молоді ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (завідувач лабораторії – канд. пед. наук, доцент Пристинський В. М.; науковий консультант – д-р. пед. наук, професор Омельченко С. О.).

Метою даної роботи є обґрунтування теоретичних положень розробки освітніх технологій, спрямованих на формування Я-концепції здоров'я студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Погіршення стану здоров'я сучасної молоді актуалізує необхідність наповнення навчально-виховного процесу вищого навчального закладу здоров'язбережувальними технологіями, які сприяли б формуванню в студентів потреби ведення здорового способу життя, як духовно-ціннісної орієнтації особистості.

Стан здоров'я студентів певною мірою визначається рівнем їх валеологічної освіченості. Чим вище освітній рівень соціального середовища, тим кращі узагальнені показники здоров'я; чим вище рівень валеологічної і загальної освіченості, більш ґрунтовні природознавчі, філософські, гуманітарні знання, тим більше можливостей для створення в суспільстві системного уявлення про феномен здоров'я. Сучасний рівень освіти ми

розуміємо не тільки як засвоєння інформації, набуття професійних знань, умінь і навичок, а й як виховання українського студентства в дусі незаперечного пріоритету цінностей особистісного і суспільного здоров'я.

Відтак, одним з пріоритетних завдань вищої освіти повинно стати навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як найвищих соціальних й особистісних цінностей.

Проблема формування цінностей здоров'я, навичок здорового способу життя є парадигмою сучасних інноваційних технологій. Особливої актуальності вона набуває в контексті забезпеченості навчально-виховного процесу здоров'язбережувальними технологіями, як важливого чинника формування інтелектуальних і фахових здібностей, мотивів і потреб до творчої діяльності, соціальної і професійної самореалізації.

Гносеологічні принципи розробки інтерактивних технологій (інноваційність, створення емоційно збагачених педагогічних ситуацій, особистісно-розвивальне спілкування, системний аналіз вчинків і досвіду, духовна домінантність тощо) відображають цільову причинність, педагогічні механізми структурування та практичного впровадження їх в освітньо-виховне, фізкультурно-оздоровче і духовно-культурологічне середовище університету.

На основі викладених міркувань представляється можливим розробка педагогічних технологій формування Я-концепції здоров'я студентів.

Відтак, ціль розробки освітньої технології, організаційно-методичні умови гарантованого досягнення запланованого результату визначають її атрибути, як педагогічної системи відкритого типу. Це забезпечує студентам можливість проявляти (розвинути) ціннісні орієнтації і духовно-моральні якості, а саме: свідоме прагнення до конструктивної діяльності, самопізнання і самоствердження (розвиток і збереження здоров'я); самостійність і відповідальність у визначенні життєвих цілей, прийняття відповідального рішення щодо розвитку індивідуальної Я-концепції здоров'я; допитливість, дослідницька активність, рефлексія щодо психосоматичних, психомоторних, фахових можливостей; винахідливість, самоактуалізація, самореалізація, нестандартне конвергентне і дивергентне мислення щодо культури здоров'я; креативність, ініціативність, наполегливість, схильність до свідомих обмежень (аспекти здорового способу життя).

Тематична спрямованість освітньої технології, яку ми назвали «здоров-Я», полягає у визначенні умов формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів.

Мета впливу технології полягає в усвідомленому поєднанні ціннісного відношення до здоров'я, здорового способу життя, розвитку особистісних духовно-моральних якостей, що визначаються життєво-смысловими цілями студентів і соціокультурною ситуацією в університеті.

Реалізація алгоритму технології відбувалась у процесі виконання студентами дидактичних вправ-завдань в програмі психолого-педагогічного тренінгу з теми «Запрошення студентів у світ особистісного формування індивідуальної Я-концепції здоров'я».

Провідна ідея тренінгу полягає у формуванні мотивації студентів до самопізнавальної діяльності в розвитку індивідуальної Я-концепції здоров'я на рівні інтеріоризації мети і завдань впливу виховної технології «здоров-Я».

У процесі виконання вправ-завдань ми створювали позитивний психоемоційний фон навчального середовища в академічній групі, котра розподіляється на мікрогрупи. Кожна мікрогрупа отримувала самостійне завдання з проблеми формування індивідуальної Я-концепції здоров'я.

Студентам пропонувались наступні теми для завдань: «Внутрішнє поєднання ціннісного відношення до здоров'я з духовними якостями – образ-Я», «Соціокультурна ситуація в університеті – детермінанта образу-Я», «Індивідуальна Я-концепція здоров'я – когнітоген особистісної культури здоров'я», «Індивідуальна Я-концепція здоров'я – підгрунття професійної самореалізації», «Духовно-виховний розвиток образу-Я», «Фізична культура і спорт – конструктогени образу-Я», «Соціально-педагогічні ознаки індивідуальної Я-концепції здоров'я» та інші.

Гарантований педагогічний результат впливу тренінгу досягався завдяки реалізації діалогово-комунікативної суб'єкт-суб'єктної взаємодії студентів і викладача, показниками якого є позитивний пізнавально-емоційний стан студентів (вони знають що робити, навіщо робити, яка цінність досягнутих результатів).

Конструктивний аналіз, обговорення, узагальнення висунутих ідей, інтерактивні форми партнеродомінантності забезпечували можливість сприйняття, засвоєння, передачі та практичного використання цінностей здоров'я. Усвідомлення студентами доцільності виконання вправ-завдань забезпечувало необхідність діяти у високому пізнавально-емоційному темпі творчої самореалізації; критичне осмислення нових ідей, поглядів, переконань, ціннісних орієнтацій, вчинків, досвіду; розвиток адекватної самооцінки мотиваційно-потребнісної сфери; збереження у свідомості засвоєних ідей, оригінальних засобів, досвіду з метою подальшого творчого розвитку і професійного становлення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів, створення здоров'язбережувального освітнього середовища університету доцільно здійснювати на основі реалізації інтерактивних технологій у формі організаційно-ділових ігор; психолого-педагогічних тренінгів; інформаційно-проблемної, репродуктивно-дослідницької, проблемно-дослідницької, самопізнавальної, самовиховної, самоосвітньої діяльності; оперативної аргументації, дискусій, конкурсів.

Ефективність впливу технологій визначається пізнавальною активністю здоров'язбережувального освітнього середовища університету, соціально-педагогічними умовами, що забезпечили комплементарну конгруентність педагогічних чинників духовно-ціннісного відношення студентів і викладачів до здоров'я.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у зробці та впровадженні в навчально-виховне середовище університету

інтерактивних технологій формування у майбутніх фахівців громадянської активності щодо створення соціокультурної ситуації духовно-ціннісного відношення до здоров'я.

Список використаної літератури

1. Горащук В. П. Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету / В. П. Горащук // Творча особистість вчителя: проблеми теорії і практики : зб. наук. праць. – К., 2001. – Вип. 5. – С. 177–182.

2. Григоренко В. Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її розвитку / В. Г. Григоренко. – Одеса : ПУДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2003. – 148 с.

3. Омельченко С. О. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя / С. О. Омельченко, В. М. Пристинський // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2009. – № 3. – С. 77–85.

4. Пристинський В. М. Формування духовно-тілесних цінностей фізичної культури – актуальна педагогічна і соціальна проблема теорії та практики виховання студентів / В. М. Пристинський // Духовність особистості : методологія, теорія і практика : зб. наук. праць; гол. ред. Г. П. Шевченко. – Луганськ : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2010. – Вип. 5 (40). – 268 с. – С. 229–242.

5. Пристинський В. М. Соціально-педагогічні основи розробки виховних технологій формування індивідуальної Я-концепції здоров'я студентів / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. праць. – Вип. LIX. – Слов'янськ : СДПУ, 2012. – С. 251–257.

6. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя [Електр. ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/1069>.

7. Шевченко Г. П. Духовність та духовна культура особистості : монографія / Г. П. Шевченко. – Луганськ : вид-во СНУ ім. Володимира Даля, 2006. – 256 с.

В. Н. Гальчанский, К. И. Козлукова

УДК 796

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК МЕТОД ПОДДЕРЖАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: Здоровье – одна из самых важных ценностей, которая позволяет человеку чувствовать себя полноценным и счастливым. Благоприятное воздействие физической культуры на здоровье было замечено еще в античные времена. Еще тогда люди осознали, что длительное физическое

бездействие разрушает здоровье. На сегодняшний день уже утвердился принцип оздоровительной направленности всей физкультурной практики.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, здоровье, сохранение здоровья.

Анотація: В. М. Гальчанський, К. І. Козлукова. Оздоровча фізична культура як метод підтримки, зміцнення здоров'я. Здоров'я – одна з найважливіших цінностей, яка дозволяє людині почуватися повноцінною і щасливою. Сприятливий вплив фізичної культури на здоров'я було помічено ще в античні часи. Ще тоді люди усвідомили, що тривала фізична бездіяльність руйнує здоров'я. На сьогоднішній день вже утвердився принцип оздоровчої спрямованості всієї фізкультурної практики.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, здоров'я, збереження здоров'я.

Annotation: V. N. Galchanskij, K. I. Kozlukova. Improving physical training as a method to maintain, strengthen health. Health – one of the most important values, which allows a person to feel happy. The beneficial effects of physical training on health were seen in ancient times. Even then people realized that prolonged physical inactivity destroys health. To date, established the principle of improving orientation throughout the athletic practice.

Keywords: Physical Culture, health, preservation of health.

Постановка проблемы и ее актуальность. В наши дни каждый взрослый, каждый школьник знает, что физические упражнения полезны для здоровья. Поэтому название главы может вызвать у некоторых читателей недоумение: значит, есть физкультура, не оказывающая влияния на здоровье, а может быть, даже и вредная? Дело обстоит не совсем так. Просто разные виды физической активности неодинаково влияют на различные системы в организме человека. Опыт приобщения миллионов людей к занятиям физкультурой и результаты научных исследований позволили сформулировать положение об «оздоровительной стоимости» тех или иных физкультурных занятий.

В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.

1. Оздоровительно-рекреативная физическая культура – это активный отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания. Основными видами рекреации являются туризм, пешие и лыжные прогулки, купание, всевозможные массовые игры: волейбол, теннис, бадминтон и другие физкультурно-спортивные развлечения.

2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Применение отдельных форм движений и двигательных режимов с этой целью прочно вошло в систему здравоохранения преимущественно в виде лечебной физической культуры (ЛФК).

В оздоровительно-реабилитационной физической культуре значительно возрастает роль таких методических принципов, как принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура играет существенную роль и в системе научной организации труда. Проведение профилактических мероприятий в физкультурно-оздоровительных центрах позволяет устранять стрессовые явления и негативные последствия, возникающие вследствие физического и психического перенапряжения на производстве и современных условий жизни. В комплекс профилактических мероприятий входят различные восстановительные упражнения, применяемые в режиме и после рабочего дня: массаж, баня, психорегулирующие и другие средства.

3. Спортивно-реабилитационная физическая культура – играет большую роль в системе подготовки спортсмена. Она направлена на восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена после длительных периодов напряжённых тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

4. Гигиеническая физическая культура – это различные формы физической культуры, включённые в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня не связанные со значительными нагрузками). Её основная функция – оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Анализ последних исследований и публикаций: Анализ диссертаций, публикаций позволил изучить все существующие аспекты оздоровительной физической культуры как метода поддержания, укрепления здоровья. Были изучены:

- общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (А. Г. Фурманов) [3];
- теория и методика физического воспитания (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов) [2];
- роль физической культуры в жизни общества (А. К. Кузнецов) [4];
- важные аспекты физической активности человека (В. К. Бальсевич) [1].

Цель исследования. Обозначить основные критерии и правила, которые помогут добиться оздоровительного эффекта.

Задание исследования. Изучение и обобщение литературных источников, содержащих основные правила и информацию, которая является полезной для ознакомления и использования в целях поддержания и достижения оздоровительного эффекта.

Изложение основного материала. Оздоровительная физкультура имеет цель повысить уровень физического и психического состояния человека до величин, которые гарантируют стабильное здоровье. Чтобы добиться именно оздоровительного эффекта от тренировок, необходимо соблюдать несколько правил.

•Оздоровительная физкультура подразумевает, что двигательные нагрузки на занятиях будут строго дозированы. Поэтому при занятиях оздоровительной физкультурой необходимо строго следить за темпом и длительностью выполнения упражнений, за частотой сердечных сокращений. Последняя должна соответствовать уровню, оптимальному для определенного вида упражнений и возраста человека. Иначе оздоровительная физкультура становится просто нецелесообразной, а имеет место явная спортивная направленность.

•Оздоровительная физкультура должна иметь циклический характер. Упражнения должны быть определенным образом составлены в циклы. Каждый цикл можете составлять одну тренировку или повторяться за одну тренировку несколько раз.

•В перерывах между циклами обязательно должны быть паузы. В эти паузы оздоровительная физкультура предписывает снижать нагрузку, если цикл повторяется несколько раз за одну тренировку. А если цикл упражнений и составляет тренировку, то нагрузку отменяют совсем. В эти паузы организм должен полностью восстановиться после нагрузки. Понятно, что чем больше интенсивность нагрузки, тем продолжительнее должны быть паузы.

•Оздоровительная физкультура – это ни в коем случае не однообразные тренировки. Ведь оздоровительная физкультура призвана воздействовать на весь организм в целом, поэтому и упражнения должны быть разнообразными. Например, ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде или лошади, гребля, лыжи, коньки и многое другое должны непременно сочетаться со специальными силовыми упражнениями.

•Важен эмоциональный настрой, уверенность в результате, самоуверенность и отличное настроение для того, чтобы оздоровительная физкультура была действенной. Если оздоровительная физкультура для вас хуже пытки, то даже не стоит начинать занятия, будет только хуже.

•Оздоровительная физкультура немыслима без закаливания и массажа. Подробнее о нем вы можете прочитать в специальном разделе на нашем сайте.

•Оздоровительная физкультура обязательно должна включать в себя дыхательные упражнения. Правильное дыхание – один из важнейших залогов отличного здоровья. Кислородное голодание приведет только к ухудшению состояния человека, но никак не к оздоровлению организма.

•Оздоровительная физкультура обязательно должна включать в себя специальные упражнения, способствующие развитию координации.

Оздоровительная физкультура может быть разной, преследующей разные цели. Для примера рассмотрим ходьбу и бег. Занятия ходьбой относят к легкой нагрузке. Такая нагрузка приводит к улучшению настроения, самочувствия, сна. Бег, чередующийся с ходьбой – это умеренная нагрузка. Она способствует улучшению функционирования системы кровообращения, экономии и повышению возможностей сердечной деятельности, снижению частоты пульса в обычных условиях, снижению давления. А непрерывный

бег – это уже тяжелая нагрузка. При тяжелой нагрузке наблюдается увеличение энергетического потенциала мышц и печени, увеличение размеров надпочечников и сердца. Важно: даже тяжелая нагрузка, если это оздоровительная физкультура, не подразумевает сильного утомления, нарушения функций дыхания и кровообращения.

Сколько же нужно тренироваться, чтобы достичь результата, о котором говорит оздоровительная физкультура? Как минимум 30-90 минут 3 раза в неделю. Заниматься меньше и реже могут только те, кто преследует цель поддержать достигнутый результат на определенном уровне. А заниматься чаще и больше оздоровительная физкультура не разрешает: восстановительный период для организма после тренировки должен быть не менее 48 часов. Выбор оптимальной нагрузки, продолжительности и интенсивности занятий должен происходить исключительно на основе физического и психического состояния человека. Ведь индивидуализация занятий оздоровительной физкультурой является важнейшим условием их эффективности.

Однако помните, что оздоровительная физкультура все-таки по большей части относится к медицинским методам воздействия, поэтому, прежде чем начать заниматься, проконсультируйтесь с врачом. Пусть он посоветует вам, какие упражнения будут наиболее полезны именно вам. И все время, пока в вашей жизни будет присутствовать оздоровительная физкультура, врач должен внимательно следить за вашим здоровьем.

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику.

1. Ациклические упражнения. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ритмическая гимнастика. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм.

Атлетическая гимнастика. Занятия атлетической гимнастикой вызывают выраженные морфо-функциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости.

2. Циклические упражнения. Как видно, наибольшие показатели аэробной мощности имеют представители циклических видов спорта - лыжники, бегуны, велосипедисты.

Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы тела.

Оздоровительная ходьба. В массовой физической культуре широко используется оздоровительная (ускоренная) ходьба: при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч) ее интенсивность может достигать зоны тренирующего режима.

Оздоровительный бег. Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты.

Плавание. В этом виде циклических упражнений также участвуют все мышечные группы, но вследствие горизонтального положения тела и специфики водной среды нагрузка на систему кровообращения в плавании меньше, чем в беге или ходьбе на лыжах.

Выводы. Знание особенностей влияния на организм различных видов циклических упражнений позволяет правильно выбрать оздоровительные программы в зависимости от состояния здоровья, возраста и уровня физической подготовленности.

Для более разностороннего влияния на организм, исключения монотонности занятий и адаптации к привычной физической нагрузке в течение многолетних тренировок целесообразно временное переключение с одного вида циклических упражнений на другой или же использование их в сочетании. Так, например, любители лыж в зимнее время могут полностью переключаться на данный вид спорта (включая участие в соревнованиях), а летом обязательно использовать регулярные беговые тренировки.

ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ПІЛАТЕС У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Анотація. За результатами анкетування студентів спеціальних медичних груп I–II курсів УкрДАЗТ для забезпечення ефективності процесу оздоровлення студентів, підвищення їх мотивації до систематичного відвідування практичних занять з фізичного виховання та прагнення до фізичної активності, було вирішено впровадити до навчального процесу заняття за методикою Пілатес.

Ключові слова: студенти, спеціальні медичні групи, навчальний процес, Пілатес, фізична активність, реабілітація, мотивація, систематичні заняття.

Аннотація. Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко. ВНЕДРЕНИЕ МЕТОДИКИ ПИЛАТЕС В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ СУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ. По результатам анкетирования студентов специальных медицинских групп I–II курсов УкрГАЖТ, для обеспечения эффективности процесса оздоровления студентов, повышения их мотивации к систематическому посещению практических занятий по физическому воспитанию и стремления к физической активности, было принято решение внедрить в учебный процесс занятия по методике Пилатес.

Ключевые слова: студенты, специальные медицинские группы, Пилатес, физическая активность, реабилитация, мотивация, систематические занятия.

Abstract. Tatyana Valeriivna Shepelenko, Olga Rostyslavivna Lychko. INTRODUCING OF METHOD OF PILATES INTO THE LEARNING PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION FO STUDENT WITH DISABILITIES IN HEALTH. The results of the survey of first year and second year students of special medical groups of UkrSART, to ensure the effectiveness of the improvement of students, to increase the motivation to the systematic attendance of practical training of physical education and desire to any physical activity, it was decided to introduce training on methodology of Pilates.

Key words: students, special medical groups, learning process, Pilates, physical activity, rehabilitation, motivation, systematic lessons.

Постановка проблеми Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації висуває нові вимоги до підготовки спеціалістів різних галузей, діяльність яких пов'язана з високою психічною і фізичною напруженістю. Саме цю важливу задачу підготовки висококваліфікованих фахівців вирішує вищий навчальний заклад.

Дисципліна «Фізичне виховання» є складовою частиною навчальних планів за всіма спеціальностями вищих навчальних закладів країни, яка

сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню їх працездатності та підготовці кваліфікованих спеціалістів, які за своїми морально-вольовими та фізичними якостями відповідатимуть вимогам сучасного виробництва.

Мета дослідження – шляхом використання методики Пілатес у навчальному процесі з фізичного виховання підвищити мотивацію студентів спеціальних медичних груп до систематичних занять фізичними вправами, підвищити рівень гнучкості, сили м'язів черевного пресу та спини.

Методи – за допомогою результатів анкетування та проведення курсу практичних занять (на протязі вересня – грудня два рази на тиждень за розкладом – 4 години, та одного заняття в поза навчальний час – 2 години самостійно) за методикою Пілатес був виявлений високий рівень зацікавленості студентів з відхиленнями у стані здоров'я до даної методики, тому як ця методика не вимагає від тих, хто займається, значних фізичних напружень, не викликає болісних відчуттів від фізичних вправ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що рекомендації з організації та технологічні побудови занять зі студентами віднесеними до спеціальних медичних груп (далі СМГ) носять загальний характер. Автори Скуратович М. Н. (2006), Алдушкина Е. А. (2014), Скупченко Е. А. (2014) у своїх працях підтверджують позитивний вплив на організм студентів СМГ традиційних видів фізичної активності, таких як: ходьба, біг, біг з чергуванням із ходьою, плавання, прогулянки та інше. Але такі види не підвищують рівня мотивації студентської молоді до систематичних занять з фізичного виховання. Питання мотивації до занять фізичними вправами студентської молоді висвітлюють такі автори як: С. М. Бубка (2012) та Захаріна Е. О. (2013) – вони вивчали мотиваційне відношення студентів до різних видів занять фізичними вправами, Ібрагімова С. Ю (2014) у своїй роботі вказує на недостатність кількості годин з фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення, на постійне зниження мотивації студентів СМГ до занять фізичними вправами та їх низький рівень культури до власного здоров'я. Виходячи з аналізу останніх публікацій виникає необхідність впроваджувати до навчального процесу з фізичного виховання нових методів проведення практичних занять з СМГ, для підвищення рівня мотивації до фізичного вдосконалення.

Як свідчить практика, в УкрДАЗТ (наводимо таблицю 1), нажаль, навчаються студенти з послабленим здоров'ям, які мають хронічні захворювання серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, порушення опорно-рухового апарату, кишково-шлункові захворювання або включаються до навчального процесу академії після перенесених операцій. Таких студентів за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості після проведеного медичного огляду відносять до спеціальної медичної групи (СМГ) [2; 3; 5].

Таблиця 1 – Захворювання студентів I–II курсів спеціальних медичних груп за період 2014–2015 навчального року

Факультет	Кількість студентів I–II курсів	Кількість студентів СМГ	%	Розповсюджені захворювання						
				серцево-судинні захв.	Легеневих та дихальних шляхів	Операції	Порушення апарату рухового апарату, захворювання суглобів	Захворювання нервової системи	Різні захворювання	Кишково-шлункові захворювання
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
УПП	385	18	4.68	3	1	-	4	-	9	1
БУД	200	8	4	1	-	1	2	-	4	-
АТЗ	231	7	3	-	2	2	3	-	-	-
ФЕТ	191	12	6.2	2	1	2	1	-	5	1
МЕХ	413	21	5.1	5	-	2	8	-	4	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Усього в академії	1420	66	4.64	11	4	7	18	-	22	4

Результати дослідження: Відомо, що відведених годин (4 години на тиждень) практичних занять в межах навчальної програми з фізичного виховання недостатньо для вирішення завдання реабілітації здоров'я студентів. Тільки комплексне поєднання навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати і вдосконалювати у студентів спеціальних медичних груп фізичні якості та навички, необхідні їм у майбутній професійній діяльності [3; 4; 5].

Для студентів СМГ важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростаючого у своїй дії на організм оздоровчо-тренувального впливу. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм студентів у процесі занять фізичним вихованням необхідно не тільки від добре відомої небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень. Тому студенти, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, мають значно більшу потребу в заняттях фізичними вправами, ніж їх однолітки, які займаються в групах за спеціалізаціями (видами спорту за вибором) чи в групах загально-фізичної підготовки (ЗФП).

Практичні заняття з фізичного виховання за традиційною методикою не викликають у студентів позитивних емоцій, що у подальшому приводить до зменшення рівня мотивації до занять фізичними вправами та прагнення до будь-якої фізичної активності, яка обов'язково їм необхідна.

Виникає необхідність у пошуку таких форм та методів фізичної реабілітації студентів, які дозволять їм зміцнювати здоров'я, підвищувати

фізичну підготовленість в процесі практичних занять з фізичного виховання та прищеплювати їм тягу до самостійних занять після закінчення курсу фізичного виховання у ВНЗ) [5].

Виходячи із багаторічного досвіду, курс дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ не здатний у повній мірі ефективно вирішувати задачі оздоровлення студентів на протязі усього навчання у ВНЗ. Таким чином, важливим фактором підвищення рівня фізичної підготовки й функціонального стану організму є пошук нових методик.

Як відомо, фізичне виховання у ВНЗ пропонує оптимальний розвиток усіх фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, але прийоми та методи їх розвитку вже не актуальні, і сучасна, активна молодь вимагає від провідних фахівців фізичної культури впровадження у навчальний процес новітніх методик. В теперішній час фахівці в галузі фізичного виховання пропанують нові методики та методологічні прийоми для підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням.

Однією з таких методик, яку викладачі кафедри «Фізичного виховання та спорту» УкрДАЗТ ввели до навчальних планів практичних занять, як одного із засобів фізичного виховання для студентів СМГ - стала методика за системою Пілатес, яка первісно була направлена на зміцнення м'язів черевного пресу та спини.

Для підтвердження результатів впровадження до навчального процесу обраної методики було проведене початкове (середина вересня) та повторне (грудень) тестування студентів за такими фізичними вправами, як нахил тулубу вперед з положення сидячи та стоячи на гімнастичній лаві, піднімання тулубу вперед з положення лежачи на спині, з вису на гімнастичній стінці відведення прямих ніг назад. Результати тестувань та динаміку змін середніх показників сили м'язів черевного пресу, м'язів спини та рівень гнучкості можна побачити у таблиці 2.

Рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами був виявлений за результатами анкетування, в якому прийняли участь студенти груп СМГ I–II курсів до впровадження занять за методикою Пілатес та після проведення курсу занять (на протязі вересня – грудня два рази на тиждень за розкладом та один раз на тиждень самостійно).

Як видно з результатів наведеної таблиці 3, про рівень мотивації студентів СМГ до початку впровадження до навчального процесу методики Пілатес, можна сказати, що стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості для них не є основним мотивом до занять фізичною культурою. В основному від занять з фізичного виховання вони очікують, на жаль, отримання заліку.

Студенти УкрДАЗТ, як видно з таблиці 1, мають різні захворювання. У процесі занять викладач може підібрати відповідні вправи, які допоможуть при захворюванні суглобів, тому що вони підвищують рухомість суглобів при розтягуванні та зменшують біль та втому. Як відомо, при виконання вправ на розтягування, необхідні живильні речовини накопичуються у м'язах та сухожиллях, дозволяючи їм залишатись здоровими та мінімізувати ризик травмування. Крім того розтягування стимулює

виробітку внутрішньої рідини та попереджує виникнення накопичення у суглобах. Так як пілатес допомагає виправити поставу, це у свою чергу знімає напругу у хребті, усуваючи головні болі, болі у спині, шиї та інше.

Таблиця 2 – Результати тестувань та динаміка змін показників сили м'язів черевного пресу, м'язів спини та рівню гнучкості

Фізичні вправи	Середні показники на початку курсу занять	Середні показники при повторному тестуванні
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	8	11
Нахил тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві (см)	12	15
Піднімання тулубу вперед з положення лежачи (кількість разів)	30	36
З вису на гімнастичній стінці обличчям до неї відведення прямих ніг назад (кількість разів)	11	14

Таблиця 3 – Мотивація до практичних занять студентів спеціальних медичних груп до та після впровадження до навчального процесу методикою Пілатес

Варіанти відповідей	До початку занять за методикою Пілатес		Після використання занять за методикою Пілатес	
	Хлопці (%)	Дівчата (%)	Хлопці (%)	Дівчата (%)
Збереження та покращення здоров'я	10	11	15	18
Цікава форма проведення дозвілля	6	8	12	14
Отримання позитивних емоцій	8	10	15	16
Побудова тіла	19	22	23	23
Збереження працездатності та підвищення фізичної підготовленості	18	12	23	16
Отримання заліку	39	37	12	13

Заняття пілатесом рівномірно розподіляють навантаження на усі групи м'язів та підвищують здатність «слухати» своє тіло, вони прискорюють реабілітацію і можуть замінити лікувальну фізичну культуру. На відміну від інших видів рухової діяльності пілатесом можна займатися

кожен день не ризикуючи занадто навантажити м'язи та суглоби. Для того, щоб отримати результат, достатньо займатися три рази на тиждень (два рази, безпосередньо на заняттях за розкладом та одне заняття самостійно), але обов'язково заняття повинні бути регулярними – це залог успіху.

Крім усіх перелічених позитивних сторін дана методика впливає на емоційний стан тих, хто займається, що є профілактикою нервових захворювань. Плавні рухи заспокоюють нервову систему, після кожного заняття ті, хто займаються, можуть відчувати себе спокійними, врівноваженими.

Заняття пілатесом три рази на тиждень (два заняття за розкладам, одне заняття самостійно) виконують дві основні функції будь-якої фітнес-програми: поліпшення тонуусу та розтягування м'язів. Для цього необхідно заняття пілатесом поєднувати із вправами для роботи серцево-судинної системи (аеробними вправами), такими як ходьба, біг, велосипед, плавання, гребля й ін [1; 6].

Висновок: впровадження до навчального процесу практичних занять зі студентами спеціальних медичних груп за методикою Пілатес дає можливість:

1) оптимізувати навчальний процес з фізичного виховання для студентів з відхиленнями у стані здоров'я;

2) як видно з результатів повторного тестування, після проведеного курсу систематичних занять (3 місяці: три рази на тиждень) – гнучкість підвищилась на 35%, сила м'язів черевного пресу на 12,5%, сила м'язів спини на 27%.

3) систематичні заняття за даною методикою підвищують мотивацію до практичних занять фізичними вправами, так мотивація хлопців для покращення стану здоров'я підвищилась на 50%, до рівня фізичної підготовленості на 27%, у дівчат до стану здоров'я показник мотивації підвищився на 55%, до рівня фізичної підготовленості на 30%.

Викладачі кафедри «Фізичного виховання та спорту» УкрДАЗТ надають поради студентам щодо режиму рухової активності, режиму дня, ознайомлюють з правилами раціонального харчування. Все у комплексі сприяє ефективному оздоровленню студентів та профілактиці захворювань.

Література

1. Алперс Э. Пілатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. – М. : АСТ, 2006. – 272 с.

2. Андреева Н. Г. Энергия преобразования: изменяем жизнь, совершенствуя тело / Н. Г. Андреева. СПб. : Невский проспект, 2001. – 152 с.

3. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии: нейропсихологический подход / Т. В. Ахутина // Вопросы психологии. – 2002. – №4. – С. 101–107.

4. Бондарев В. А. Оздоровительная физическая культура со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата : автореф. дис. на присвоение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / В. А. Бондарев. – СПб., 2002. – 22 с.

5. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. 2004. – № 10. – С. 15–18.

6. Буркова О. Пилатес фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М. : Радуга, 2005. – 208 с.

О. В. Мартынюк

УДК 796.035–796.015.572–612.62

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. Физкультурно-оздоровительное занятие аэробикой с применением круговой тренировки это целостный педагогический процесс, проводится в виде урока, имеющего трехчастную структуру, и построено согласно существующим единым принципам, стандартам и требованиям. В основной части занятия проводится собственно круговая тренировка, которая состоит из 2 «кругов» прохождения с 3-минутным интервалом активного отдыха между ними. Один «круг» предусматривает последовательное чередование трех аэробных и двух силовых «станций».

Ключевые слова: занятие, аэробика, круговая тренировка, аэробная «станция», силовая «станция».

Анотація. О. В. Мартинюк. СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО ЗАНЯТТЯ АЕРОБІКОЮ З ЗАСТОСУВАННЯМ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ. Фізкультурно-оздоровче заняття аеробікою з застосуванням кругового тренування це цілісний педагогічний процес, що проводиться у вигляді уроку, що має тричастинну структуру і побудований згідно з існуючими єдиним принципам, стандартам і вимогам. В основній частині заняття проводиться власне кругове тренування, яка складається з 2 «кругів» проходження з 3-хвилинним інтервалом активного відпочинку між ними. Один «круг» передбачає послідовне чергування трьох аеробних і двох силових «станцій».

Ключові слова: заняття, аеробіка, кругове тренування, аеробна «станція», силова «станція».

Abstract. O. V. Martyniuk. STRUCTURAL COMPONENTS OF FITNESS AEROBICS WITH THE USE CIRCUIT TRAINING. Fitness aerobics class using circuit training is a holistic educational process is conducted in the form of lesson, has a three-tier structure and built according to the uniform principles, standards and requirements. In the main part of the session is the actual workouts which consists of 2 “circles” pass with 3 minutes of active rest between them. One “circle” provides a consistent alternation of three aerobic and two power “stations”.

Key words: exercise, aerobics, circuit training, aerobic “station”, power “station”.

Постановка проблемы и ее актуальность. Физическая выносливость имеет существенное значение в оптимизации жизнедеятельности и здоровья человека, позволяет длительное время выполнять значительный объем двигательной деятельности и поддерживать высокий уровень ее интенсивности, а так же быстро восстанавливать силы после значительных нагрузок [4]. Наиболее важными видами выносливости являются общая и силовая [12].

Так, общая выносливость тесно связана с развитием и функционированием сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то есть с аэробными возможностями организма [11], а большинство двигательных действий в быту и в сфере физического труда протекает преимущественно в аэробном режиме [12].

Базовыми способностями, определяющим уровень развития силовой выносливости, являются мощность, емкость, подвижность и экономичность систем энергообеспечения [9], а также уровень внутримышечной и межмышечной координации, способность к концентрации волевых усилий. В связи с этим методика ее развития базируется преимущественно на закономерностях развития общей выносливости [4].

Наиболее распространенным методом воспитания общей выносливости с целью комплексного воздействия на ее основные факторы является круговая тренировка, при этом название - «круговая», чисто условное.

К настоящему времени в научно-методической литературе накоплены знания, свидетельствующие о том, что круговая тренировка получила широкое распространение и признание не только в спортивной тренировке, но и в физическом воспитании человека как у нас в стране, так и за рубежом [6;13].

Анализ последних исследований и публикаций. Автором Л. Kravitz [14; 15] отмечено, что организационно-методическая форма круговой тренировки, в которой чередуются аэробные «станции» (продолжительностью от 30 с до 3 мин и более) с силовыми «станциями», носит название аэробная круговая тренировка (aerobic circuit training).

Л. П. Матвеев [8] подчеркнул, что существуют варианты круговой тренировки, в которых включены строго направленные физические упражнения, объединенные в одну комбинированную двигательную деятельность, и сопряжены с достаточно значительным суммарным объектом нагрузки. Это позволяет эффективно воздействовать на основные факторы общей выносливости комплексного характера. Подобным же образом используют выполняемые потоком (слитно, без пауз или с паузами активного отдыха) комплексы упражнений гимнастической аэробики или аквааэробики.

Таким образом, круговая тренировка на занятиях аэробикой – это комбинирование двух видов работы разной направленности (аэробной и силовой) в одном занятии. Это организационно-методическая форма занятия, в основной части которого происходит чередование аэробных и силовых упражнений через определенные временные отрезки [7].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что изучаемый вид двигательной активности имеет разное название и указывает

на ограниченность существующей информации о структуре и содержании физкультурно-оздоровительного занятия аэробикой с применением круговой тренировки, направленной на сохранение и укрепление здоровья занимающихся (табл. 1) [6].

Цель исследований – раскрыть и научно обосновать структурные компоненты физкультурно-оздоровительного занятия аэробикой с применением круговой тренировки. Исследования проведены согласно сводного плана научно-исследовательской работы на 2004–2006 гг. Министерства образования, науки Украины в рамках темы 77.03.03 «Совершенствование методики преподавания базовых видов спорта в вузе», номер государственной регистрации 0104U005386 и сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2006–2010 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта Украины в рамках темы 3.1.5. «Теоретико-методические и прикладные основы физического воспитания в высших учебных заведениях Украины», номер государственной регистрации 01006U011725.

Изложение основного материала. Физкультурно-оздоровительное занятие аэробикой с применением круговой тренировки это целостный педагогический процесс, проводится в виде урока, имеющего трехчастную структуру (рис. 1) и построено согласно существующим единым принципам, стандартам и требованиям. Соответствует комбинированному типу и имеет аналогичные компоненты занятия аэробикой, связанные между собой педагогическими задачами и физиологической направленностью. Главные характеристики и направленность этих частей остается неизменной.

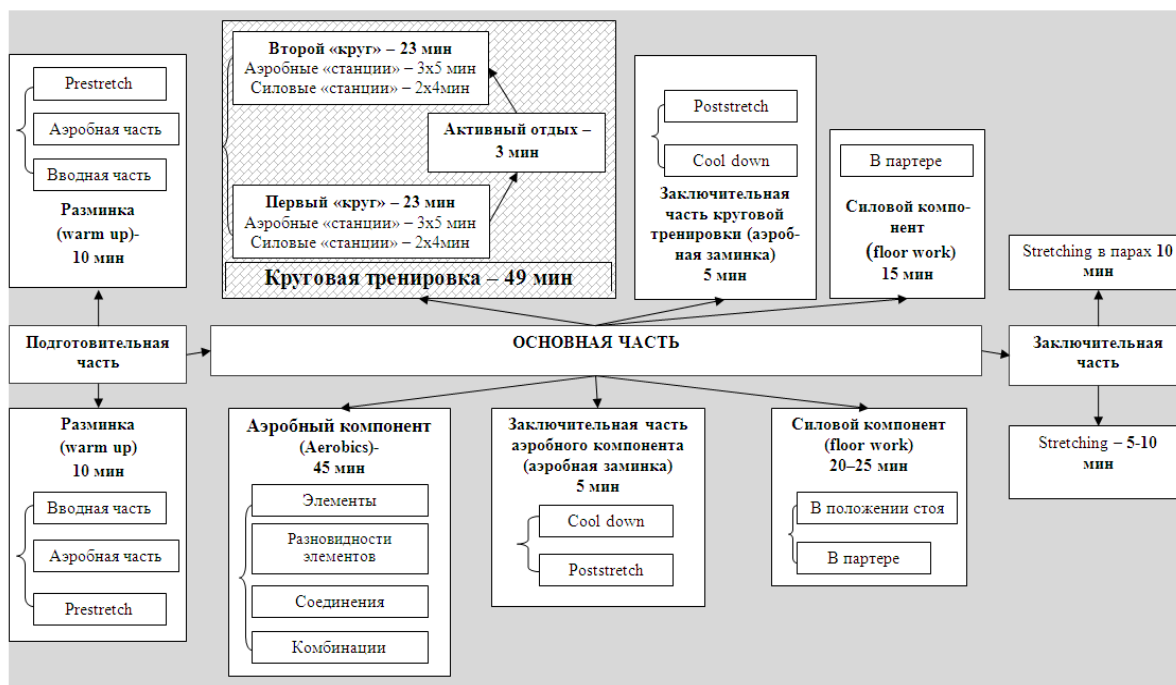


Рисунок 1 – Структура физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой

Основными задачами физкультурно-оздоровительного занятия с применением круговой тренировки являются:

1. Комплексное развитие общей выносливости и силовых способностей занимающихся за счет проведения круговой тренировки в занятиях аэробикой по методу длительного непрерывного упражнения.

2. Содействовать улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем за счет выполнения упражнений в каждом аэробном компоненте круговой тренировки интенсивностью адекватной уровню физического здоровья и периоду оздоровительной тренировки.

3. Содействовать развитию силовой выносливости и коррекции телосложения при помощи выполнения силовых упражнений по методу повторных непредельных усилий на силовой «станции» круговой тренировки и в силовом компоненте занятия.

4. Содействовать развитию гибкости основных мышечных групп и суставов за счет выполнения упражнений пассивного растягивания в парах.

Таблица 1 – Организационно-методические формы занятия по аэробике, в ходе которого происходит смена аэробных и силовых упражнений через определенные временные отрезки

Название варианта	Продолжительность и содержание аэробного компонента	Продолжительность и содержание силового компонента
Интервальная тренировка	4 мин Аэробная работа с интенсивностью 75–80 % от максимальной ЧСС	4 мин
Total Body Workout	3–5 мин Высокоамплитудные движения, выполняемые без возврата к предыдущему и объединения их в хореографические комбинации. Допускается работа на степ-платформе	3–5 мин Прорабатывается только одна мышечная группа
Step-interval	10–12 мин Работа на степ-платформе	10–12 мин Прорабатываются две мышечные группы
Круговая (циклическая) аэробика	от 30 с до 5 мин Элементы аэробики или упражнения на степ – платформе или стационарный велосипед	от 30 с до 5 мин
Аэробика в круговой тренировке	5 мин Аэробная работа	2 мин 5 силовых серий для разных групп мышц
Круговая тренировка Step Reebok	2 мин Аэробная работа с постоянной интенсивностью 60–90 % от резервного пульса	1 мин Силовые упражнения с отягощением

Подготовительная часть физкультурно-оздоровительного занятия с применением круговой тренировки решает задачи традиционной разминки. Продолжительность, структура, содержание и физиологическая направленность основных компонентов (*вводная часть, аэробная разминка, предстретч (prestretch)*) аналогична составляющим занятия аэробикой. Общая продолжительность подготовительной части 10 минут и характеризуется выполнением работы низкой интенсивности – 50–60% максимальной частоты сердечных сокращений ($ЧСС_{MAX}$) или меньше 50% максимального потребления кислорода (МПК).

Основная часть физкультурно-оздоровительного занятия с применением круговой тренировки включает: 1) собственно *круговую тренировку*; 2) *заключительную часть* круговой тренировки и 3) силовой компонент (*floor work*).

В течение 49 мин (около 50 мин) проводится круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения с постоянной интенсивностью поточно, повторно и без строго установленных пауз отдыха (рис. 2).



Рисунок 2 – Схема проведения круговой тренировки на занятиях аэробикой

Аэробная «станция» круговой тренировки представляет собой разучивание и многократное повторение танцевальных комбинаций параллельно соединенных между собой. Подбор базовых элементов различной техники выполнения (низкоударная (*Low impact*), высокоударная (*High impact*)) для

создания комбинаций, происходит с учетом уровня физического здоровья занимающихся и этапа оздоровительной тренировки.

Коррекция интенсивности нагрузки аэробных упражнений возможна за счет [1; 3; 5]:

- *изменения высоты платформы;*
- *изменения состава применяемых упражнений;*
- изменения темпа музыкального сопровождения;
- добавления (исключения) движений руками.

Один «круг» круговой тренировки включает в себя 3 аэробных «станций». При этом на аэробных «станциях» №1 и №2 разучивается по одной комбинации («А» и «В»), на «станции» №3 осуществляется их повторное выполнение («прогон») и соединение между собой («А»+«В»).

На *силовых «станциях»* круговой тренировки статодинамические упражнения выполнялись:

- *на различные мышечные группы* (при составлении комплексов учитывали, что в процессе физкультурно-оздоровительных занятиях силовой направленности в и.п. стоя выполняются упражнения для мышц нижних конечностей, туловища и верхних конечностей [10]);
- *с отягощением массой собственного тела;*
- *с отягощением массой предметов* (гантели весом 1–3 кг).

Статодинамические упражнения выполняются только в исходном положении (и.п.) стоя (во избежание возникновения ортостатического эффекта при переходе из и.п. лежа в и.п. стоя).

Учитывая рекомендации [2], что круговую тренировку следует начинать с упражнений для крупной мышечной группы, чтобы повысить концентрацию гормонов в крови, силовая «станция» №1 в нашем комплексе – это упражнения из серии приседаний и (или) выпадов.

Во время выполнения работы на одной силовой «станции» планировалась проработка нескольких мышечных групп. Например, комбинирование в одном упражнении нагрузки для мышц нижних конечностей, таза и для мышц плечевого пояса (выпад вперед с отведением рук до уровня плеч в положении стоя).

Данный подход является одним из методов повышения интенсивности нагрузки силовых упражнений [10] за счет одновременного выполнения тотальных силовых упражнений (участвуют мышечные группы нижних конечностей и туловища) и упражнений регионального или локального характера (участвуют мышцы верхних конечностей).

Коррекция интенсивности нагрузки силовых упражнений происходит за счет изменения [10]:

- темпа выполнения силовых упражнений;
- длины рычага работающей поверхности (например, замена подъяема согнутой руки подъемом прямой руки);
- веса отягощений; количества повторений;

- амплитуды движений; интервала отдыха;
- исходного положения.

С целью оценки интенсивности и адекватности нагрузки функциональным возможностям занимающихся подсчет ЧСС проводится после каждой аэробной и силовой «станций».

По окончании первого «круга» круговой тренировки следует 3-минутный период активного отдыха. В качестве средства восстановления используются упражнения не высокой интенсивности: базовые аэробные движения с уменьшающейся амплитудой, амплитудные движения руками, сгибание и разгибание туловища с опорой руками и т. п.

После второго «круга» прохождения трех аэробных и двух силовых «станций» следует *заключительная часть круговой тренировки*. По структуре, продолжительности, содержанию и физиологической направленности основных компонентов (*cool down, poststretch*) эта часть занятия аналогична заключительной части аэробного компонента.

Общая продолжительность 5 мин и характеризуется выполнением работы низкой интенсивности – 50–60 % ЧСС_{МАХ} или меньше 50 % МПК.

Силовой компонент основной части физкультурно-оздоровительного занятия аэробикой с применением круговой тренировки представлен комплексом силовых упражнений (*floor work*) выполняемых в партере (на ковре) с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы. Основные задачи – повысить уровень развития силовой выносливости, сформировать мышечный корсет.

Работа в партере направлена на проработку тех мышечных групп, которые не были задействованы в силовом компоненте круговой тренировки и (или) же, существует необходимость в дополнительной нагрузке для целенаправленного воздействия с целью скорректировать телосложение.

Амплитуда, интенсивность и темп выполнения упражнений идентичны с избранной методикой силовых «станций» круговой тренировки на занятиях аэробикой. Продолжительность работы – 15 мин.

Заключительная часть физкультурно-оздоровительного занятия с применением круговой тренировки представлена комплексом упражнений *stretching* (стретчинг), который выполнялся:

- в парах, то есть с помощью воздействия партнера;
- из различных и.п.: сед ноги врозь, сед ноги вместе, лежа на животе, стоя спиной к друг другу;
- на различные мышечные группы.

Заключительная часть проводилась под музыкальное сопровождение медленного темпа (80–100 уд/мин). Продолжительность составила 15 мин.

Эффективность раскрытых и научно обоснованных структурных компонентов физкультурно-оздоровительного занятия с применением круговой тренировки изучалась на двух группах женщин первого зрелого возраста: экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ).

В процессе анализа динамики показателей морфофункционального состояния установлено, что за период педагогического эксперимента произошли положительные изменения, при этом различия между экспериментальной и контрольной групп достоверны на уровне значимости $\alpha_2 \leq 0,05 - 0,001$, за исключением данных индекса массы тела (ИМТ) и артериального давления ($\alpha_2 \geq 0,05$) (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели морфофункционального состояния женщин ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента

Группа	Статистические характеристики ЭГ (n = 36) и КГ (n = 45)						
	До эксперимента ($\bar{x} \pm \sigma$)	После эксперимента ($\bar{x} \pm \sigma$)	t_1	α_1	Разница, %	t_2	α_2
Индекс массы тела, кг/м ²							
ЭГ	21,04±3,23	20,07±1,70	2,08	$\leq 0,05$	4,61	0,68	$\geq 0,05$
КГ	21,09±2,56	20,38±2,33	1,38	$\geq 0,05$	3,37		
Содержание жировой массы, %							
ЭГ	32,12±2,28	29,35±1,70	2,77	$\leq 0,001$	8,62	3,43	$\leq 0,01$
КГ	33,14±3,58	31,40±3,53	1,74	$\leq 0,05$	5,25		
Частота сердечных сокращений в покое, уд/мин							
ЭГ	79,64±11,02	69,89±6,66	4,54	$\leq 0,001$	12,24	4,60	$\leq 0,001$
КГ	82,47±9,77	76,22±5,44	3,75	$\leq 0,001$	7,58		
Систолическое артериальное давление, мм рт.ст							
ЭГ	112,03±11,18	108,83±7,42	1,43	$> 0,05$	2,86	1,48	$\geq 0,05$
КГ	114,71±13,12	111,51±8,82	1,36	$> 0,05$	2,79		
Диастолическое артериальное давление, мм рт.ст							
ЭГ	70,72±8,39	69,42±5,82	0,76	$> 0,05$	1,84	1,26	$\geq 0,05$
КГ	73,07±9,71	71,16±6,62	1,09	$> 0,05$	2,61		
Жизненная емкость легких, л							
ЭГ	2,95±0,55	3,36±0,38	3,71	$\leq 0,001$	13,90	2,99	$\leq 0,01$
КГ	2,93±0,44	3,11±0,37	2,10	$\leq 0,05$	6,14		

Однако согласно результатам вычислений ИМТ установлено, что у лиц экспериментальной группы отмечено статистически достоверное ($\alpha_1 \leq 0,05$) снижение массы тела на 4,61% и важно, что не выявлены женщины с «избыточной массой тела» (до эксперимента – 8,33% (n=3)).

В контрольной группе произошло не достоверное снижение массы тела (на 3,37%, $\alpha_1 \geq 0,05$) и зарегистрировано 4,44% (n=2) участниц с «избыточной массой тела» (до эксперимента – 6,66% (n=3)).

Отмечено достоверное снижение процентного содержания жировой массы. В экспериментальной группе на 8,62% ($\alpha_1 \leq 0,001$), в контрольной группе - на 5,25% ($\alpha_1 \leq 0,05$).

Основной оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями, прежде всего, связан с повышением функциональных возможностей ССС – сердце учится экономить свои силы в состоянии покоя и повышает резервные возможности кровообращения в целом и при мышечной деятельности. Так, у женщин экспериментальной группы средняя величина ЧСС в покое значительно и статистически достоверно ($\alpha_1 \leq 0,001$) снизилась на 12,24%. В контрольной группе – на 7,58% ($\alpha_1 \leq 0,001$).

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают определенные изменения в системе дыхания, которые обеспечивают увеличение потребления организмом кислорода при мышечной работе. Выявлено увеличение результатов ($\alpha_1 \leq 0,001$) ЖЕЛ у женщин экспериментальной группы в среднем на 13,90%. В контрольной группе – соответственно на 6,14% ($\alpha_1 \leq 0,05$).

Таким образом, как показали данные табл. 2 и проведенный анализ, в экспериментальной группе наблюдается достоверный прирост морфофункциональных показателей, это свидетельствует о положительном воздействии раскрытых и научно обоснованных структурных компонентов физкультурно-оздоровительного занятия с применением круговой тренировки на физическое состояние занимающихся.

Выводы и перспективы дальнейших исследований

1. Анализ и обобщение теоретических знаний специалистов свидетельствуют, что метод круговой тренировки позволяет оптимизировать процесс физического воспитания на всех этапах онтогенеза человека и широко используется во всех формах физической культуры. На фоне большого количества сведений о различных вариантах проведения занятий аэробикой, в основной части которых происходит чередование упражнений аэробной и силовой направленности через определенные промежутки времени, практически отсутствуют информация о структуре и содержании физкультурно-оздоровительного занятия аэробикой с применением круговой тренировки, направленной на сохранение и укрепление здоровья занимающихся.

2. Физкультурно-оздоровительное занятие аэробикой с применением круговой тренировки соответствует комбинированному типу и имеет аналогичные компоненты занятия аэробикой, связанные между собой педагогическими задачами и физиологической направленностью. В течение 10 мин проводится подготовительная часть занятия (разминка – warm up), затем – круговая тренировка (49 мин) по методу длительного непрерывного упражнения. Круговая тренировка состоит из 2 «кругов» прохождения с интервалом активного отдыха между ними. Продолжительность одного «круга» составляет 23 мин с выполнением упражнений на 5 «станциях»: 3 – аэробные «станции» (3x5 мин.) и 2 – силовые «станции» (2x4 мин.). После второго «круга» прохождения в течение 5 мин проводится заключительная часть круговой тренировки (аэробная заминка – cool down, poststretch), далее – выполнение силовых упражнений (floor work) в партере в течение 15 мин и 10 мин – заключительная часть занятия (stretching).

3.Эффективность разработанной методики круговой тренировки на занятиях аэробикой подтверждена достоверными улучшениями ($\alpha_2 \leq 0,05-0,001$) большинства показателей морфофункционального состояния участников педагогического эксперимента.

Перспективы дальнейших исследований – разработать методику круговой тренировки на занятиях аэробикой в процессе физического воспитания студентов.

Список литературы

1. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: [учеб. пособие] / Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснов Г. О. – Волгоград: Волгогр. гос. ун-т, 2004. – 124 с. – (Серия «Современные оздоровительные технологии»).

2. Ивчатова Т.. Коррекция телосложения женщин первого зрелого возраста с учетом индивидуальных особенностей геометрии масс их тела [Текст]: дис....канд. наук по физвоспитанию и спорту: 24.00.02 / Т. В. Ивчатова; НУФВСУ. – Киев, 2005.– 191 с.

3. Ишанова О. В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой женщин 25–35 летнего возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. В. Ишанова; ВГАФК. – Волгоград, 2008. – 139 с.

4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 2003. – Т.1. – 424 с.

5. Лисицкая Т. Аэробика: [в 2 т. Т.П. Частные методики] / Татьяна Лисицкая, Лариса Седнеева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

6. Мартынюк О. В. Эффективность применения круговой тренировки на занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста [Текст]: дис....канд. наук по физвоспитанию и спорту: 24.00.02 / О. В. Мартынюк; ДГИФКИС. – Днепропетровск, 2012.– 189 с.

7. Мартынюк О. В. Обоснование экспериментальной методики круговой тренировки на занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста / О. В. Мартынюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2014. №11. – С. 30–37.

8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л.П. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.

9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература. 2004. – 808 с.

10. Ростова В. А. Оздоровительная аэробика: [учеб. пособ.] [Электронный вариант] / В. А. Ростова, М.О. Ступкина. – СПб. :Высшая административная школа, 2003. – 115 с.

11. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил; [Пер. с англ.]. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 500 с.

12. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

13. Шамардіна Г. Кругове тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять / Галина Шамардіна, Ольга Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – №2. – С.139 – 143.

14. Kravitz L. New Insights into Circuit Training [Электронный ресурс] / Kravits L. – Режим доступа: <http://drlenkravitz.com/Articles/circuit05.html> (дата обращения: 05.01.2015).

15. Kravitz L. The fitness professional's complete guide to circuits and intervals [Электронный ресурс] / Kravits L. – 1996. – Режим доступа: <http://drlenkravitz.com/Articles/circuits.html> (дата обращения: 05.01.2015).

РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ю. О. Долинний

УДК 378

СУТНІСТЬ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОБМЕЖЕНИМИ ФІЗИЧНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Анотація. У статті висвітлюються теоретичні аспекти сутності реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями. Розглянуто завдання та основний зміст реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями.

Ключові слова: реабілітація, обмеження в розвитку, фізичне виховання.

Аннотация: Долинний Ю.А. Содержание реабилитационной работы с детьми с ограниченными физическими возможностями. В статье раскрыты теоретические аспекты содержания реабилитационной работы с детьми с ограниченными физическими возможностями. Рассмотрены задачи и основное содержание реабилитационной работы с детьми с ограниченными физическими возможностями.

Ключевые слова: реабилитация, ограничение в развитии, физическое воспитание.

Annotation. Dolinnij U.A. Especially the content of the rehabilitation work with children with disabilities. The paper deals with the theoretical aspects of rehabilitation work with children with disabilities. The basic tasks implemented during the rehabilitation work. Presents the main content of the rehabilitation work with children with disabilities..

Key words: physical preparation, specialists, rehabilitation, limitation in development.

Актуальність і доцільність дослідження. Фізичні обмеження в розвитку дітей значно обмежують їх життєдіяльність, призводять до соціальної дезадаптації внаслідок порушення їх розвитку та зростання, втрати контролю за своєю поведінкою, а також здібностей до самообслуговування, пересування, орієнтації, навчання, спілкування, трудової діяльності в майбутньому.

Життєвий досвід, практика фізичного виховання і спорту сприяють комплексній реалізації проблеми реабілітації дітей з обмеженими фізичними можливостями, освіти, виховання, формуванню позитивного морального і психофізичного клімату в суспільстві.

Людина з обмеженими фізичними можливостями в сучасному демократичному суспільстві не мають права залишатися на узбіччі соціально-культурних процесів, системи людських взаємин та цінностей. Люди з обмеженими фізичними можливостями мають такі ж права, як і здорові люди, їм необхідно повноцінно навчатися, отримувати загальну освіту, по мірі можливості повноцінно брати участь у соціальному житті суспільства, приносити користь державі.

Для втілення в практику такого напрямку необхідно особливу увагу приділити питанню фізичної реабілітації людей з обмеженими можливостями, тобто системі підготовки фахівців для проведення такої роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Понятійний апарат підготовки фахівців з фізичної реабілітації розглядали (О. М. Вацеба, Г. Е. Верич, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, В. М. Мухін, В. П. Мурза, С. М. Попов, Є. Н. Приступа).

Фізичному вихованню різних верств населення приділяли увагу (М. В. Дутчак, В. І. Завацький, Л. Я. Іващенко, О. С. Куц, Н. В. Москаленко).

Проблему дітей з обмеженими фізичними можливостями, та корекційну роботу з такими дітьми розглядали (І. Бех, В. Бондар, Т. Власова, В. Засенко, В. Лубовський, М. Малофєєв, Є. Мастюкова, Г. Мерсіянова, В. Синьов, Є. Соботович, Л. Фомічова, О. Хохліна, М. Шеремет, М. Ярмаченко).

Організацію корекційно-реабілітаційної та соціальної роботи з дітьми та молоддю з обмеженими можливостями здоров'я (І. Іванова, О. Молчан, В. Тесленко, А. Шєвцов, Л. Шипіцина).

Професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту розглядали провідні вчені Т. М. Бугеря Л. Б. Волошко, А. М. Герцик, М. В. Дутчак, Р. П. Карпюк, Т. Ю. Круцевич, Р. В. Клопов, А. П. Конох, О. С. Куц, В. М. Платонова, Є. Н. Приступа, Л. П. Суценко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкрєбтія, Ю. М. Шкрєбтій.

Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, що до фізичної реабілітації були предметом досліджень В. Г. Григоренко, В. О. Кукси, О. І. Міхеєнко, В. П. Мурзи, В. М. Мухіна, С. М. Попова, Л. П. Суценко й інш.

Організацію реабілітаційної роботи з людьми, що мають обмеження в розвитку займалися І. М. Башкін, Т. В. Бойчук, О. М. Вацеба, А. С. Вовканич, Т. В. Д'яченко, Ю. О. Лянной, О. К. Марченко, В. М. Мухін.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути теоретичні аспекти сутності реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями.

Завдання дослідження

1. Вивчення і узагальнення даних літературних джерел, які розглядають сутність реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями.

2. Аналіз сучасного стану реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями

Виклад основного матеріалу дослідження. Життєвий досвід, практика фізичного виховання і спорту сприяють реалізації проблеми реабілітації людей з обмеженими фізичними можливостями у напрямку освіти, виховання, формуванню позитивного морального і психофізичного клімату в суспільстві.

Для професійної діяльності в роботі з дітьми з обмеженими фізичними можливостями реабілітологу необхідно знати:

1) закономірності психічного розвитку, вікові особливості розвитку дитини з обмеженими фізичними можливостями;

2) особливості прояву індивідуальних особливостей темпераменту, характеру дитини з обмеженими фізичними можливостями, особливості анатоμο-фізіологічного розвитку;

3) закономірності й особливості взаємовідносин між дітьми з обмеженими фізичними можливостями на різних вікових етапах, можливі причини конфліктів, складові сприятливого психологічного мікроклімату в колективі;

4) сучасні методики обстеження і тестування дітей з обмеженими фізичними можливостями [1].

Фізична реабілітація, це складова лікувальна і профілактична діяльність із застосуванням засобів і методів фізичної культури, елементів спорту та спортивної підготовки, масажу, фізіотерапії та природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану, працездатності, психоемоційної стійкості й адаптаційних резервів організму людей з обмеженими можливостями [8].

Визначення реабілітаційного потенціалу дитини з обмеженими фізичними можливостями є суттєвим моментом під час підготовки реабілітаційної роботи потребує вирішення декількох основних завдань:

1) з'ясування характеру рухових порушень і ступеня обмеження рухової функції;

2) визначення можливості повного або часткового морфологічного та функціонального відновлення у дитини з обмеженими фізичними можливостями пошкодженої ланки опорно-рухового апарату або порушеної функції пошкодженого органу чи системи;

3) подальший прогноз розвитку адаптаційних і компенсаторних можливостей організму дитини з обмеженими фізичними можливостями при цьому захворюванні;

4) оцінювання фізичної працездатності дитини з обмеженими фізичними можливостями в цілому та функціональної здатності окремих органів і систем з урахуванням визначення переносимості різних за характером, обсягом й інтенсивністю фізичних навантажень у процесі реабілітації [4].

Вивчення і узагальнення даних літературних джерел вказує на деякі особливості змісту реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями.

В основі змісту реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями є:

1. Компенсація можливостей, відсутніх від народження, або втрачених внаслідок хвороби або травми. За рахунок делегованості іншим людям відсутніх у дитини функцій і створення їй умов для подолання непереборних раніше перешкод навколишнього середовища (створення спецслужб «Персональний асистент» і «Транспортна служба»);

2. Організація роботи з усіма учасниками взаємодії: з дитиною, його родиною, найближчим оточенням через служби, орієнтовані як на дітей, так і на їхніх батьків та близьких;

3. Інтеграція в спільну діяльність дітей з обмеженими можливостями і дітей, що не мають проблем зі здоров'ям. Цей принцип має бути реалізований практично у всіх видах служб;

4. Взаємодопомога – широка участь у роботі добровільних помічників і добровільна взаємна підтримка [7].

Зміст реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями змінюється протягом курсу реабілітації в залежності від характеру захворювання, його перебігу, стану і фізичної підготовленості дитини з обмеженими фізичними можливостями, а також від типу лікувально-профілактичного закладу (стаціонар, поліклініка, санаторій).

В основі змісту реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями є фізична реабілітація, а в основі фізичної реабілітаційної роботи – строго дозоване тренування. Дозоване тренування – цілеспрямований процес відновлення і вдосконалення порушених функцій цілісного організму, окремих його систем і органів [2].

Таким чином, зміст реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями розглядається як складна реабілітаційно-медична проблема, яка включає: фізичну, медичну, педагогічну, психологічну, побутову, професійну, соціальну й економічну реабілітацію.

Кожний напрямок реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями важливий та необхідний, але основним напрямком реабілітаційної роботи виступає фізична та медична реабілітація [8].

Сутність реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями є повноцінне відновлення фізичних і функціональних можливостей різних систем організму й опорно-рухового апарату, а також розвиток компенсаторних пристосувань до умов повсякденного життя, навчання і праці. Фізичну реабілітацію дитини з обмеженими фізичними можливостями необхідно розглядати як лікувально-педагогічний і виховний процес.

Дітям з обмеженими фізичними можливостями з раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, займатися фізкультурою і спортом. Фізична реабілітація, сприяє в тій чи іншій мірі не тільки максимально можливого збільшення життєздатності дитини з обмеженими фізичними можливостями, а й всебічному розвитку особистості, набуттю самостійності, соціальної, побутової, психічної активності та незалежності.

Для відновлення порушених функцій у дитини з обмеженими фізичними можливостями застосовують три періоди дії лікувальної фізичної культури:

1. Щадний гострий період вимушеного положення, коли фізичний і функціональний стан організму порушено (дитині призначається ліжковий режим);

2. Функціональний період відновлення анатомії органу, коли його функція залишається порушеною (режим напівпостільний, коли хвора дитина може сидіти та ходити по кімнаті);

3. Тренувальний – етап остаточного відновлення функції не лише постраждалого органу, але і всього організму в цілому (стає можливим адаптація до побутових навантажень і тренування всього організму) [7].

У результаті систематичних вправ організм дитини з обмеженими фізичними можливостями пристосовується до поступово збільшуваних навантажень, відбувається реабілітація та корекція порушень, що виникли у процесі хвороби або травм.

Проблеми, які є у сучасній вузівській освіті, обумовлені кардинальними змінами змісту не лише самих професійних завдань, але і соціального замовлення на їх рішення.

Висновки. Технології допомоги дітям з обмеженими фізичними можливостями ґрунтуються на комплексній реабілітації всіх напрямків реабілітаційної роботи. Згідно з цим напрямком діти з обмеженими можливостями відчувають фізичні та функціональні труднощі не тільки внаслідок захворювання, відхилень або недоліків розвитку, а й фізичної неадаптованості та ставлення оточуючих до їх спеціальних потреб, забобонів суспільства, негожого ставлення до інвалідів.

Реабілітаційна робота є одним з основних процесів, спрямованим на всебічну допомогу дітям з обмеженими фізичними можливостями для досягнення ними максимально можливої при певному захворюванні фізичної, психічної, а в майбутньому професійної та соціальної повноцінності.

Майбутній фахівець має оволодіти комплексом теоретичних знань, що стосується особливостей змісту реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями поєднаних з практичними навичками, вміннями.

Перспективи подальших досліджень: у подальшому дослідженні планується розкрити сутність і структуру готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями.

Планується розробити практичні рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів щодо формування особистісно-значущих якостей фахівця, професіонала, які необхідні для роботи майбутньому фахівцю з фізичної реабілітації для роботи в сучасних оздоровчих структурах і закладах.

Література

1. Бодажков М. В. Опыт использования средств физической культуры в комплексе мероприятий по реабилитации инвалидов / М. В. Бодажков, А. С. Чабан // Физическая культура и здоровый образ жизни : тезисы докл. Всесоюз. науч.-практич. конфер. (Севастополь, февраль, 1990) – М., 1990. – С. 14–15.

2. Вернер Д. Реабилитация детей-инвалидов / Дэвид Вернер. – М. : Филантроп, 1995. – 654 с.
3. Маллер А. Р. Ребенок с ограниченными возможностями : книга для родителей / Маллер А. Р. – М. : Педагогика – Пресс, 2006. – 284 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / В. М. Мухін. – 2-е вид., перероб. і доп. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – 472 с.
5. Популярная медицинская энциклопедия / Гл.ред. Б. В. Петровський. – М. : Радянська енциклопедія, 1987. – 704с.
6. Специальная педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Н. М. Назаровой. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 400 с.
7. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) / Л. П. Сущенко // Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. – 442 с. : іл.
8. Фізична реабілітація : підручник / за ред. С. Н. Попова. – Ростов-на-Дону : Фенікс, 2005. – 603 с.
9. Фізичні методи в лікуванні та медичній реабілітації хворих і інвалідів / І. З. Самосюк [та ін.] ; за ред. І. З. Самосюка. – К. : Здоров'я, 2004. – 624 с.
10. Фонарев М. И. Справочник по детской лечебной физкультуре / М. И. Фонарев. – Ленинград : Медицина, 1983. – 360 с.
11. Синьов В. М. Основы дефектологии : навч. посібник / В. М. Синьов, Г. М. Коберник. – К. : Вища шк., 1994. – 144 с.
12. Частные методики адаптивной физической культуры : учебно-методическое пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт 2003. – 464 с.

Г. В. Демиденко

УДК 796.035-055.25:616.711-007.5-085

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ

Анотація. Робота присвячена проблемі реабілітації дівчат 14–17 років зі сколіозом. Визначено ефективність впливу комплексної програми фізичної реабілітації на стан опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи пацієнток.

Ключові слова: сколіоз, дівчата, фізична реабілітація.

Аннотация. Г.В. Демиденко. Эффективность комплексной программы физической реабилитации девушек старшего школьного возраста со сколиозом. Работа посвящена проблеме реабилитации девушек 14–17 лет со сколиозом. Определена эффективность воздействия комплексной программы физической реабилитации на состояние опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы пациенток.

Ключевые слова: сколиоз, девушки, физическая реабилитация.

Abstract. H.V. Demidenko. The effectiveness of a comprehensive physical rehabilitation program for school age girls with scoliosis. The work is devoted to the rehabilitation of girls 14-17 years old with scoliosis. The efficiency of the impact of a comprehensive physical rehabilitation program on the state of the musculoskeletal system and cardiovascular system of patients is determined.

Key words: scoliosis, girls, physical rehabilitation.

Постановка проблеми та її актуальність. Стан здоров'я дітей знаходиться в епіцентрі уваги сучасного суспільства, тому що саме цей контингент становить майбутнє України, її трудовий резерв та інтелектуальний потенціал.

В останні роки в Україні спостерігається значне зростання поширення різноманітних патологічних проявів у дітей шкільного віку, в структурі яких важливе місце займають порушення опорно-рухового апарату (ОРА), в тому числі і викривлення хребта. Серед усього дитячого населення поширеність сколіотичних деформацій хребта коливається від 2–5 до 33,3 % і більше. Кількість дітей із порушенням постави за останні 10 років зростає удвічі, що призводить до патології не тільки ОРА, але і до порушень діяльності основних вегетативних систем (дихальної, серцево-судинної) та розвитку фізичної неповноцінності [1; 5; 6].

Кількість випадків сколіозу серед дитячого населення збільшується у підлітковому віці і превалює у дівчат. Протягом пубертатного періоду перебудова гормонального фону при викривленнях хребта у дівчат спричинює погіршення умов для гармонійного розвитку постави [3; 5].

Встановлено, що завдяки тривалому комплексному лікуванню можливо стабілізувати патологічний процес у 80% хворих. Засоби фізичної реабілітації відіграють незамінну роль у системі комплексного консервативного лікування сколіотичної хвороби [6]. Тому надважливим є призначення комплексу реабілітаційних заходів, заснованих на застосуванні кінезитерапії, підібраних відповідно до функціональних можливостей хворих з урахуванням як стадії захворювання, так і статевовікових особливостей [1; 5; 6].

Проте, не зважаючи на значну кількість робіт, присвячених проблемі профілактики та відновного лікування хворих зі сколіозом, до цих пір немає єдності поглядів на способи консервативного лікування сколіотичної хвороби, тому означена проблема залишається актуальною і потребує подальшого осмислення, вивчення, наукового й експериментального обґрунтування [1; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сколіотична хвороба – генетично обумовлене захворювання ОРА людини, що характеризується багатоплощинною деформацією хребетного стовпа і грудної клітки, що супроводжується порушенням функції органів і систем організму, є причиною важких фізичних і моральних страждань [4; 5].

При сколіотичній хворобі деформація скелету призводить до того, що навантаження на суглоби, зв'язки, м'язи розподіляється неправильно, через що страждає весь опорно-руховий апарат, погіршується ресорна

функція хребта. Зниження ресорної функції хребта призводить до постійних мікротравм головного і спинного мозку під час руху, що негативно позначається на вищій нервовій діяльності, супроводжується зниженням працездатності. Окрім того, за наявності дефектів постави внутрішні органи можуть відхилятися від нормального положення і затискатися іншими органами і тканинами. Спинний мозок, що знаходиться в хребті, бере участь у більшості рефлексів. При порушенні положення хребта відбувається затискання спинномозкових нервів, порушується циркуляція спинномозкової рідини, що здійснює негативний вплив на весь організм [4; 5; 9].

Функціонування організму людини обумовлено рефлексорними взаємозв'язками внутрішніх органів із покривними тканинами та опорно-руховою системою. Деструктивні процеси в паравертебральних тканинах змінюють спинномозкові вегетативні рефлекси, що, у свою чергу, призводить до порушення балансу між центральними і периферичними механізмами регуляції вісцеральних систем. Таким чином, викривлення хребта призводить до змін не лише в діяльності нервової системи, але й в системі кардіогемодинаміки [3; 5]. Тому на етапі остаточного формування скелета необхідно проводити коригувальні заходи, спрямовані не лише на ліквідацію викривлень хребта, але й на оптимізацію діяльності серцево-судинної системи та її регуляторних механізмів через сегментарні шляхи рефлексогенних зон.

Реабілітація дітей зі сколіотичної хворобою – вельми складний процес, що вимагає від медичних працівників, реабілітологів, батьків і дитини максимуму зусиль для досягнення сприятливих результатів і приводить до позитивних результатів, якщо проводиться комплексно, з використанням ортопедичних заходів, кінезитерапії, загальнотерапевтичних засобів і гігієнічних заходів. Одностороннє використання будь-яких засобів рідко дає бажаний результат. З урахуванням особливостей хворої дитини та у поєднанні з ортопедичними та гігієнічними засобами кінезитерапія є одним з найбільш ефективних і широко застосовуваних методів лікування сколіотичної хвороби [1; 4].

Клініко-фізіологічним обґрунтуванням застосування засобів фізичної реабілітації у комплексній терапії є тісний зв'язок умов формування та розвитку кістково-зв'язкового апарату хребта з функціональним станом м'язової системи. Застосування фізичних вправ у відповідному дозуванні надає загальностимулюючу дію на організм хворої дитини, покращує обмінні процеси і трофіку м'язів спини і хребта. Тим самим створюються фізіологічні умови для стабілізації та корекції патологічного процесу [1; 4; 7].

Заняття вправами лікувальної гімнастики сприяють посиленому кровопостачанню і живленню працюючих м'язів, кісток і зв'язок. У результаті цього відбувається збільшення маси і сили м'язів, зміцнення сухожилів, зв'язок, підвищується маса і щільність кісткової тканини. Рухова активність на основі загального зміцнення організму сприяє профілактиці деформацій опорно-рухового апарату [4].

Відомо, що активна робота мускулатури при виконанні фізичних вправ полегшує просування крові і лімфи у судинах. Скорочення м'язів під час фізичних вправ сприяє поліпшенню діяльності серцево-судинної системи, легенів. Це проявляється у вигляді більш потужних і прискорених скорочень серця, поглибленого і прискореного дихання. У результаті в кровоносній системі збільшується маса циркулюючої крові, посилюється кровообіг у працюючому м'язі, в тому числі і в серцевому, з током крові надходить більше кисню і поживних речовин, необхідних для їх діяльності та зростання. Поглиблене дихання під час виконання фізичних вправ сприяє розправленню легеневих альвеол, покращує газообмін і кровопостачання не тільки працюючих м'язів, але і легеневої тканини. Таким чином, застосування фізичних вправ здійснює позитивний вплив не лише на ОРА, але й на функціонування кардіореспіраторної системи, діяльність якої порушується внаслідок сколіотичних деформацій. Водночас, не зважаючи на існування великої кількості робіт, присвячених відновному лікуванню осіб зі сколіотичною хворобою [1; 7; 8; 10 та ін.], аналіз літератури показав, що проблемі впливу засобів фізичної реабілітації на стан серцево-судинної системи у дівчат зі сколіозом приділено недостатньо уваги, що створює передумови для проведення досліджень в даному напрямку. В цілому ж, висока розповсюдженість деформацій хребта серед дітей шкільного віку робить актуальним пошук та розробку нових засобів і методів, здатних підвищити ефективність існуючих методик лікувальної гімнастики.

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної реабілітації для дівчат старшого шкільного віку зі сколіотичною хворобою та дослідити вплив даної програми на стан ОРА та основних функціональних систем.

Викладення основного матеріалу. У дослідженні приймало участь 15 дівчат у віці від 14 до 17 років із сколіотичною хворобою II–III ступеню, які проходили лікування в Центрі оздоровчої медицини (м. Київ). Для здійснення педагогічного спостереження та оцінки ефективності програми фізичної реабілітації проводили послідовне порівняння досліджуваних показників до початку реабілітації та через півроку відновного лікування. Під час проведення дослідження були використані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, клінічні методи дослідження (аналіз історій хвороб), методи математичної статистики.

На основі даних, отриманих під час аналізу літературних джерел, і результатів первинного обстеження дівчат зі сколіотичною хворобою, було розроблено комплексну програму фізичної реабілітації для тематичних хворих, основу якої склала кінезитерапія у поєднанні з масажем та засобами ортопедичного лікування (корсетування). Особливістю розробленої програми фізичної реабілітації стало наповнення комплексів лікувальної гімнастики спеціальними вправами статичного характеру та дихальними техніками, запозиченими з гімнастики йога та системи Пілатесу. Також авторська програма відрізнялась від загальноприйнятої застосуванням методики масажу, що передбачала не лише корекцію гіпер- та гіпотонусу

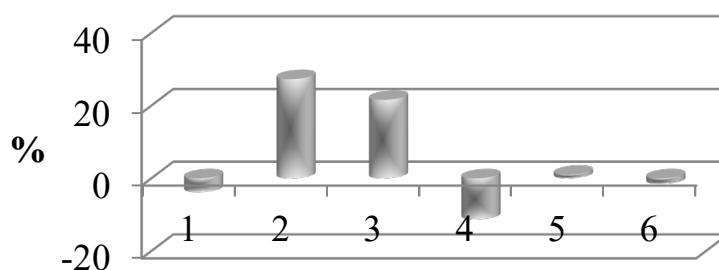
м'язів, спричинених сколіозом, але й вплив на рефлексогенні зони регуляції діяльності системи кровообігу. Всі реабілітаційні заходи проводили на фоні дотримання ортопедичного режиму та принципів раціонального харчування. Програма курсу фізичної реабілітації включала три періоди: адаптаційний, тренувально-коригувальний та стабілізаційний.

Позитивний вплив розробленої комплексної програми відобразився на динаміці основних клінічних показників пацієнок, що характеризують функціональний стан опорно-рухового апарату, вже наприкінці другого місяця реабілітації: спостерігали зниження кута сколіозу, статистично значуще ($p < 0,05$) збільшення показників сили черевних м'язів та м'язів спини, що супроводжувалось покращенням фізичної працездатності пацієнок, також візуальне поліпшення положення тіла [2]. У подальшому спостерігали додаткове покращення даних показників.

Окрім того, реалізація реабілітаційних заходів позначилась на покращенні показників стану та регуляції діяльності серцево-судинної системи пацієнок.

Так, за результатами повторного обстеження через чотири місяці серед пацієнок знизився відсоток дезадаптивних реакцій на ортостатичну пробу з 32 до 16 %. Також спостерігали позитивну динаміку основних показників кардіогемодинаміки (рис. 1).

Оптимізація структури варіабельності серцевого ритму проявилась зниженням долі флуктуацій в діапазоні дуже низьких частот та збільшенням хвильової активності в діапазоні високих частот. За результатами вегетативного індексу Кердо збільшився відсоток осіб з вегетативною рівновагою.



1 – частота серцевих скорочень; 2 – ударний об'єм;
3 – максимальний об'єм крові; 4 – Хітер-індекс;
5 – фракція викиду; 6 – подвійний добуток.

Рисунок 1 – Динаміка показників гемодинаміки, скоротливої здатності міокарда та подвійного добутку під впливом реабілітації

Висновки і перспективи подальших досліджень. На основі проведених досліджень було встановлено, що застосований курс фізичної реабілітації в групі дівчат старшого шкільного віку, хворих на сколіоз, свідчить про ефективність використання даних засобів фізичної реабілітації, оскільки сприяв зміцненню м'язів спини, бічних м'язів тулуба і живота, а також поліпшенню функціональних показників серцево-судинної системи.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні віддалених результатів застосування розробленої комплексної програми фізичної реабілітації у дівчат зі сколіозом

Список літератури

1. Бегидова Т. П. Метод сочетанного применения массажа, ЛФК и вытяжения при сколиозе / Т. П. Бегидова // ЛФК и массаж. – 2005. – №7 – С. 8–15.
2. Бойко В. В. Аналіз поширеності сколіозів серед дітей шкільного віку за даними Полтавського обласного санаторію для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату в 2009–2011 рр. / В. В. Бойко, О. О. Єрошкіна, С. М. Чобітько // Травма. – 2012. – Т. 13. – Режим доступу до журн.: <http://www.mif-ua.com/archive/article/31041>.
3. Демиденко Г. В. Застосування елементів оздоровчого фітнесу у комплексній реабілітації дівчат старшого шкільного віку зі сколіотичною хворобою / Г. В. Демиденко // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції студентів і молодих учених. – Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2014. – С. 62–64.
4. Епифанов В. А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М. : Медпресс-информ, 2010. – 384 с.
5. Попова Т. В. Сучасний погляд на проблему діагностики порушень постави у дітей та підлітків / Т. В. Попова, А. В. Владзимирський // Травма. – 2010. – № 5. – Режим доступу до журн.: <http://www.mif-ua.com/archive/issue-20046>.
6. Садовая Т. Н. Скрининг, мониторинг и организация специализированной ортопедической помощи детям с деформациями позвоночника: автореф. дис. на соискание ученой степени д.мед.наук: спец. 14.01.15 «Травматология и ортопедия» / Т. Н. Садовая. – Санкт-Петербург, 2010. – 46 с.
7. Шитиков Т. А. Эффективность комплексной реабилитации детей и подростков с нарушениями осанки и функциональными сколиотическими деформациями / Шитиков Т. А. // Лечебная физическая культура и массаж. – 2005. – № 9. – С. 29–37.
8. Daneshmandi H Corrective exercises / H. Daneshmandi, R. Gharakhanlou, H. Alizadeh. – 2000. – 205 p.
9. Christensen S.T. Spinal curves and health: a systematic critical review of the epidemiological literature dealing with associations between sagittal spinal curves and health / Christensen S. T., Hartvigsen J. J. // Manipulative Physiol Ther. – 2008 Nov. – Dec. – 31(9). – P. 690–714.
10. New method of Scoliosis Deformity Assessment / Zubović A., Davies N., Berryman F. [et al] // Stud Health Technol Inform. – 2008. – V. 140. – P. 157–60.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ АМПУЦІЯХ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Анотація. Розглянуто проблему комплексної реабілітації осіб після ампутації нижніх кінцівок внаслідок бойової травми. У дослідженні брали участь 18 пацієнтів, що проходили лікування у військовому госпіталі м. Ірпінь. На основі попередніх досліджень було визначено основні шляхи вдосконалення реабілітаційних програм цього контингенту хворих

Ключові слова: ампутація нижніх кінцівок, бойове поранення, фізична реабілітація.

Аннотация. И. В. Кулешова, К. А. Онищенко. Физическая реабилитация при ампутациях нижних конечностей. Рассмотрена проблема комплексной реабилитации лиц после ампутации нижних конечностей вследствие боевой травмы. В исследовании принимали участие 18 пациентов, проходивших лечение в военном госпитале г. Ирпень. На основе предварительных исследований были определены основные пути усовершенствования программ реабилитации данного контингента больных.

Ключевые слова: ампутация нижних конечностей, боевое ранение, физическая реабилитация.

Annotation. I. V. Kuleshova, K. A. Onyschenko. Physical rehabilitation after amputations of lower limbs. The article deals the problem of complex rehabilitation of persons after amputations of lower extremities caused by combat wound. 18 patients who had taken the cure at the Irpin Military Hospital were enrolled in the study. On the basis of preliminary research the direction of the rehabilitation programs improvement in the given contingent of patients was determined.

Key words: amputations of lower limbs, combat wound, physical rehabilitation.

Постановка проблеми та її актуальність. У зв'язку із загостренням військової ситуації в Україні високої актуальності набула проблема реабілітації постраждалих внаслідок бойової травми. Використання високо травматичної реактивно-залпової зброї призвело до зростання кількості специфічних операцій, а саме ампутацій. На сьогодні вогнепальні та мінно-вибухові поранення складають понад 48% всіх інших причин ампутацій. Статистика свідчить, що у структурі уражень превалюють пошкодження нижніх кінцівок. При цьому видалення в кульшовому суглобі і висока (до 8 см) кука стегна зустрічається в 4 % випадків, кука стегна на різних рівнях (за винятком високої) – у 33,7%, кука гомілки на різних рівнях – у 51,3 %, кука стопи – у 8 % випадків [5].

Фізична реабілітація інвалідів після ампутації кінцівок є складною комплексною проблемою, що вирішує завдання функціональної підготовки та перебудови збереженої рухової системи до нових умов опори та локомоції, формування компенсаторних рухових навичок [1]. Розробка та впровадження програм фізичної реабілітації для інвалідів з ампутацією кінцівок є одним з провідних чинників, що визначають загальну ефективність

відновлювального лікування та успішної соціальної реінтеграції цього контингенту. Все вище викладене обумовлює актуальність теми роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численними дослідженнями доведено ефективність та необхідність застосування засобів фізичної реабілітації у комплексному відновленні після ампутацій. Ампутацію кінцівки розглядають як складну, відповідальну хірургічну операцію, що дуже важко переноситься хворими. Після операції суттєво порушуються функції життєво важливих органів і систем організму. Ці зміни разом із різким обмеженням рухів, тривалим перебуванням в ліжку можуть спричинити розвиток таких ускладнень, як пневмонія, тромбоемболія, порушення функцій видільної системи та шлунково-кишкового тракту. Після ампутації кінцівки відбуваються значні біомеханічні зміни, які пояснюються переміщенням центру тяжіння в сторону збереженої кінцівки, що викликає зміни у напруженні нервово-м'язового апарату, які необхідні для збереження рівноваги. У пошкодженій ділянці і функціонально пов'язаних з нею частинах тіла розвивається гіпотрофія і атрофія м'язів, контрактури суглобів, що в майбутньому погіршує умови для протезування і подальшого відновлення кінцівки. Загальний стан пацієнтів погіршується потужним психоемоційним стресом: хворі психічно пригнічені, стурбовані своїм майбутнім і перспективою інвалідності [4].

Своєчасне застосування засобів фізичної реабілітації попереджує ускладнення зі сторони серцево-судинної та дихальної систем, шлунково-кишкового тракту, прискорює клінічне одужання хворого, здійснює позитивний вплив на весь організм хворого, сприяє підвищенню його стійкості до несприятливих факторів, покращенню психоемоційного стану. За допомогою фізичних вправ вирішують спеціальні завдання реабілітації: підготовки кукси до протезу та навчання користуванню протезом, формування стійкої компенсації, адаптації до виконання фізичних навантажень побутово-виробничого характеру, пристосування до життя в нових умовах, що виникли внаслідок ампутації. Фізичні вправи як засіб активної корекції усувають викривлення хребта за рахунок зміцнення м'язів, сприяють боротьбі з контрактурами за рахунок розвитку гнучкості і рухомості в суглобі [2; 4; 5].

На сьогодні у роботах вітчизняних та закордонних авторів надано клініко-фізіологічне обґрунтування застосуванню лікувальної гімнастики, масажу, фізіотерапії, механотерапії, працетерапії при ампутаціях кінцівок, сформовано методичні підходи до побудови програм реабілітації [2; 3; 4, 7].

Проте проблема реабілітації постраждалих внаслідок саме бойових дій в літературі висвітлена недостатньо, хоча процес відновлювального лікування таких пацієнтів має свої особливості, обумовлені як характером ушкоджень, так і особистісними характеристиками постраждалих.

Все вище викладене обумовлює необхідність наукового пошуку в напрямку обґрунтування індивідуалізованих комплексних програм фізичної реабілітації для після ампутацій нижніх кінцівок внаслідок бойових поранень з урахуванням особливостей контингенту пацієнтів.

Мета роботи – на основі попередніх досліджень обґрунтувати комплексну програму фізичної реабілітації після ампутації нижніх кінцівок у постраждалих внаслідок бойової травми.

Викладення основного матеріалу. Дослідження проводили на базі військового госпіталю міста Ірпінь. Контингент учасників дослідження склали 18 осіб (чоловіки у віці від 28 до 53 років), що проходили відновне лікування після ампутації нижніх кінцівок внаслідок бойового поранення. Реабілітаційні заходи для поранених включали ортопедичні засоби, лікувальну гімнастику, лікувальний масаж, фізіотерапію, механотерапію. Добір та дозування засобів лікувальної гімнастики здійснювали відповідно до визначених періодів комплексної програми реабілітації.

Перший період – ранній післяопераційний (період іммобілізації ампутованої кукси). Період тривав із дня операції до зняття швів.

Після ампутації проводили іммобілізацію кукси у функціонально вигідному положенні: задньою лонгеткою у положенні повного розгинання у кульшовому і, якщо збережено коліно, у колінному суглобах.

У ранньому післяопераційному періоді лікувальна гімнастика була спрямована на профілактику післяопераційних ускладнень, покращення кровообігу у куксі, стимуляцію процесів регенерації, попередження вираженої атрофії м'язів кукси та зменшення больових відчуттів, укріплення неушкодженої кінцівки, покращення загального стану, зокрема психіки хворого. Протипоказаннями до призначення лікувальної гімнастики були: гострі запальні захворювання кукси, загальний важкий стан хворого, висока температура тіла, небезпека кровотечі та інші ускладнення.

З метою попередження післяопераційних ускладнень зі сторони серцево-судинної, дихальної систем і шлунково-кишкового тракту застосовували загально-розвиваючі та дихальні вправи з перших днів після операції, забезпечуючи при цьому спокій у куксі.

З другого-третього дня після ампутації виконували вертикалізацію хворого та застосовували загально-розвиваючі вправи для здорової кінцівки, дихальні вправи, ізометричні напруження для збережених м'язів ампутованої кінцівки, полегшенні рухи у вільних від іммобілізації суглобах кукси, застосовували піднімання тазу, повороти з невеликою амплітудою.

З п'ятого-шостого дня використовували фантомну гімнастику (виконання вправ у відсутньому суглобі подумки). Лікувальну гімнастику спрямовували на тренування рівноваги та опороспроможності здорової ноги. Окрім використання загально-розвиваючих вправ виконували рухи з навантаженням на здорову ногу; тренували вестибулярний апарат, виконували вправи на рівновагу. При односторонній ампутації хворих навчали ходити на двох милицях.

На цьому етапі реабілітації хворі не виконували рухи куксою, але з огляду на можливість швидкого формування контрактур (згинально-відвідної при високій ампутації стегна і згинальних при ампутації гомілки) куксі надавали правильного положення. Проводили спеціальне бинтування кукси, для правильного її формування. Такий бандаж накладали щодня протягом всього часу, окрім періоду купання.

Надавались наступні рекомендації щодо догляду за куксою:

1. Лягти спиною на тверду поверхню. Не підкладати подушок під куксу і між ногами. Тримати куксу плоско на ліжку, ноги зведені разом. Якщо нога ампутована нижче коліна, тримати коліно прямо.

2. Лежачи на животі, на плоскій поверхні, тримати стегно плоско, ноги зведені разом. Якщо нога ампутована нижче коліна, тримати коліно прямо.

3. Використовувати тверде крісло для сидіння. Не сидіти довго. Сидіти прямо, розподіляючи свою вагу рівномірно на обидва стегна з ногами зведеними разом. Якщо нога ампутована нижче коліна тримати коліно прямо.

4. Обов'язково слідкувати за чистотою кукси. Коли шви ще не зняті, дотримуватись вказівок лікаря. Коли шви зняті, мити куксу щодня, переважно перед тим, як іти спати. Використовувати теплу воду і мило, потім добре сполоснути чистою водою. Не мочити куксу, якщо вона набрякла. Промокнути чистим рушником, але не терти. Дати шкірі сохнути 10 хвилин, потім накладати бандаж або шину. Тримати куксу піднятою, якщо на неї не накладено бандаж.

5. Тримати куксу у бандажі. Тиск бандажа або шини на куксу попереджує розвиток набряку.

Пізній післяопераційний період (період формування кукси і підготовки її до протезування). Період тривав з дня зняття швів до отримання постійного протезу.

У цьому періоді реабілітаційні заходи були спрямовані на вирішення наступних задач:

1. Підвищення витривалості і покращення координації, розвиток компенсаторної спритності.

2. Створення кінестетичного відчуття протезу.

3. Засвоєння і відновлення елементів ходьби.

Протягом цього періоду на тлі загально-розвиваючих та дихальних вправ виконували спеціальні фізичні вправи для кукси, поступово збільшуючи навантаження. Особливу увагу приділяли засвоєнню і відновленню елементів ходьби. Лікувальну гімнастику поєднували з масажем кукси, який сприяв покращенню кровообігу і трофіки в куксі, створенню умов для закріплення її шкіри.

Засоби фізіотерапії (УВЧ, УФО, діадинамотерапія, електрофорез, магнітотерапія, парафіно-озокеритові аплікації) призначались лікарем відповідно до періоду та завдань реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнтів.

Слід зазначити, що на етапі попередніх досліджень було виявлено суттєві недоліки в традиційних методиках фізичної реабілітації, що застосовуються в нашій країні.

Так, було встановлено, що функціонально-анатомічні особливості кукси після вогнепальних та мінно-вибухових поранень обумовлені попереднім характером ампутацій після поранення, і, як наслідок, високою частотою вад кукси. Саме тому первинне, зокрема лікувально-тренувальне

протезування постраждалих внаслідок бойової травми завжди є складним та атиповим, що обумовлює необхідність суворо індивідуалізованого підходу до побудови програм реабілітації на цьому етапі з урахуванням всіх наявних та можливих ускладнень [5].

Важливим є той факт, що у постраждалих внаслідок бойових дій інвалідність встановлюють у працездатному віці, в осіб, що до отриманої травми мали достатньо високу якість життя, були соціально активними. Тому при проведенні комплексної реабілітації інвалідів внаслідок військової травми необхідно враховувати високу мотивацію їх до реінтеграції в суспільство. Однак, згідно зі статистичними даними, лише третина інвалідів, що перенесли протезування, повертається до трудової діяльності. Вочевидь, традиційні методичні підходи до навчання користуванню протезом не забезпечують ефективного використання протеза в повсякденному житті. З іншого боку, розширення уявлень про біомеханіку рухів людини, поява нових методик впливу засобами фізичної культури на акти локомоцій, розвиток методів штучної корекції рухів не знайшли свого відображення у створенні комплексних методик фізичної реабілітації інвалідів після ампутації [1]. Все викладене вище обумовлює необхідність пошуку нових шляхів підвищення ефективності реабілітації інвалідів за допомогою інноваційних методів. Окрім того надважливим фактором є забезпечення наступності реабілітаційних заходів у ланцюгу «госпіталь-санаторій-поліклініка», яку на сьогодні спостерігають лише у 30–60 % випадків, що порушує цілісність та послідовність реабілітаційного процесу [3].

Одним з факторів, що забезпечує ефективність реабілітації, є її комплексність. Проте, було виявлено, що у сучасних умовах таким значущим методам, як працетерапія та психотерапія, що є необхідними для успішної соціальної реінтеграції інвалідів, приділяються недостатньо уваги.

Окремо слід зупинитися на психічних особливостях даного контингенту пацієнтів. На відміну від хворої чи травмованої особи, людина, що отримала бойове поранення, відчуває подвійний тягар – факту фізичного дефекту та участі у бойових діях. Ці фактори здійснюють взаємообтяжувальний вплив на особистість постраждалих. Тому після ампутації нагальним є вирішення не лише кола питань, пов'язаних із загоєнням рани та наступним протезуванням, але й проведення комплексних програм медико-психологічної реабілітації [6]. Доведено, що ранній початок та регулярні заняття лікувальною гімнастикою, формування рухових навичок позитивно впливають на психіку пацієнтів та полегшують догляд за ними. Проте у такого важкого контингенту пацієнтів, до яких належать поранені після ампутації, проведенню психотерапевтичних заходів необхідно приділяти особливу увагу. Всі пацієнти потребують кваліфікованої психотерапевтичної допомоги протягом всього курсу відновного лікування. Також слід пам'ятати, що психоемоційний стан пацієнтів значною мірою залежить від поведінки осіб, що входять до найближчого оточення постраждалих. Тому як медичний персонал та інші фахівці, що працюють з пацієнтом, так і родичі й близькі люди поранених мають проходити

відповідну підготовку та мати уявлення про належну поведінку під час спілкування з хворими, що буде створювати сприятливий психоемоційний фон для відновлення та допоможе попередити погіршення психічного стану поранених.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Традиційні програми фізичної реабілітації, що сьогодні застосовуються у поранених після ампутації нижніх кінцівок, потребують доповнення та вдосконалення. Процес відновлення постраждалих внаслідок бойових дій має свої особливості, як необхідно враховувати при складанні реабілітаційних програм. Зокрема, побудова програми має передбачати максимальну індивідуалізацію процесу з урахуванням особливостей контингенту хворих, більше уваги слід приділяти застосуванню елементів комплексної терапії та інноваційних методик відновлення.

Перспективами подальших досліджень є вдосконалення комплексної програми фізичної реабілітації після ампутацій кінцівок внаслідок бойових поранень з урахуванням особливостей характеру пошкодження, психічного статусу пацієнтів та застосування нових підходів до відновлення на основі сучасних знань і новітніх засобів фізичної реабілітації, а також дослідження ефективності розробленої реабілітаційної програми.

Список літератури

1. Ахмед Вехби. Комплексная методика обучения ходьбе на протезе бедра при первичном протезировании инвалидов средствами физической культуры и искусственной коррекции движений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ахмед Вехби. – Москва, 1999. – 166 с.
2. Баумгартнер Р. Ампутация и протезирование нижних конечностей: пер. с немецк. / Р. Баумгартнер, П. Ботта. – М.: Медицина, 2002. – 504 с.
3. Козлов В. К. Современные представления об огнестрельных переломах конечностей: патогенетическое обоснование поиска новых направлений и технологий лечения раненых / В. К. Козлов, А. М. Чилилов, Б. А. Ахметов // Український журнал екстремальної медицини ім. Г.О. Можаєва. – 2012. – Т. 13, №4. – С. 19–31.
4. Пілашевич А. А. Фізична реабілітація при ампутації нижніх кінцівок / А. А. Пілашевич. – К., 2006. – 81 с.
5. Повышение эффективности реабилитации инвалидов вследствие боевых действий и военной травмы, перенесших ампутации конечностей: Методическое пособие / Под ред. С. Ф. Курдыбайло, К. К. Щербины. – СПб.: Человек и здоровье, 2006. – 86 с.
6. Реабилитация раненных с боевыми повреждениями конечностей / П. Г. Брюсов [и др.] // Военно-медицинский журнал. – 1997. – Т. 318. – С.17 – 22.
7. Chondhury S. Amputation of the foot and ankle: review of techniques and results / S. Chondhury, H. Kitaoka // Orthopedics. – 1997. – Vol 20, № 5 – P. 446-457.

ВЛИЯНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Аннотация. Рассмотрено влияние комплексной программы физической реабилитации на состояние недоношенных детей. Результаты исследования продемонстрировали значимые улучшения в психофизическом развитии недоношенных детей основной группы, что доказывает эффективность разработанной программы и целесообразность внедрения ее в практику восстановления данного контингента пациентов.

Ключевые слова: недоношенные дети, психофизическое развитие, физическая реабилитация

Анотація. О. О. Луценко, М. С. Балаж. Вплив реабілітації на психофізичний розвиток недоношених дітей першого року життя. Розглянуто вплив комплексної програми фізичної реабілітації на стан недоношених дітей. Результати дослідження продемонстрували значущі поліпшення у психофізичному розвитку недоношених дітей основної групи, що доводить ефективність розробленої програми та доцільність впровадження її в практику відновлення даного контингенту пацієнтів.

Ключові слова: недоношені діти, психофізичний розвиток, фізична реабілітація

Abstract. O. O. Lutsenko, M. S. Balazh. Effect of rehabilitation on psychophysical development of premature infants. The article deals the influence of comprehensive physical rehabilitation program on the state of prematurely born children. The results of the research showed significant improving of the psychophysical development in prematurely born children from intervention group that proved positive effect of the proposed program and feasibility of its application in therapy practice in the given contingent.

Key words: prematurely born children, psychophysical development, physical rehabilitation.

Постановка проблемы и ее актуальность. Сохранение здоровья ребенка от рождения является одним из источников качества жизни, активного долголетия и интеллектуального потенциала человека. Сегодня, в период демографического кризиса в Украине, когда смертность превышает рождаемость, вопрос репродуктивного здоровья представляет собой не только медицинскую, но и общенациональную проблему социально-политического характера. Среди новорожденных детей особое место занимают дети, родившиеся преждевременно, то есть недоношенными. Тенденция к увеличению количества недоношенных детей в последние годы наблюдается во всем мире (10–25 % всех новорожденных), в том числе и в Украине (4,2–6,5 %) [4; 7; 9].

Период новорожденности – определяющий с точки зрения формирования кратковременной и длительной адаптации организма ребенка к условиям внешней среды [1; 8]. Недоношенные дети отстают в физическом развитии

от детей, родившихся своевременно, и являются группой высокого риска последующей повышенной заболеваемости и смертности [8; 10; 11; 12].

Перспективы психического и моторного развития ребенка зависят от своевременной психолого-медико-педагогической помощи. Наибольшее значение в оздоровительных мероприятиях детей первого года жизни отводят средствам физической реабилитации. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема создания индивидуальных комплексных восстановительных программ, предусматривающих онтогенетически последовательную стимуляцию становления двигательных, речевых и психических функций организма, начиная с первых месяцев жизни недоношенного ребенка [3; 8].

Однако, несмотря на актуальность данной проблемы, в доступной литературе отсутствуют систематизированные данные по вопросу использования средств и методов физической реабилитации у данного контингента, что обуславливает необходимость проведения исследований в данном направлении

Анализ последних исследований и публикаций. Эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка и целесообразность их использования была доказана еще в работах исследователей 19 столетия. В последующем разработка данной проблемы получила развитие в работах отечественных и зарубежных специалистов [6; 8].

Кинезитерапия помогает в последовательности развитии рефлексов и жизненно необходимых двигательных навыков, развитии координации и равновесия у недоношенных детей первого года жизни [5; 6].

Однако, не смотря на общепризнанную пользу и необходимость использования кинезитерапии у недоношенных детей первого года жизни, до сих пор остаются дискуссионными многие вопросы, касающиеся принципов применения программ реабилитации с использованием средств физической реабилитации у данной категории пациентов.

Так, анализ специальной литературы показал спорные взгляды на целесообразность использования пассивной гимнастики у детей первого года жизни: ряд авторов отрицают необходимость применения пассивных движений, другие рекомендуют их к широкому использованию.

У специалистов нет единого мнения относительно вопросов этапности, периодизации комплексов гимнастики, последовательности и дозировки упражнений.

Немало противоречий встречается в рекомендациях по лечебному массажу.

Существуют разногласия во взглядах на возраст, с которого необходимо начинать занятия физическими упражнениями с детьми первого года жизни.

Однако большинство авторов едины в утверждении про необходимость максимально раннего включения средств физической реабилитации в комплекс восстановительных мероприятий [2; 3; 5; 6].

Таким образом, анализ существующих методик применения комплексов гимнастики и массажа для недоношенных детей первого года жизни

позволил выявить недостаточную разработанность вопросов использования средств физической реабилитации с целью совершенствования психомоторных функций детского организма.

Цель исследования – разработка комплексной программы физической реабилитации для недоношенных детей первого года жизни, способствующей нормальному психомоторному развитию ребенка.

Изложение основного материала. Исследование проводили на базе детского отделения Корсунь-Шевченковской ЦРБ.

В исследовании принимали участие 30 детей: 15 недоношенных детей первого года жизни и 15 детей, родившихся доношенными, а также родители детей грудного возраста.

Для проведения педагогического наблюдения детей разделили на 3 группы. Группу № 1 (8 детей) составили недоношенные дети, прошедшие программу реабилитации; группу № 2 (7 детей) – недоношенные дети, не участвовавшие в программе реабилитации; группу № 3 (15 детей) – дети, родившиеся доношенными, с нормальной массой тела при рождении.

Все отобранные для исследования новорожденные не имели признаков врожденных пороков развития, внутриутробных инфекций, врожденных и приобретенных прогрессирующих заболеваний. Детей обследовали в возрасте от двух до восьми месяцев.

Использовали следующие методы исследования: анализ и обобщение данных литературы, педагогическое наблюдение, клинические методы; социологические методы и методы математической статистики.

На этапе предварительных исследований был проведен анализ доступной медицинской документации, опрос родителей, исследованы основные клинико-функциональные характеристики недоношенных детей. Проводилось сопоставление недоношенных детей и детей, родившихся в срок. Наблюдали существенную разницу между основными перинатальными характеристиками недоношенных и доношенных детей (табл. 1).

Таблица 1 – Перинатальные характеристики недоношенных и доношенных детей, \bar{x} ; S

Группа детей	Масса тела при рождении, г	Гестационный возраст, недели	Длина тела при рождении, см	Окружность головы при рождении, см	Оценка по Апгар на 1 минуте, баллы	Оценка по Апгар на 5 минуте, баллы
1	2206; 342	35; 2	45; 3	32;1	7; 1	8; 1
2	2200; 347	35; 3	45; 3	32;1	7; 1	8; 1
3	3548; 320*	40;1*	52; 2*	35;1*	9; 1*	10; 1*

Примечание: * – разница между показателями недоношенных и доношенных детей статистически значима при $p < 0,01$.

По результатам социологического опроса родителей, имеющих детей грудного возраста (всего было опрошено 80 человек), была выявлена ограниченность необходимых знаний и умений в вопросах использования средств физической реабилитации для восстановления и укрепления здоровья ребенка. Так, было установлено, что методикой лечебной гимнастики владеет 10% респондентов, способами закаливания – 7,5%, приемами массажа – лишь 5% родителей.

На основании данных литературы и предварительных исследований была разработана программа реабилитации для недоношенных детей первого года жизни. Были определены основные задачи реабилитации: создание условий для нормального развития основных функциональных систем организма ребенка; развитие двигательной сферы; стимуляция позитивных эмоций у ребенка; коррекция психомоторных нарушений. Наполнением реабилитационной программы стали следующие средства и методы:

1. Лечебная гимнастика. Обоснованием к применению лечебной гимнастики у недоношенных детей первого года жизни стали данные исследований, указывающие на важность раннего применения физических упражнений у этого контингента и их благотворное влияние на центральную нервную систему, органы дыхания, кровообращения, терморегуляторные механизмы, повышение общей резистентности организма, психомоторное развитие ребенка [5;6]. Комплексы лечебной гимнастики состояли из упражнений, основанных на безусловных рефлексах, пассивных и дыхательных упражнений, а также упражнений на фитболе, которые подбирали индивидуально в зависимости от возраста ребенка.

2. Массаж. Существуют сведения о том, что массаж в неонатальном периоде улучшает ежедневную прибавку массы у детей, родившихся с малой массой тела, а также способствует снижению постнатальных осложнений и уменьшает продолжительность госпитализаций [2; 3;5]. В разработанной программе применяли сочетание классического и точечного массажа по методикам, разработанным для недоношенных детей [3].

3. Гидрокинезитерапия. Известно, что плавание детей первого года жизни улучшает прибавку массы тела, способствует нормализации мышечного тонуса, восстановлению безусловных рефлексов, улучшению сна и эмоционального состояния детей и одновременно является процедурой закаливания [5; 6]. Сеансы лечебного плавания проводили по методике В. А. Гутерамана, З. П. Фирсова [5].

4. Образовательная программа для родителей стала одним из базовых компонентов комплексной программы реабилитации в связи с низким уровнем необходимых знаний и умений среди родителей, имеющих детей первого года жизни, что было обнаружено на этапе предварительных исследований. Родителей обучали методике лечебной гимнастики и приемам массажа для проведения занятий с детьми в домашних условиях.

Программа реабилитации состояла из четырех курсов (каждый из 15 процедур), проходивших в условиях лечебного учреждения. Занятия под

постоянным контролем врача лечебной физической культуры проводили 5 раз в неделю: сначала сеанс массажа и гимнастики, затем плавание. Перерыв между курсами составлял четыре недели. В это время родители занимались с детьми в домашних условиях. Для каждого курса составляли новые комплексы упражнений.

Для оценки эффективности разработанной программы проводили исследование физического и психического развития детей обследуемых групп со второго по восьмой месяц жизни.

Две группы недоношенных детей (прошедшие и не прошедшие курс реабилитационных воздействий) статистически значимо не различались между собой по значениям массы, длины тела и окружности груди на протяжении всего периода обследования и при этом отставали по данным показателям от детей, родившихся доношенными.

Значения окружности головы не различались у недоношенных детей в течение первых пяти месяцев жизни, однако с шести месяцев у детей, прошедших курс реабилитационных воздействий, отмечали статистически значимо ($p < 0,05$) большие значения окружности головы, которые были такими же, как у детей, родившихся доношенными с нормальной массой тела.

Психомоторное развитие детей обследуемых групп анализировали с использованием шкалы Гарольда Айртона. (Harold Ireton) (табл. 2).

При сопоставлении двух групп недоношенных детей выявлено улучшение темпов психомоторного развития у детей, прошедших курс реабилитации. С трех месяцев отмечали различия между группами в отношении развития общей моторики (дети, прошедшие курс реабилитации, раньше начинали удерживать голову, поворачиваться на бок и на живот, сидеть, ползать, вставать на ноги). С четырех месяцев начинали проявляться различия между группами в уровне развития тонкой моторики, социальных навыков и навыков самообслуживания, с пяти месяцев – формирования речевой функции.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В целом, недоношенные дети на протяжении всего периода обследования отставали от доношенных детей по всем показателям физического развития. В то же время дети, прошедшие курс реабилитации, в отличие от тех, кто реабилитацию не проходил, с пяти месяцев жизни статистически достоверно не отличались от контрольной группы доношенных детей по уровню развития общей и тонкой моторики, речевой функции, навыков самообслуживания и социальных навыков.

Все выше изложенное подтверждает эффективность реабилитационных мероприятий в отношении улучшения показателей физического и психомоторного развития детей, родившихся недоношенными. Важно отметить необходимость более раннего начала применения реабилитационных программ и охват как можно большего количества детей, что будет способствовать улучшению развития детей первого года жизни, родившихся недоношенными.

Таблица 2 – Показатели психомоторного развития обследованных детей, абс. (%)

Возраст, месяцы	Показатель	Группа 1, n=8	Группа 2, n=7	Группа 3, n=15
3	Держит голову устойчиво	7 (86%)	4 (57%)	14 (93%)
	Поворачивается на бок:	4 (50%)	2 (29%)	8 (53%)
4	Различает чужих и близких:	6 (75%)	4 (57%)	14 (93%)
	Поворачивается на бок:	7 (86%)	5 (71%)	13 (87%)
	Держит предмет в руке:	8 (100%)	6 (86%)	14 (93%)
5	Перекладывает игрушку из одной руки в другую	4 (50%)	0	6 (40%)
	Громко смеется	7 (86%)	5 (71%)	13 (87%)
	Реагирует на голос (поворачивает голову)	4 (50%)	2 (29%)	7 (47%)
6	Сидит устойчиво	5 (63%)	2 (29%)	14 (93%)
	Подбирает игрушку одной рукой	8 (100%)	4 (57%)	14 (93%)
	Перекладывает игрушку из одной руки в другую	7 (86%)	4 (57%)	13 (87%)
	Реагирует на голос (поворачивает голову)	6 (75%)	4 (57%)	12 (80%)
7	Сидит устойчиво	4 (50%)	2 (29%)	14 (93%)
	Реагирует на имя (поворачивается и смотрит)	4 (50%)	2 (29%)	9 (60%)
	Встает, держась за опору	2 (25%)	0	8 (53%)
8	Ползает	7 (86%)	4 (57%)	13 (87%)
	Самостоятельно садится	4 (50%)	2 (29%)	14 (93%)
	Встает, держась за опору	7 (86%)	4 (57%)	12 (80%)
	Ходит у опоры	5 (63%)	2 (29%)	11 (73%)
	Реагирует на имя (поворачивается и смотрит)	8 (100%)	6 (86%)	14 (93%)

Список литературы

1. Бочкова Л. Г. Новорожденный ребенок с крайне малой массой тела при рождении / Л. Г. Бочкова // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2010. – Т. 6, № 3. – С. 640–646.

2. Красикова И. Массаж для грудных детей / И. Красикова. – СПб: Питер, 1997. – 242 с.
3. Моисеева Т. Ю. Профилактические возможности массажа: что должен знать педиатр / Т. Ю. Моисеева // Российский педиатрический журнал. – 2003. – №2. – С. 54–56.
4. Моїсеєнко Р.О. Аналіз захворюваності дітей першого року життя в Україні / Р. О. Моїсеєнко // Перинатология и педиатрия. – 2010. – №1 (41). – С. 6–9.
5. Страковская В. Л. Лечебная физкультура в реабилитации больных и детей группы риска первого года жизни / В. Л. Страковская – Ленинград : Медицина, 1991. – 158 с.
6. Страковская В. Л. Физическое воспитание недоношенных детей / Страковская В. Л., Ладыгина В. Е. – Москва : Медицина, 1990. – 76 с.
7. Шунько Є. Є. Впровадження концепції подальшого розвитку перинатальної допомоги в Україні / Є. Є. Шунько // Неонатологія, хірургія та перинатальна медицина. – 2011. – Т. 1, №1. – С. 10–16.
8. Шунько Є. Є. Сучасні технології медичної допомоги новонародженим та перспективи розвитку неонатології в Україні / Є. Є. Шунько // Дитячий лікар. – № 3. – 2011. – С.36–37.
9. Trends in mortality and morbidity for very low birth weight infants, 1991–1999 / J. D. Horbar, G. J. Badger, J. H. Carpenter [et al.] // Pediatrics. – 2002. – Vol. 110. – P. 143–151.
10. Outcomes in young adulthood for very-low-birth-weight infants / M. Hack [et al.] // N. Engl. J. Med. – 2002. – Vol. 346(3). – P. 149–157.
11. Saigal S. Self-perceived health-related quality of life of former extremely low birth weight infants at young adulthood / S. Saigal, B. Stoskopf, J. Pinelli [et al.] // Pediatrics. – 2006. – Vol. 118(3). – P. 1140–1148.
12. Intensive care for extreme prematurity – Moving Beyond gestational age / J. E. Tyson, N. A. Parikh, J. Langer [et al.] // N. Engl. J. Med. – 2008. – Vol. 358(16). – P. 1672–1681.

В. В. Тимошенко, С. П. Кошель

УДК 796

АСПЕКТЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация: В статье проведен анализ научно-методической литературы, рассмотрены цели, основы, задачи реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Обозначены главные принципы психической и физической реабилитации, в особенности сочетание этих методов, направленных на восстановление личностного, физиологического и социального статуса больного. Приведены аспекты реабилитаций, применяемых на практике, которые уже доказали свою эффективность.

Ключевые слова: психологическая и физическая реабилитация, восстановление, адаптация, гимнастика, психотерапия.

Анотація. Тимошенко В. В. Аспекти психофізичної реабілітації.

У статті проведено аналіз науково- методичної літератури, розглянуті цілі, основи, завдання реабілітації осіб з обмеженими можливостями здоров'я. Позначені головні принципи психічної та фізичної реабілітації, особливо поєднання цих методів, спрямованих на відновлення лічного, фізіологічного та соціального статусу хворого. Наведено аспекти реабілітації, що застосовуються на практиці, які вже довели свою ефективність.

Ключові слова: психологічна та фізична реабілітація , відновлення , адаптація, гімнастика, психотерапія .

Annotation. Timoshenko V. V. Psychophysical aspects of rehabilitation.

The article analyzes the scientific and methodical literature, reviewed goal, foundations, objectives rehabilitation of persons with disabilities. Designated the basic principles of mental and physical rehabilitation, in particular a combination of these methods to restore lichnostnogo, physiological and social status of the patient. Shows aspects of rehabilitation, used in practice, which have already proved their effectiveness.

Keywords: mental and psychological rehabilitation, restoration, adaptation, gymnastics, psychotherapy.

Постановка проблемы и ее актуальность. В последние десятилетия во многих странах мира необычайно возрос интерес к весьма важной и актуальной проблеме – реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. В этих целях проводятся широкие исследования, задачами которых являются обоснование принципов и разработка методов реабилитации, реабилитационных программ и критериев эффективности их использования. Причина такого большого интереса – большое практическое значение реабилитации. Примером, в частности, может быть высокий процент больных, перенесших инфаркт миокарда, возвратившихся к своей прежней работе и привычному ритму жизни. К числу причин большого интереса к проблеме реабилитации относятся: уменьшение числа инвалидов и большой процент людей, которые после перенесенных тех или иных заболеваний и травм, возвратились к своей профессиональной деятельности. Термин «реабилитация», означает комплекс медицинских, педагогических, профессиональных и юридических мер, направленных па восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма и трудоспособности больных и инвалидов . Несмотря на широкое использование этого термина в медицинской науке и практике, в отношении сущности реабилитации, а также ее целей и задач до настоящего времени нет единой точки зрения. Реабилитация значительно шире, чем восстановление здоровья. Реабилитация является важным достижением современной медицины, призванной не только вернуть здоровье больным и инвалидам, но и сохранить их профессиональную трудоспособность.

Анализ последних исследований и публикаций. Теоретический анализ научных источников позволил изучить значительный опыт по теории и практике аспектов психофизической реабилитации лиц с ограниченными

возможностями здоровья. В частности, отдельно изучены: - аспекты социальной и медицинской реабилитации (С. Н. Пузин, В. Б. Смычек, А. В. Копыток, Т. С. Голубева, Л. П. Васильева, К. Э. Зборовский, В.А. Епифанов); -аспекты физической реабилитации (С. Н. Попов, Т. В. Майерс, В. С. Улащик, В. А. Качесов); - аспекты психологической реабилитации (И. Д. Булюбаш, И. Н. Морозов, М. С. Приходько, К. В. Сильченко, М. Е. Сандомирский, Ю. М. Фёдоров) [1; 8; 9,10; 11].

Цель исследования. Рассмотреть и изучить основные практические мероприятия, направленные на оздоровление больного (инвалида) и оказание ему помощи в восстановлении или развитии профессиональных навыков с учетом специфики перенесенной им травмы или болезни.

Задание исследования

1. Изучение научно-методической литературы, касающейся вопроса физической и психологической реабилитации лиц.
2. Анализ практических аспектов реабилитационных мероприятий.

Изложение основного материала. Толчком для развития реабилитации, как науки послужили войны: Первая мировая война и Вторая мировая. В связи с достижениями медицины, санитарии, гигиены значительно снизились заболеваемость и смертность от острых инфекционных заболеваний. В то же время, ускорение научно-технического прогресса, быстрая индустриализация и урбанизация, загрязнения окружающей среды, увеличение стрессовых ситуаций привели к росту тяжелых неинфекционных заболеваний. Растет число пациентов с наследственной и врожденной патологией, с хроническими заболеваниями органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы, аллергическими заболеваниями, с травмами и отравлениями. Но, наряду с остальными категориями населения, инвалиды должны иметь физические, социальные и экономические возможности, позволяющие им, как минимум, вести полноценную в социально-экономическом и созидательную в умственном плане жизнь.

Можно выделить основные задачи реабилитации:

- 1) ускорение выздоровления;
- 2) улучшение исходов травмы (болезни), в том числе профилактика осложнений;
- 3) направленность всех реабилитационных мероприятий на сохранение жизни больного;
- 4) предупреждение инвалидности или смягчение ее проявлений;
- 5) возвращение человека к активной жизни, трудовой и профессиональной деятельности;
- 6) возвращение в общество профессиональных кадров; значительный экономический эффект для общества – вклад кадров, возвращенных в строй, плюс устранение затрат.

Таким образом, основные задачи реабилитации заключаются в том, чтобы сделать больного или инвалида способным к жизни в обществе, создать предпосылки для вовлечения его в общественный трудовой процесс.

Основы реабилитации:

1) биологические – свойства организма человека адаптироваться к новым условиям в результате компенсаторно-восстановительных процессов;

2) психические – стремление человека к полезности для общества, которое выражается в производственной (профессиональной) деятельности и в социально-экономических отношениях;

3) морально-этические – принцип высокого гуманизма, моральный эффект для общества;

4) научно-медицинские – разработка, апробация и внедрение современных достижений медицинской науки и практики;

5) социально-экономические – полезность для общества, обусловленная профессиональными знаниями, жизненным и производственным опытом, а также экономический эффект реабилитации, значительно перекрывающий необходимые материальные затраты для ее осуществления. Так, по данным медиков США, при некоторых заболеваниях каждый вложенный в реабилитацию доллар возвращается 35 долларами. По нашим данным, 80 % больных, перенесших инфаркт миокарда, после реабилитации приступили к трудовой деятельности. Реабилитация достигается сочетанным применением реабилитационных мероприятий: медицинских, психологических, физических, педагогических, социальных, трудовых, технических и правовых, составляющих единый комплекс.

Мы более подробно остановимся на вопросах физической и психологической реабилитации.

Физический аспект реабилитации включает в себя все вопросы, относящиеся к применению физических факторов в восстановительном лечении больных. Сюда относятся лечебная гимнастика и другие элементы лечебной физкультуры, интенсивные тренировки, санаторно-курортное лечение и др. Физический аспект является частью медицинской реабилитации и предусматривает мероприятия по восстановлению трудоспособности больных путем применения лечебной физкультуры и проведения нарастающих по интенсивности физических тренировок.

Основное предназначение использования физических факторов – всемерное повышение физической работоспособности больных, инвалидов, лимитированной по болезни или инвалидности. В отличие от медикаментозных средств, использование физических факторов оказывает более широкое воздействие на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, обмен веществ и газообмен в легких.

Механизмы положительного воздействия физических нагрузок:

1) благоприятное влияние на регуляторные системы, что обеспечивает адаптационные процессы и выздоровление;

2) нормализация нарушенных функций различных органов;

3) становление, улучшение деятельности компенсаторно-приспособительных механизмов;

4) тренировка мышц, в том числе сердечной;

5) нормализация обмена веществ;

- б) улучшение пищеварения, нормализующее влияние на желчеотделение и функцию кишечника;
- 7) укрепление защитной функции иммунной системы организма;
- 8) психологический эффект, благотворное влияние на эмоциональную сферу человека;
- 9) улучшение течения болезни, сокращение сроков лечения.

Пренебрежительное отношение к физическому аспекту реабилитации в прошлом приводило к весьма неблагоприятным последствиям: более затяжному периоду течения болезненного процесса и увеличению частоты осложнений. В результате неоправданно затягивались сроки постельного режима, стационарного лечения и нетрудоспособности больных. Следовательно, увеличивались и экономические затраты. Значительная часть больных была не в состоянии в течение первого года болезни вернуться к трудовой деятельности. У больных развивался страх активных движений, а также другие соматические расстройства, что значительно ухудшало эффективность проводимого лечения. Более раннее и широкое применение физических факторов при комплексной реабилитации больных, например, при наличии инфаркта миокарда, улучшает течение болезни, предупреждает развитие ряда осложнений, сокращает сроки стационарного лечения и временной нетрудоспособности и предупреждает развитие инвалидности у большинства больных. В настоящее время существуют точные и надежные методы определения индивидуального темпа, объема физических нагрузок, гарантирующих их эффективность и безопасность. Эти методы позволяют осуществлять контрольную функцию, т.е. получение точной объективной информации о реакции больных на расширение режима двигательной активности и введение новых элементов лечебной физкультуры. «Суть человеческого естества – в движении. Полный покой означает смерть» (Б. Паскаль).

Некоторые методологические аспекты применения физических нагрузок

а) Физические нагрузки – часть медицинской реабилитации, составная часть комплекса реабилитационных мероприятий. Одна физкультура без правильного питания, здорового образа жизни, полноценного отдыха, без отказа от алкоголя и курения не может обеспечить хорошее здоровье.

б) Физическую реабилитацию следует начинать как можно раньше. Говоря о стратегии физического воспитания и развития человека, следует помнить о необходимости преемственности осуществляемых мер на протяжении всех периодов индивидуальной жизни человека. Решать проблему физического воспитания, развития населения необходимо с дошкольного возраста, а затем в школах, училищах, на предприятиях и т. д.

в) Перед тем как приступить к физическим тренировкам, необходимо пройти серьезное медицинское обследование с использованием различных нагрузок. Ясно, что определение вида и интенсивности физической нагрузки и контроль над ее эффективностью должен взять на себя врач.

г) Во всякий труд нужно входить постепенно. Не следует сразу перенапрягать свои усилия, а нужно, развивать свои усилия постепенно.

д) Необходим контроль за эффективностью использования физических нагрузок. Оценка эффекта или, напротив сигнал к отмене или изменению характера и режима физических нагрузок.

е) Оптимальный выбор вида, темпа, интенсивности и продолжительности физических нагрузок с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей организма и уровня его тренированности.

Таким образом, существует тесная связь между медицинским, физическим и профессиональным аспектами реабилитации. Применение физических факторов способствует сокращению сроков лечения, т.е. уменьшению экономических затрат на реабилитацию. Установлено благоприятное воздействие физических факторов на психологическое состояние больных. Следовательно, физический аспект реабилитации связан с другими реабилитационными аспектами – экономическим и психологическим.

Цель психологической (психической) реабилитации – преодоление отрицательных реакций со стороны психики у больных и инвалидов, возникающих в связи с болезнью или инвалидностью. Конечной целью любых реабилитационных программ является восстановление личностного и социального статуса больного (инвалида). Для достижения этой цели необходим комплексный интегральный подход к больному человеку (инвалиду) с учетом не только клинико-биологических закономерностей болезни, но и психосоциальных факторов, особенностей окружающей его среды. Психологический аспект реабилитации имеет у многих больных и инвалидов не меньшее значение, чем физический. Так, например, почти в половине случаев психические изменения и психические факторы являются основной причиной, препятствующей возвращению человека к труду после перенесенного инфаркта миокарда. Это вызвано, прежде всего, тем, что течение инфаркта миокарда часто сопровождается психическими нарушениями. Депрессия, «уход в болезнь», страх перед физическим напряжением, уверенность в том, что возвращение на работу может причинить вред сердцу, – все эти психические изменения могут свести на нет усилия кардиолога и методиста по лечебной физкультуре, стать непреодолимым препятствием для восстановления трудоспособности и решения вопросов трудоустройства. В свою очередь, психические нарушения оказывают неблагоприятное воздействие на течение основного заболевания, нарушают функционирование различных органов. Психологические мероприятия (психологическая реабилитация) неразрывно связаны с медицинскими, так как действуют еще в период лечения психологической подготовке больного (пострадавшего) к необходимой адаптации, реадаптации. Психопрофилактика и психотерапия облегчают реабилитацию на последующих этапах. Психологическая подготовка пострадавшего более эффективна, если ею занимается специалист – врач-психотерапевт. Важнейшие задачи психической реабилитации – всемерное ускорение нормального процесса психологической адаптации к изменившейся в результате болезни (инвалидности)

жизненной ситуации, профилактика и лечение развивающихся болезненных психических нарушений. Решение этих задач возможно только на основе глубокого изучения всего диапазона психических изменений в динамике на всех этапах заболевания, природы этих изменений, анализа «внутренней картины» болезни, включая динамику доминирующих переживаний, исследование социально-психологических факторов, определяющих психическое состояние больного (инвалида) в разные сроки от начала болезни.

Основные методы психической реабилитации:

- 1) различные психотерапевтические воздействия (аутотренинг, гипноз и др.);
- 2) психогигиена;
- 3) психопрофилактика;
- 4) в некоторых случаях – лекарственные препараты психотропного действия;
- 5) благожелательная обстановка в семье и коллективе;
- 6) эстетотерапия;

7) лечение трудом (трудотерапия). Трудовая деятельность имеет важное значение для сохранения и укрепления психики больного (инвалида). Так, изучались показатели психического состояния неработающих и работающих инвалидов, у которых до инфаркта миокарда психические нарушения не выявлялись. Разница оказалась разительной. Если среди неработающих инвалидов число лиц с психическими нарушениями составило 90,5 %, то среди работающих инвалидов – лишь 13,3 %.

Большое значение в психической реабилитации имеет благожелательная обстановка в семье и коллективе, в том числе и юмор, живительные свойства которого всегда высоко ценились.

Также можно проводить комплекс аутогенной тренировки. Пример упражнений:

1. Упражнение на спокойствие и собранность. Цель – сужение сознания, фильтрация внешних ощущений, подавление внутренних раздражителей. Формула звучит так:

"Я совершенно спокоен" (1–2 раза).

"Я настроен качественно провести аутогенную тренировку" (1–2 раза).

2. Упражнения на ощущение "тепла и свободы в груди":

"Я совершенно спокоен" (1 раз).

"Я ощущаю легкость и свободу в груди" (примерно 6 раз).

"Я совершенно спокоен" (1 раз).

"Я ощущаю приятное тепло в груди" (примерно 6 раз).

"Я совершенно спокоен" (1 раз).

"Я ощущаю прилив тепла и легкости к сердцу" (примерно 6–12 раз).

"Мои руки и ноги и все тело расслаблены и ощущают приятное тепло" (примерно 6 раз).

Упражнение на тепло нацелено на расслабление стенок сосудов. Когда в правой (левой) руке возникает ощущение тепла, значит, что расширились кровеносные сосуды. Ощущение легкости означает расслабление мышц.

3. Упражнение "настрой на здоровый образ жизни".

"Я настроен на здоровый образ жизни, я хочу быть здоровым"

или "мне нравится ощущение здоровья в моем теле я свободен от вредных привычек" (6 раз).

5. Упражнение "визуализация себя здоровым".

Закрывать глаза и на протяжении 4–5 минут представлять, что я буду делать, когда я буду здоров (поеду на отдых, буду работать в саду, играть с внуками и т.д.) сконцентрироваться на ощущениях и деталях "как я себя буду чувствовать себя, когда я буду здоров и буду вести здоровый образ жизни", посмотреть на себя со стороны "увидеть себя похудевшим, с улыбкой на лице увидеть одежду, в которой я буду одет и т.д."

5. Упражнение "снятие самовнушения" Цель выход из аутогенного погружения

"Руки напряжены", или: "Разогнуть и согнуть руки",

"Глубоко вздохнуть", "Открыть глаза", "Потянуться".

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что в нынешнее время реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, является весьма важной и актуальной проблемой. Проводятся широкие исследования, задачами которых являются обоснование принципов и разработка методов реабилитации, реабилитационных программ и критериев эффективности их использования.

Реабилитация достигается сочетанным применением реабилитационных мероприятий: медицинских, психологических, физических, педагогических, социальных, трудовых, технических и правовых, составляющих единый комплекс.

Применение физических факторов в восстановительном лечении больных, относятся к физическому аспекту реабилитации. Здесь можно выделить лечебную гимнастику и другие элементы лечебной физкультуры, интенсивные тренировки, санаторно-курортное лечение и др. Физический аспект является частью медицинской реабилитации и предусматривает мероприятия по восстановлению трудоспособности больных путем применения лечебной физкультуры и проведения нарастающих по интенсивности физических тренировок.

Главная цель психологической реабилитации – преодоление отрицательных реакций со стороны психики у больных и инвалидов, возникающих в связи с болезнью или инвалидностью, а в итоге – это восстановление личностного и социального статуса больного (инвалида).

Лечение с использованием физических упражнений и прохождения психологических реабилитационных мероприятий (аутотренингов, психопрофилактики и др.) является уникальным средством, т. к. «... это единственный способ лечения, в котором больной принимает активное участие, а не ожидает пассивного внешнего воздействия или лекарств».

Список литературы

1. Булюбаш И. Д. Психологическая реабилитация пациентов с последствиями спинальной травмы / Булюбаш И. Д., Морозов И. А., Приходько М. Д. – М. : Бахрах-М, 2011. – 272 с.
2. Горностай П. П. Психологічні основи рольової реабілітації / Горностай П. П. // Реабілітаційна педагогіка на рубежі ХХІ ст. – 2 ч. – К. : ІЗМН, 1998. – С. 149–154.
3. Декларация о правах инвалидов // Права інвалідів в Україні. – К. : Сфера, 2002. – С. 13–14.
4. Єрмаков І. Г. Життєтворчий потенціал реабілітаційної педагогіки / Єрмаков І. Г. // Реабіліт. педагогіка на рубежі ХХІ ст. – К. : ІЗМН, 1998. – С. 53–67.
5. Лисовский В. А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов / Лисовский В. А., Евсеев С. П., Голофеевский В. Ю. – М., 2004. – 302 с.
6. Пинський Б. І. Формування рухових звичок у учнів допоміжної школи / Пинський Б. І. – М. : Педагогіка, 1977. – 129 с.
7. Пирогова Є. А. Удосконалювання фізичного стану людини / Пирогова Є. А. – К. : Здоров'я, 1989. – 210 с.
8. Попов, С. Н. Физическая реабилитация / Попов С. Н. – Ростов н/Д., 2005. – 608 с.
9. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем. (Метод РЕТРИ). – М. : Изд-во Института психотерапии, 2001. – 336 с.
10. Сильченко К. В. Методы эффективной психокоррекции : хрестоматия / сост. К. В. Сильченко. – Мн., 1999. – 816 с.
11. Улащик В. С. Физиотерапия. Универсальная медицинская энциклопедия / Улащик В. С. – М. : Педагогика, 2008. – 640 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Абдураїмова Сейяре Ескендеркизи, студентка магістратури РВНЗ «КШУ».

Абсатова Алія Аліякбаровна, магістр, викладач Казахського національного педагогічного університету імені Абая.

Адамбеков Кайрат Ілясович, д-р пед. наук, проф. Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Азатян Тереза Юрїївна, канд. пед. наук, заступник декана з питань науки і післявузівської освіти факультету спеціальної освіти, доц. кафедри спеціальної педагогіки і психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Х. Абовяна.

Андрєєва Ірина Анатолїївна, ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Андріанов Вадим Євстафійович, доц., завідувач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет».

Асоян Ліліт Едуардівна, викладач кафедри спеціальної педагогіки та психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Хачатура Абовяна.

Балаж Марія Степанівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, викладач кафедри фізичної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Барно Олександр Миколайович, д-р пед. наук, доктор філософії, проф. кафедри педагогіки Переяслав-Хмельницького педагогічного університету.

Батколдина Улжан Бакитбеківна, студентка 2-го курсу гр. «6М010500 – дефектологія» Казахського національного педагогічного університету імені Абая.

Бачинська Наталія Василівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц. кафедри фізичного виховання та спорту Дніпропетровського державного інститут фізичної культури і спорту.

Бейсенова Айтолкин Болатовна, студентка 1-го курсу Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Бекмуратова Гульжанар Тогизбаївна, кандидат психологічних наук, ст. викладач Казахського національного педагогічного університету імені Абая.

Бескорса Олена Сергїївна, канд. пед. наук, ст. викладач кафедри теорії та практики початкової освіти державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Білогур Влада Євгеніївна, д-р філос. наук, проф. кафедри теорії методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького.

Боброва Ганна Юріївна, студентка 5-го курсу дефектологічного факультету Донбаського державного педагогічного університету.

Бодорин Корнелія Андріївна, канд. пед. наук, доц. Кишинівського Державного педагогічного університету ім. В. Крянге.

Болтоматис Деніс Васильович, ст. викладач кафедри ФКіС Одеської національної академії харчових технологій.

Бочкарьов Сергій Володимирович, ст. викладач Націо-нального технічного університету «Харківський політехнічний ін-т».

Восділова Олена Михайлівна, канд. пед. наук, доц. кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка.

Воронін Дмитро Євгенович, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б.Хмельницького.

Гальчанский Віталій Миколайович, викладач Дніпропетровського національного університету ім. Олеса Гончара.

Гончаренко Олег Станіславович, канд. пед. наук, доц. кафедри здоров'я людини та фізичного виховання державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Грибан Григорій Петрович, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Григорян Марія Степанівна, викладач кафедри кінезіології Вірменського державного інституту фізичної культури.

Григорян Степан Вагинакович, д-р мед. наук, проф. кафедри кінезіології Вірменського державного інституту фізичної культури.

Даниленко Світлана Олександрівна, аспірант Кишинівського Державного педагогічного університету ім. В. Крянге, Республіка Молдова, м. Кишинів.

Демиденко Ганна Василівна, студентка 4-го курсу (група 131) Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Денисова Ольга Олександрівна, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри дефектологічної освіти Федеральної державної бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький державний університет», керівник «Ресурсного центру підтримки учнів з обмеженими можливостями здоров'я, що та працюють з цією категорією осіб».

Джуринський Петро Борисович, д-р пед. наук, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури та спортивних дисциплін Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Долинний Юрій Олексійович, канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Дроннікова Тетяна Анатоліївна, викладач кафедри фізичної культури Криворізького національного університету.

Евтифиев Андрій Сергійович, викладач Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Єрмоленко Олександр Вікторович, викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Єрмоленко Маргарита Віталіївна, викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Забіяко Юрій Олегович, ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту Дніпропетровського національного університету ім. О. Гончара.

Золочівський Віталій Вікторович, канд. пед. наук, доц. кафедри теорії та методики фізичного виховання комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Ізмайлова Наталія Іванівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного фармацевтичного університету.

Ішакву Інеса Ісаївна, студентка 2-го курсу Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Капалова Сандугаш Кенесівна, студентка 2-го курсу Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Капорцев Ілля Олександрович, студент 2-го курсу Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Карпов Віктор Іванович, викладач кафедри фізичного виховання та методики викладання ДВНЗ «КНУ» Криворізького педагогічного інституту.

Коваленко Віктор Олексійович, канд. пед. наук, доц. Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Козир Сергій Васильович, директор спортивного клубу «Олтант», Президент федерації рукопашного бою м. Чернігів.

Козлукова Ксенія Ігорівна, студентка групи ЗВ-12-01 Дніпропетровського національного університету ім. Олеся Гончара.

Кошель Світлана Павлівна, студентка гр. ПТМ-10-м Донбаської державної машинобудівної академії.

Кузнцова Тетяна Григорівна, канд. пед. наук, доц. кафедри корекційної педагогіки Донбаського державного педагогічного університету.

Кулешова Ірина Володимирівна, студентка 4 курсу (група 132) Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Кучма Дмитро Дмитрович, студент гр. ОА-12-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Леханова Ольга Леонідівна, доц. кафедри дефектологічної освіти Федерального державного бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Липа Володимир Олександрович, канд. пед. наук, доц., завідувач кафедри корекційної педагогіки Донбаського державного педагогічного університету.

Лісовська Тетяна Вікторівна, канд. пед. наук, провідний науковий співробітник лабораторії професійної освіти науково-методичного закладу «Національний інститут освіти» Міністерства освіти Республіки Білорусь.

Лобанева Ольга Володимирівна, викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного виховання і здоров'я Харківського національного медичного університету.

Лутовинов Юрій Анатолійович, керівник фізичного виховання Луганського центру професійно-технічної освіти.

Луценко Олексій Олександрович, магістрант 5 курсу (група 5.07 а) Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Лучко Ольга Ростиславівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту української державної академії залізничного транспорту.

Лисенко Владислав Миколайович, доц. Кременчуцького національного університету імені М. Остроградського.

Мажара Поліна Володимирівна, студентка гр. МС (Д)-14 (5) Кримського інженерно-педагогічного університету (м. Сімферополь).

Мажинов Багдат Молдахметович, студент 1-го курсу Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Макаренко Наталія Григорівна, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання навчального закладу «Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ» Криворізького національного університету.

Мартин Володимир Дмитрович, канд. пед. наук, доц. кафедри водних і неолімпійських видів спорту Львівського державного університету фізичної культури.

Мартинюк Ольга Вікторівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри фізичного виховання і спорту Державного ВНЗ «Національний гірничий університет».

Марчик Валентина Іванівна, канд. біолог. наук, доц. кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет».

Минжорина Ірина Леонідівна, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет».

Мириджанян Заруи Миграновна, викладач кафедри кінезіології Вірменського державного інституту фізичної культури.

Миронова Світлана Петрівна, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри корекційної педагогіки й інклюзивної освіти факультету корекційної та соціальної педагогіки та психології Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка

Мовкебаєва Зульфія Ахметваліївна, д-р пед. наук, проф., завідувач кафедри психології та спеціальної освіти Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Мудрян Володимир Леонідович, викладач кафедри фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії.

Мурадян Світлана Сергіївна, викладач кафедри спеціальної педагогіки і психології Вірменського державного педагогічного університету імені Хачатура Абовяна.

Огієнко Микола Миколайович, канд. пед. наук, доц. кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.

Олешко Валентин Володимирович, д-р наук з фіз. вихов. та спорту, проф., завідувач циклом силових видів спорту і фехтування Національного університету фізичного виховання та спорту України.

Олійник Олег Миколайович, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Омельченко Марина Сергіївна, канд. пед. наук, ст. викладач кафедри корекційної педагогіки Донбаського державного педагогічного університету.

Онищенко Катерина Андріївна, студентка 4 курсу (група 131) Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Оспанбаєва Махаббат Пернебаївна, канд. псих. наук, доц., декан педагогічного факультету Таразського державного педагогічного інституту.

Пархоменко Оксана Олександрівна, студентка 3-го курсу філологічного факультету державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Переверзева Світлана Василівна, викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання навчального закладу «Криворізький педагогічний інститут» ДВНЗ Криворізького національного університету.

Письмовий Олександр Миколайович, ст. викладач кафедри фізичного виховання та методики викладання ДВНЗ «КНУ» Криворізького педагогічного інституту.

Пристинська Тетяна Миколаївна, ст. викладач кафедри здоров'я людини, біології, фізичного виховання та фізичної реабілітації державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; співробітник науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку учнівської молоді.

Пристинський Володимир Миколайович, канд. пед. наук, доц. кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання та реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; завідувач науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку дітей і учнівської молоді.

Радченко Аліна Володимирівна, канд. пед. наук, доц. кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації Інституту фізичного виховання і спорту державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Родигіна Вікторія Петрівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Савіна Анастасія Сергіївна, студентка гр. СМ-14-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Салтаков Досжан Токтарович, студент 2-го курсу Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Самохвалова Ірина Юріївна, ст. викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Сільченко Вікторія Володимирівна, канд. пед. наук, доц. кафедри логопедії та спеціальної психології Донбаського державного педагогічного університету.

Скрипченко Ірина Тарасівна, кандидат наук з фізичної культури та спорту, доц. кафедри водних видів спорту Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Соколовський Роман Олексійович, викладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Сорокін Юрій Сергійович, ст. викладач кафедри фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії.

Тимошенко Володимир Валерійович, канд. пед. наук, ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Толегенули Нуржан Толегенович, магістр, ст. викладач Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Федоряка Андрій Вікторович, ст. викладач кафедри гімнастики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.

Філінков Володимир Ілліч, кандидат педагогічних наук, проф. кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Хабі Айгерим Абдуллинкизи, студент 2-го курсу кафедри психології та спеціальної освіти Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Халайджі Світлана Владиславівна, доц. кафедри ФКіС Одеської національної академії харчових технологій, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Хлистов Михайло Савелійович, канд. пед. наук, проф. Казахського національного педагогічного університету ім. Абая.

Шепеленко Тетяна Валеріївна, ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту Української державної академії залізничного транспорту.

Шутько Віктор Васильович, канд. пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання та методики викладання ДВНЗ «КНУ» Криворізького педагогічного інституту.

Юркова Ольга В'ячеславівна, студентка 3-го курсу дефектологічного факультету Донбаського державного педагогічного університету.

Ярмолинський Валентин Іванович, доц. кафедри фізичного виховання та спорту Білоруського державного університету.

Наукове видання

**ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник наукових праць

**І Міжнародної
науково-практичної конференції**

16–17 квітня 2015 року

У двох томах

Том 1

Технічне редагування, комп'ютерне верстання

С. П. Шнурік

Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 37,2.
Обл.-вид. арк. 15,83. Тираж 100 пр. Зам. № 8.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Шкадінова, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №1633 від 24.12.2003