



**Одесский национальный
политехнический университет**

**Национальный университет
«Одесская юридическая академия»**



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

МАТЕРИАЛЫ

**Международной электронной научно-практической конференции,
посвященной памяти профессора Р.Т. Раевского**

Одесса, 10 апреля 2013 года



Министерство образования и науки Украины
Одесский национальный политехнический университет
Национальный университет «Одесская юридическая академия»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА,
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

МАТЕРИАЛЫ

**Международной электронной научно-практической конференции,
посвященной памяти профессора Р.Т. Раевского**

Одесса, 10 апреля 2013 года



Одесса
Букаев Вадим Викторович
2013

УДК 796
ББК 75.1
А 43

Составители сборника:

И. Д. Смолякова - канд. пед. наук, доцент (Одесский национальный политехнический университет);

М. А. Фидирко - канд. пед. наук, доцент (Национальный университет «Одесская юридическая академия»);

А43 **Актуальные** проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки : материалы междунар. электронной науч.-практ. конф., посвященной памяти проф. Р. Т. Раевского. г. Одесса, 10 апр. 2013 г. — Одесса, издатель Букаев Вадим Викторович, 2013. — 448 с.

ISBN 978-966-2070-73-6

В материалах конференции поднимаются проблемы теории и методики физического воспитания, здорового образа жизни, физической реабилитации, психологии физической культуры, профессионально-прикладной и спортивной подготовки молодежи.

Издание может быть использовано учеными-теоретиками, специалистами-практиками, преподавателями, аспирантами, студентами и полезно для всех тех, кого интересуют актуальные проблемы физического воспитания, спорта и здорового образа жизни.

УДК 796
ББК 75.1

ISBN 978-966-2070-73-6

© ОНПУ, 2013
© НУ ОЮА, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Смолякова И.Д. Ученый, педагог, надежный друг.....	14
--	----

Раздел 1. Физическое воспитание разных групп населения

Вільчковський Е.С., Пасічник В.Р. Застосування методу колового тренування на заняттях з фізичної культури у загальноосвітній школі.....	20
---	----

Мороз І.В., Павлов Ю.В., Кучеренко Г.В. Організація, зміст і методичні особливості проведення занять з використанням тренажерів у групах слабозорих дітей.....	25
--	----

Винчевский П. Изменения в системе поддержки профессиональной активности инвалидов в Польше.....	28
---	----

Чустрак А.П., Карауш І.В. Тренування сили верхнього плечового поясу у дітей.....	33
--	----

Захаріна Є.А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури щодо залучення батьків до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи.....	37
---	----

Киселевская С.М., Бринзак В.П. Особенности физического самосовершенствования студентов....	40
--	----

Кобозєв М.М., Азаренков В.М., Павленко І.О., Оксьом П.М. Фізичне та національно-патріотичне виховання учнівської та студентської молоді Сумщини на козацьких традиціях.....	43
---	----

Загурский А.М., Смолякова И.Д. Методика подготовки начинающего дзюдоиста.....	47
---	----

Подгорна В.В., Романчук О.П., Махновський О.О. Саногенетичний компонент фізичної підготовленості учнів загальноосвітньої школи.....	51
---	----

Ігнатенко С.О. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення старшокласників до фізичного виховання.....	55
Номеровський С.В., Попад'їн В.В. Шляхи вдосконалення підсистеми спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України у сучасних умовах.....	59
Багдасар'ян С.С. Постановка фізического виховання в вузе.....	64
Ігнатенко С.О., Ігнатенко А.І. Характеристика ігрової діяльності молодших школярів.....	66
Барсукова Т.А. Заняття фітнесом в фізическому вихованні студенток.....	70
Россыпчук И.А. Градація принципів, регламентуючих діяльність в сфері фізического виховання.....	72
Захаровська Т.Л., Гарус Т.В. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів 14-15 років різних типів статури.....	77
Глоба Т.А. Місце настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.....	81
Донець Ю.Г. Змагальний метод тренування та його вплив на роботу серцево-судинної системи студентів.....	83
Россыпчук И.А. Возможные пути реализации принципа возрастной адекватности направлений фізического виховання в современном украинском обществе.....	86

Шурхал Л.О., Бірюков О.А., Суліма І.Л. Фактори, що визначають рухову діяльність студентів.....	89
Козлова А.Ю., Перова Е.И. Особенности физического воспитания студентов строительного вуза с отклонениями в состоянии здоровья.....	91
Антипова Ж.И. Роль музыки в физическом совершенствовании студентов.....	95
Церетелі В.О., Церетелі Д.Н. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи.....	98
Савранский Д.И., Грибан А.А., Шеремета О.Е., Рудь С.Г. Физическое воспитание студентов.....	102
<i>Раздел 2. Здоровье человека, рекреация и физическая реабилитация</i>	
Кабачков В.А., Якубовская А.Р., Васильева Т.В. Отношение студенток педагогического вуза к занятиям физической культурой в зависимости от физической подготовленности и особенностей их поведения.....	104
Ямалетдинова Г.А., Штоколок В.С. Показатели самодиагностики физического и психического состояния в процессе занятий лечебной гимнастикой при переломах позвоночника.....	108
Манько В.М. Здоров'я студентства та шляхи його формування в системі вищої школи.....	111
Макеева В.С., Тинькова З.С. формирование профессионально значимых качеств будущего специалиста сферы рекреации и туризма.....	116
Babak S., Osipchuk T. About some changes in histostructure intraosseous vascular system of long bones at overload.....	120

Иванов А.А., Слета Л.С. Оценка состояния предболезни студентов-спортсменов в состоянии предболезни.....	123
Салук І.А., Вальчак Н.В., Марків Н.В. Визначення складових фізичного здоров'я людини та його оцінка.....	128
Смолякова І.Д. Стан здоров'я студентської молоді – проблема соціально-педагогічна.....	132
Дербиш Г.В. Методика тренувальних занять в гиревому спорті.....	135
Валанцевич Д. А., Крижановський Ю. М., Сидельникова Т. А. Вплив музики, звуків та гармоній на організм людини.....	139
Лазарева Е.Б., Лищук В.С., Витомский В.В. Особенности применения физической реабилитации при нарушениях статического стереотипа у спортсменов-конников...	143
Милиценко А.М., Черныш В.И. Медицинское обеспечение молодежи в условиях студенческой поликлиники.....	147
Моторный В.С., Тодорова О.А., Бурдина Я.Ф. Проблемы плоскостопия у детей школьного возраста.....	151
Улановський А.М., Гоголева О.М., Шиманович О.К. Формування потреби здоров'язбереження у студентів.....	155
Азаренков А.В., Азаренков В.М. Проблема здоров'я студентів вищих навчальних закладів.....	159
Наконечный П.А. Укрепление здоровья студентов технических высших учебных заведений элементами тайландского бокса.....	163

Рослякова С.Д. Сила кулака, поєднана з силою розуму. Бойовий Гопак як спадкоємець українського танцю Гопак.....	168
Середенко И.А. Борьба со стрессом.....	173
Щербакова Г.Д. Лікування діабету за допомогою Йоги.....	176
Перова Е.И. Критерий «качества жизни» как современная оценка эффективности лечебных мероприятий.....	179
Таран І.В. Фізична реабілітація дітей 3-5 років з церебральним паралічем спастичної форми.....	183
Петелкаки В.В. Восстановительное плавание.....	187
<i>Раздел 3. Формирование здорового образа жизни у молодежи</i>	
Шевченко О.О. Оптимальна рухова активність – одна з основних складових формування здорового способу життя.....	192
Цыганенко О.И. Формирование правильного стереотипа пищевого поведения как составляющей здорового образа жизни молодежи, занимающейся физической культурой с использованием соціально-просветительского тренинга.....	195
Долинський Б.Т. Формування здорового способу життя у молодших школярів...	199
Назар П.С. Здоровий спосіб життя – основа збереження здоров'я молоді....	202

Смолякова И.Д. Формирование здорового образа жизни студентов технических вузов (концепция научно-педагогической школы профессора Р.Т. Раевского).....	205
Новикова Н.Е., Тиунова О.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни на основе изучения потребностно-мотивационной сферы молодежи.....	209
Орленко Н.А., Лукашова И.В. Двигательная активность как средство повышения уровня здоровья у студентов НАУ.....	215
Бринзак С.С., Бурко С.В. Підвищення мотивації у студентів аграрних ВНЗ до занять фізичним вихованням, враховуючи їх потреби у руховій активності.....	217
Росипчук І.О. Методи оцінки рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю.....	221
Улановський А.М., Нікітченко М.Б. Актуальність використання здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.....	223
Литвин Н.П. Воспитание здорового образа жизни студентов средствами народной физической культуры.....	227
Березовская Л.А. Использование компонентов здорового образа жизни студентами специальной медицинской группы.....	230
Азаренкова А.В., Азаренков В.М. Засоби козацької педагогіки у формуванні здорового способу життя студентської молоді.....	234
Рудь С.Г., Шеремета О.Е., Савранский Д.И., Уварова Л.И. Методы формирования здорового образа жизни у молодежи.....	238

**Раздел 4. Психолого-педагогические аспекты
физической культуры**

- Кабачков В.А., Куренцов В.А., Перова Е.И.**
Состояние здоровья как один из факторов формирования
девиантного поведения молодежи..... 242
- Романчук О.П., Подгорна В.В., Петров Є.П., Фірсова Ю.С.**
Функціональний стан кардіореспіраторної системи як
критерій оцінки успішності навчання школярів з різним
рівнем фізичної активності..... 246
- Драндров Г.Л.**
Характеристика физической и спортивной культуры личности.... 249
- Гуцу В.Ф., Брадик Г.М.**
Физическая культура как социальная проблема..... 253
- Туревский И.М., Туревская Е.И.**
Социокультурный феномен здоровья как результат
мониторинга физического состояния студентов..... 258
- Фідірко М.О.**
Педагогічні умови підготовки майбутніх вчителів..... 261
- Пісарук В.В.**
Спортивно-педагогічне вдосконалення як професійна
дисципліна у спеціалізованих ВНЗ..... 265
- Самоленко Т.В., Степанова М.В.**
Соотношение скорости и выносливости у бегунов –
мужчин и женщин..... 267
- Тринкунене Л.А., Тринкунас Е.В.**
Особенности отношения учителей физической культуры
Литвы к своей профессии..... 270
- Кочнев Ф.А., Пилипенко С.А., Тиунова О.В.**
Индивидуальные особенности психологической
самоподготовки спортсменов-дзюдоистов..... 274

Халайджі С.В., Яготін Р.С. Мотивація студенток до занять фізичним вихованням (на прикладі студенток інституту холоду, кріотехнологій та екоенергетики ОНАХТ).....	276
Калиберда О.Г. Психолого-педагогические методы и средства восстановления психофизической работоспособности.....	280
Наумец Е.А., Головка А.М. Психологический анализ спортсменов, специализирующихся в индивидуальных и игровых видах спорта.....	284
Иванов Е.А. Информационно-дидактическое тезаурусно-знаковое моделирование в процессе познания, оценки и освоения двигательных действий спортсменом.....	289
Бурцева А.В., Воробьева Е.Н. Физическая культура как неразрывная часть общей культуры.....	294
Щербакова Г.Д., Андаліцька О.В. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання студентів.....	297
Диордица-Литвиненко Л.П. Интерактивная сторона общения партнеров в практике Айкидо...	301
<i>Раздел 5. Спорт высших достижений</i>	
Borisov I., Polievskii S. Sporting records and the potential of a women's body.....	304
Криворученко Е.В. Новый подход к комплексной оценке функционального состояния квалифицированных легкоатлетов в условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований.....	307

Блещунова К.М., Кунченко А.О. Оцінка фізичної працездатності у спортивних танцях із застосуванням спеціалізованих тестів та баз даних.....	310
Озерова О.А. Роль компонентів змагальної діяльності на дистанціях різної довжини у плавців високого класу.....	314
Блошенко Е.И., Юрченко В.Б. Особенности технико-тактических действий высококвалифицированных женщин-пловцов во время проплывания соревновательных дистанций способом брасс...	320
Козлова О.К. Напрями раціональної побудови підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики...	324
Путро Л.М. Повышение физической работоспособности спортсменов с использованием спортивного напитка «стимул-активность».....	328
Тиунова О.В. Комплексная реализация психолого-педагогического сопровождения подготовки спортсменов высокой квалификации.....	332
Чертов И.И. Рекомендации по физической подготовке борцов.....	336
Грибан А.А., Шеремета О.Е., Рудь С.Г., Савранский Д.И. Спорт высших достижений.....	339
Захаровська Т.Л., Раковський Ю.В. Особливості розвитку швидкісно-силової підготовленості металників спису та її вплив на спортивний результат.....	341
<i>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов</i>	
Фурманов А.Г., Романова О.В. Профессиографическая характеристика деятельности специалистов сферы туризма.....	346

Романчук О.П., Перевощиков Ю.О., Подгорна В.В., Олтяну О.О. Порівняльна характеристика рівня фізичного здоров'я студентів різних вищих навчальних закладів м. Одеси.....	350
Туревский И.М. Учебный курс «Спортивные игры и методика преподавания» как модель формирования профессиональных компетенций педагога физической культуры.....	356
Канішевський С.М., Човнюк Ю.В. Концептуальні основи формування мотивацій студентів ВНЗ технічного профілю до фізичного самовдосконалення та професійно-прикладної фізичної підготовки.....	363
Егорычев А.О. Психолого-педагогические аспекты применения двигательных тестов в процессе профессионально-прикладной психофизической подготовки студентов.....	370
Краснов В.П. Теоретико-методологические основы прикладной функции физического воспитания в вузе.....	374
Филинков В.И., Рыбковский А.Г. Особенности занятий по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом двигательных способностей студентов.....	382
Присяжнюк С.І. Проблема ефективної підготовки фахівців з фізичного виховання.....	386
Краснов В.П., Бринзак С.С., Владімірова І.В., Федоріна Н.Б. Формування професійних якостей студентів агробіологічних спеціальностей засобами фізичного виховання.....	390
Полухин Ю.В. Проблемы физической подготовленности современного специалиста.....	394

Борейко Н.Ю.	
Алгоритм системної професійно-прикладної фізичної підготовки студента технічного ВНЗ в особистій концепції здоров'я.....	340
Краснов В.П., Гордеева С.В.	
Требования к профессионально-прикладной физической подготовке ветеринарных врачей.....	404
Проніков О.К.	
Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної роботи під час практики.....	407
Бринзак С.С., Краснов В.П., Прохніч В.М.	
Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх технологів м'ясо-молочної промисловості.....	412
Халайджі С.В.	
Вимоги до фізичної надійності і готовності майбутніх фахівців холодильної промисловості.....	416
Вишнев В.В., Калиниченко О.Н., Вишнев П.В.	
Роль физической культуры в совершенствовании умственной готовности к обучению и профессиональной деятельности.....	419
Головко В.М., Бірюков О.А., Заверзасв В.В.	
Формування особливостей фізичного вдосконалення у студенток, які займаються ігровими видами спорту.....	423
Міцкевич Н.І.	
Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх спеціалістів.....	426
НАШИ АВТОРЫ	430



УЧЕНЫЙ, ПЕДАГОГ, НАДЕЖНЫЙ ДРУГ
И. Д. Смолякова
Одесский национальный политехнический
университет
г. Одесса, Украина

Рэм Трофимович Раевский – уникальный человек, с широчайшим кругозором, в судьбе которого отразилась целая эпоха.

Являясь ученым-практиком, педагогом, профессором, доктором философии, действительным членом Академии инженерных наук Украины, Украинской академии экономической кибернетики, Международной академии человека в аэрокосмических системах, член-корреспондент Международной академии информатизации, почетный академик Белорусской инженерной академии, он создал известную далеко за пределами Украины научно-педагогическую школу, решающую проблемы профессионально-прикладной физической подготовки и здорового образа жизни.

Сын профессионального военного, он в суровые годы войны трудился на заводе, окончил Суворовское училище, с лучшими курсантами участвовал в Параде Победы.

В трудные послевоенные годы в 1953 г. Рэм Трофимович окончил Горьковский государственный университет, в 1958 г. – заочно Ленинградский институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Все эти годы он успешно сочетал учебу, занятия спортом и напряженную педагогическую деятельность.

С 1959 г. Р. Т. Раевский работал на кафедре физического воспитания и спорта Одесского политехнического института – ОПИ (ныне – Одесского национального политехнического университета – ОНПУ).

В 1968 г. окончил годичную аспирантуру при Всесоюзном научно-исследовательском институте, в 1970 г. одним из первых в СССР защитил кандидатскую диссертацию по профессионально-прикладной физической подготовке специалистов промышленного производства.

Рэм Трофимович прошел путь от простого преподавателя до профессора, кандидата педагогических наук, доктора философии в педагогических науках. Именно с политехническим институтом была связана вся творческая, воспитательная, научная деятельность Р. Т. Раевского на протяжении более полувека.

За годы своей педагогической работы Р. Т. Раевский был удостоен многочисленных наград. За свой плодотворный многолетний вклад в физическое воспитание и спортивное совершенствование молодежи Рэм Трофимович был награжден Почетными грамотами Министерства образования и науки Украины, нагрудными знаками Министерства высшего и среднего образования СССР «За отличные успехи в работе» и Министерства образования и науки Украины «Відмінник освіти України», Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта «Почетный работник физической культуры и спорта», Почетным знаком НОК Украины «За существенный личный вклад в развитие и пропаганду олимпийского движения в Украине», почетными грамотами Госкомспорта СССР и Украины. Тренерская работа – одна из составляющих многогранной деятельности Рэма Трофимовича. Душу и мастерство вкладывал он в своих питомцев. Это не могло остаться незамеченным, и ему было присвоено звание «Лучший тренер». Медали и грамоты всегда сопутствуют спортсменам, стремящимся к вершинам, они говорят о плодотворной творческой и научной деятельности Р. Т. Раевского.

Его творческая биография может служить вдохновляющим примером для всех, кто посвящает свою жизнь благородному делу физического и духовного совершенствования молодежи, подготовке ее к активной жизнедеятельности и высокопродуктивной профессиональной работе.

Спортсмен и организатор спорта, замечательный человек, отдавший всего себя любимому делу, воспитанию подрастающего поколения. Работая с молодежью, он и сам был молодым – по духу, по сути своей деятельности, практической работы.

Рэм Трофимович провел большую новаторскую работу по разработке, постановке и практической реализации инновационных технологий в области физического воспитания, спортивного совершенствования, профессионально-прикладной физической подготовки, физической реабилитации и рекреации студенческой молодежи. Содействовал формированию здорового образа жизни, укреплению здоровья, физическому совершенствованию учащихся и студентов. Из них выросли талантливые специалисты, руководители крупных предприятий, доктора наук, профессора, академики. Школа проф. Раевского, уроки, полученные от общения с этим Человеком с большой буквы, бесследно не исчезают. Его ученики несут в своем мировоззрении отпечаток его подхода к делу, преданности избранной профессии, самоотдачи.

Более чем за полвека своей творческой и научно-педагогической деятельности в Одесском национальном политехническом университете Р. Т. Раевский добился впечатляющих результатов.

✓ В 60-е гг. образцово осуществил организацию физического воспитания и спорта на химико-технологическом факультете, которая была признана лучшей в СССР.

✓ В 70-е гг.:

- руководил центром подготовки олимпийцев на базе ОПИ, где выросли 3 олимпийских чемпиона и десятки мастеров спорта международного класса;

- создал плодотворную научно-педагогическую школу и первую в мире проблемную лабораторию по профессионально-прикладной физической подготовке, разработавшую уникальные приборы и тренажеры для освоения космоса, большого и массового спорта. Подготовил в ней 7 кандидатов наук и оказал содействие в получении званий нескольким десяткам преподавателей вузов;

- 35 лет готовил и содействовал подготовке спортсменов высоких разрядов (легкоатлетов, стрелков, лыжников, многоборцев ГТО и др.) – победителей студенческих первенств, СССР, первенств Украины, первенств мира, Европы, Олимпийских игр. Но гораздо больше молодых людей, обучаясь в Одесском политехническом, не только приобщились к спорту, но и полюбили его, продолжая заниматься им и в последующие годы. Таких подопечных было более трехсот человек;

- организовал более 200 вузовских, городских, областных, республиканских, Всесоюзных и международных соревнований по легкой атлетике на призы политеха. В их числе традиционные: «Кубок ОПИ», «20-километровый пробег по Одесскому Поясу Славы», «Матч политехнических вузов городов-героев», товарищеские встречи с вузами России, Белоруссии, Латвии, Литвы, Польши, Германии;

- 10 раз приводил сборные команды ОПИ по легкой атлетике и многоборью ГТО на пьедесталы почета республиканских и Всесоюзных студенческих соревнований;

- 9 лет редактировал на общественных началах многотиражку «Одесский политехник», названную лучшей в Украине. Именно на страницах «Одесского политехника» регулярно публиковались стихи Раевского;

За 53 года работы в политехе:

✓ участвовал в работе 300 научных форумов (включая 5 Всемирных научных конгрессов) с докладами от имени ОПИ и ОНПУ;

✓ организовал и провел в СССР и Украине более 40 международных, Всесоюзных, Всеукраинских и региональных научно-практических конференций, семинаров для преподавателей, инструкторов физической культуры, студентов на базе политехнического, 8 Всеукраинских и международных научных симпозиумов и конференций и 20 студенческих конференций по проблемам физического воспитания студенческой молодежи;

✓ подготовил и опубликовал более 600 научных, научно-методических работ, из них 20 монографий и учебных пособий, в том числе с грифом Министерства образования и науки СССР и Украины, отмеченных на международных выставках как лучшие учебные пособия;

✓ организовал творческие контакты более чем со 100 научными коллективами, предприятиями, учреждениями, вузами, НИИ Украины, России, Белоруссии, Литвы, Латвии, Узбекистана, Таджикистана, Германии, Кубы, Болгарии, Польши и других стран по обмену научной информацией, внедрением достижений своей научно-педагогической школы. Среди его учеников, коллег, единомышленников – крупные ученые Украины, России, Белоруссии и других стран.

✓ В 80-е гг.:

- на базе лаборатории выполнено по заказу различных союзных и отраслевых министерств и крупных промышленных предприятий свыше 100 работ по решению актуальных проблем и внедрению производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки работников современных наиболее востребованных массовых и экстремальных профессий народного хозяйства (химиков, машиностроителей, металлургов, гуманитариев, специалистов агропромышленного и энергетического комплексов, правоохранительных органов, моряков, спасателей, музыкантов и мн. др.);

- возглавил разработки научно-практических основ компьютеризации массовой физической культуры и физического воспитания.

✓ В 90 – 2000-е гг.:

▪ разработал в политехе базовые основополагающие документы, регламентирующие постановку и развитие физической культуры, спорта, физического воспитания в СССР и независимой Украине, внедренные в практику в положениях следующих законодательных документов:

- Программы физического воспитания для учащихся городских и сельских профессионально-технических училищ и студентов средних специальных учебных заведений СССР;

- Программы физического воспитания населения СССР;
 - Концепции физического воспитания в системе образования Украины;
 - Закона Украины «О физической культуре и спорте»;
 - Государственной программы развития физической культуры и спорта в Украине и Одесском регионе;
 - Целевой комплексной программы Украины «Физическое воспитание – здоровье нации»;
 - Государственной системы тестов и нормативов оценки физической подготовленности населения Украины;
 - Учебной программы для высших учебных заведений Украины и др.
- Можно только представить, каков был масштаб его работы по указанным направлениям.

С благодарностью вспоминают Рэма Трофимовича и в Республике Куба, где он также плодотворно трудился, развивая студенческий и народный спорт.

Еще одна составляющая многогранной деятельности Раевского – это участие в строительстве оздоровительно-спортивного центра «Чайка», спортивного комплекса и стадиона, методического кабинета, оборудовании и компьютеризации лаборатории, обеспечивающих учебный процесс физического совершенствования будущих специалистов в политехе. Под руководством Рэма Трофимовича были разработаны спортивные сооружения и тренажерные комплексы для базовой и специальной физической подготовки:

- альпинистский городок;
- городок для массовой гимнастики;
- тренажерный комплекс «Молодец»;
- универсальный тренажерный комплекс «Политехник-1»;
- комплексный тренажер-тестор «Политехник-2»;
- тренажерный комплекс «Политехник-3»;
- комплексный тренажер для психофизической подготовки;
- универсальная тренажерная дорожка для базовой и специальной физической подготовки.

Накопив огромный положительный опыт, он всегда чувствовал настоятельную потребность поделиться им с коллегами, с теми, кому небезразлично будущее молодого поколения. Так возникла идея создания журнала «Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки», единственного специализированного издания в этой области, и был организован выпуск его тиражей. Журнал

позволил общаться и дискутировать преподавателям из разных стран. Рэм Трофимович объединил равнодушных коллег, которые продолжают работать над новыми выпусками журнала.

Сформировавшиеся еще в 60-70-е гг. спортивные традиции развиваются в настоящее время. Идеи, предложения, задумки Рэма Трофимовича продолжены в работах его учеников, которые помнят и чтут своего учителя. Для многих он был прекрасным педагогом, ученым, щедро отдававшим свои знания, огромный педагогический опыт и любовь. Был требователен, но справедлив, умел подходить к каждому со словами поддержки, был надежным товарищем и другом. Всех поражал широким кругозором, необъятной энергией, неиссякаемой работоспособностью. Такие качества он стремился воспитывать и в своих учениках, передавая эстафету знаний с надеждой, что и они пронесут ее с достоинством, вручив тем, кто придет за ними осилить Дорогу жизни, творчества и спорта.

Широкая эрудиция, богатый опыт ученого-практика, неординарное мышление, остроумие, одесский юмор, жизненный путь, насыщенный встречами с яркими личностями, и блестящий творческий талант Р. Т. Раевского влекли к нему людей. Почти 57 лет рядом с Рэмом Трофимовичем была любящая жена Градислава Семеновна – единомышленница, поддерживавшая его во всех начинаниях, редактировавшая его стихи, а ныне трепетно хранящая память о нем. Ей он посвящал свои стихи о любви. Имея такой крепкий тыл, Рэм Трофимович мог все свои силы отдавать делу, фанатом которого он был и остался для нас.

Для нынешнего и будущих поколений Одесского национального политехнического университета Рэм Трофимович всегда будет олицетворением современной истории кафедры физического воспитания и спорта, хранителем традиций и талантливым организатором, развивавшим и поддерживавшим все лучшее и перспективное в физическом воспитании и спорте, заботливым руководителем, всегда с вниманием относившимся ко всем нуждам своих сотрудников и учеников, дорогим и близким для каждого из нас человеком.

РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Е. С. Вільчковський

**Університет ім. Яна Кохановського,
філія в Петркове Трибунальським
Польща**

В. Р. Пасічник

**Національний Західноєвропейський університет ім. Лесі Українки
м. Луцьк, Україна**

Однією з головних проблем навчальної роботи з фізичного виховання у загальноосвітній школі є підвищення ефективності уроку в комплексному вирішенні оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Пошуки оптимальних методів навчання фізичним вправам та організації учнів на заняттях з фізичної культури активно проводяться вчителями та науковцями як у нашій країні, так і за кордоном (Я. Бельський, Е. Вільчковський, О. Куц, В. Ходинов, Б. Шиян, М. Шоліх та ін.).

Метод колового тренування почав застосовуватися в українських школах з 70-х років минулого століття. Значне поширення на уроках фізичного виховання, позакласних заняттях та спортивних тренуваннях дітей і молоді він дістав у Німеччині. Однак слід зазначити, що в наш час цей метод не отримав широкого розповсюдження як у загальноосвітніх школах, так і у середніх спеціальних та вищих навчальних закладах. Тому цією публікацією ми хотіли привернути увагу спеціалістів фізичного виховання до цього корисного методу організації учнівської молоді, який дає можливість комплексно розвивати рухові якості та ефективно впливати на підвищення їх фізичної підготовленості.

Мета дослідження – встановити ефективність методу колового тренування у підвищенні рухової активності учнів на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах.

Цей метод, як підтверджує багаторічна практика, в основному застосовується з 5 класу. Враховуючи біологічні закономірності розвитку рухових якостей учнів 5-11 класів, можна рекомендувати у 5-6 класах розвивати переважно координаційні й швидкісні якості, в 7-8 класах – швидкісно-силові якості та загальну витривалість, у 9-11 класах працювати над комплексним розвитком усіх рухових якостей, особливо сили та швидкісно-силової витривалості.

Засобами колового тренування є вправи основної та спортивної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор та ін., які входять до програм з фізичного виховання. Вони повинні бути нескладні за своєю структурою, що дозволяє багаторазово повторювати їх у складі різноманітних комплексів. Вправи підбираються за певною схемою, з обов'язковим дотриманням принципу послідовності їх впливу на всі м'язові групи та системи організму (дихальну, серцево-судинну та ін.). Це дає можливість ефективно та вибірково впливати на розвиток рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Одна з особливостей колового тренування – вдале поєднання досить чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Внаслідок цього в учнів з різною руховою підготовленістю підтримується інтерес до занять, а вчителем ведеться постійний облік фізичного навантаження та систематична оцінка учнями заданих вправ.

Кожний комплекс колового тренування складається з 6-10 вправ, по одній-дві вправи для зміцнення м'язів рук, спини, живота, ніг і дві – на підвищення активності функцій організму (стрибки на місці і з просуванням вперед, біг у різних варіантах тощо). Виконання цих вправ у різному темпі, з різноманітних вихідних положень впливає на розвиток певних рухових якостей. Об'єднання окремих ациклічних рухів у штучну циклічну структуру шляхом серійних повторень, дає можливість комплексно розвивати фізичні здібності та сприяє підвищенню загальної працездатності організму учнів.

Педагогічний досвід підтверджує, що найефективніше застосовувати метод колового тренування у другій половині основної частини уроку (на що відводиться до 12-15 хв), після того, як учні в першій половині її вивчають або вдосконалюють певний програмний матеріал. У цьому випадку планується проходження учнями одного кола, тобто комплекс вправ виконується один раз. Іноді колове тренування доцільно планувати на початку основної частини уроку.

Тоді учні, особливо старших класів, проходять два кола поспіль, а на той час, що залишається після цього, їм пропонується рухлива або спортивна гра.

Перед виконанням вправ учитель розподіляє клас на групи по 4-5 чоловік, з урахуванням їх фізичної підготовленості. Однорідний склад групи дає можливість додержуватися правильного дозування вправ. Після розподілу на групи учні розходяться по всіх «станціях» для виконання запропонованих їм вправ. Черговість їх виконання, тобто яка група де працює, встановлюється вчителем. На закінчення уроку учням пропонується короткочасний біг підтюпцем та ходьба у повільному темпі, іноді в поєднанні з виконанням вправ у русі для заспокоєння дихання та розслаблення м'язів.

Під час застосування методу колового тренування доцільно використовувати музику, яка сприяє підвищенню емоційного стану учнів. Дослідження А. Вільчовської з питань застосування функціональної музики на заняттях з фізичної культури підтверджують її ефективність. Для цього вчитель використовує магнітофонні записи творів різних композиторів, а також естрадну та народну музику.

Однією з важливих вимог колового тренування є чітке нормування фізичного навантаження для кожного учня. Індивідуальне навантаження визначають за допомогою максимального тесту (МТ), тобто перевірка на максимальну кількість повторень кожної вправи, включеної до комплексу. Визначенню максимального тесту й присвячується перший урок, де впроваджується новий комплекс колового тренування.

Систематична оцінка результатів за максимальним тестом і облік навантаження дозволяють учителеві визначити зростання працездатності організму учнів за його кількісними показниками. Порівняння реакцій пульсу на стандартні навантаження (комплекс вправ, який неодноразово повторюється на уроках) дозволяє зробити висновки щодо процесу пристосування серцево-судинної системи до запропонованих рухів. Поліпшення її регуляції відбувається на швидкому зниженні частоти пульсу після стандартного навантаження. Все це забезпечує чіткий педагогічний контроль та самоконтроль учнів за відповідними реакціями організму.

Індивідуальне визначення максимального тесту, підрахунок пульсу, запис цих результатів до особистої картки рекомендується починати з 7 класу, де учні свідоміші й краще підготовлені до виконання

зазначених вимог. У 5-6 класах застосування комплексів колового тренування здійснюється у спрощених умовах. Час на виконання кожної вправи залишається у межах 45-60 с, дозування їх залежить від статі, віку, підготовленості учнів, характеру запропонованих рухів і визначається для кожної групи окремо або всього класу в цілому. З учнями цього віку слід дуже обережно підходити до дозування вправ. Кількість їх повторень має бути на рівні середнього результату при виконанні тієї або іншої вправи для даного класу – МТ/2 середнього за фізичною підготовленістю учня. Це забезпечує можливість тривалої праці при проходженні всього кола, що ефективно впливає на комплексний розвиток рухових якостей без негативних наслідків для організму.

Важливим показником ефективності уроку фізкультури є його моторна щільність, тобто відсоток часу в уроці, витраченого лише на рухову діяльність учнів. Аналіз хронометрування звичайних уроків фізичної культури та тих, де застосовувався метод колового тренування в гімназіях м. Петрков-Трибунальський (Польща), показав, що в основній частині уроку час на чекання учнями наступного виконання вправи (він складав 28 % від загального часу, відведеного на урок) значно перевищує паузи, необхідні для відпочинку. На виконання фізичних вправ витрачалось у середньому 56 % всього часу уроку, остання частина часу – 44 % використовувалась на показ і пояснення вправ вчителем (6 %), чекання підходу учнями (28 %), підготовку та прибирання ними фізкультурного інвентарю та приладів (10 %).

При хронометруванні уроків із застосуванням методу колового тренування (учні проходили два кола поспіль, після чого з ними проводилась рухлива гра) були одержані такі дані: на виконання вправ комплексу колового тренування та рухливу гру було витрачено 79,3 %, на показ і пояснення вправ та правил гри вчителем – 4,5 %, паузи для відпочинку між виконанням вправ та проведенням рухливої гри – 10,4 %, на підготовку та прибирання фізкультурного інвентарю – 5,8 %.

Порівняння цих даних свідчить про те, що уроки, де застосовувався метод колового тренування, проходили з більшою моторною щільністю, що ефективно впливало на емоційний стан учнів і дало їм змогу виконувати великий обсяг роботи й одержувати більше фізичне навантаження.

Отже, підбиваючи підсумки вищевикладеному матеріалу, слід відмітити, що колове тренування як один з прогресивних методів

організації учнів на уроках фізкультури повинен набути більш широкого застосування у практиці фізичного виховання дітей та молоді. Уроки, де використовується метод колового тренування, як свідчить практика, більш ефективні щодо поліпшення фізичного розвитку учнів, їх рухової підготовленості та засвоєння програмного матеріалу з фізичної культури.

Висновки

Метод колового тренування забезпечує високу моторну щільність уроку і позитивний емоційний стан учнів, дає можливість виконати високий обсяг фізичних вправ, одержати значне фізіологічне навантаження і підвищити рівень рухової підготовленості учнів.

Під час уроків із застосуванням методу колового тренування формуються навички самостійного виконання вправ і вміння здійснювати самоконтроль за рухами і фізичним навантаженням.

Комплекси вправ колового тренування складаються, в основному, з технічно нескладних, попередньо засвоєних гімнастичних вправ, легкоатлетичних та ігрових вправ.

Чітке дозування вправ та фізичного навантаження забезпечується постійним обліком виконаної роботи. Для цього, починаючи з 7 класу, застосовується індивідуальний максимальний тест у кожній з вправ комплексу, і учні фіксують свої результати в особовій картці.

Література

1. Bielski J. *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Wyd. Impuls, Kraków 2005, 362 s.
2. Chodinow W., Wilczkowski E., *Zastosowanie treningu obwodowego na zajęciach z wychowania fizycznego i sportu. Podręcznik dla nauczycieli wychowania fizycznego i studentów studiów pedagogicznych*, Piotrków Trybunalski 2012, 189 s.
3. Вільчковська А. Роль музики в процесі фізичного виховання школярів Польщі /А. Вільчковська // Наукові записки. Серія: Педагогіка. Тернопіль – 2004, № 4 – С. 138-140.
4. Шоліх М. *Круговая тренировка* / М. Шоліх. М. : ФіС. – 1966. – 242 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ, ЗМІСТ І МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ У ГРУПАХ СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ

І. В. Мороз, Ю. В. Павлов, Г. В. Кучеренко
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна

Форми організації занять фізкультурою з використанням тренажерів

Можливості використання тренажерів для активації рухової діяльності дітей з порушенням зору великі. Враховуючи, що у нас в країні школи для слабозорих і сліпих – інтернатного типу, тренажери можна ефективно і без особливих зусиль в організаційному плані використовувати не тільки на уроках фізкультури, але і в позаурочних заняттях.

Урок фізкультури є основною формою проведення роботи з фізичного виховання в школі, на якому потрібно широко використовувати тренажери. При цьому існує два варіанти проведення таких уроків; при першому – комплексному – такі заняття включаються в структуру уроку, проведеного за програмою, при другому – проводяться самостійні заняття.

Організація комплексних уроків доцільна при проведенні корегуючої гімнастики та ігор. Це обумовлено рядом причин:

1) тренажери знаходяться в основному в тренажерному залі; корегуючі гімнастика та ігри проводяться в залі, і вони наближені до тренажерів на місці проведення програмних уроків;

2) при проведенні корегуючої гімнастики рухома щільність та інтенсивність уроків знаходяться на середньому рівні; також на середньому рівні ці показники – на ігрових уроках; використання цих тренажерів дозволяє значно збільшити як щільність, так і інтенсивність уроків;

3) виконання великої кількості вправ корегуючої гімнастики та ігрових вправ протипоказано дітям спеціальної медичної групи; під час виконання цих вправ діти спеціальної групи можуть займатися на тренажерах;

4) крім комплексного використання тренажерів, виправдано їх застосування на окремих уроках, де додатково вирішуються задачі з розвитку необхідних фізичних якостей; доцільне проведення уроків з

переважним використанням тренажерів з дітьми, яким рекомендовано займатися лікувальною фізкультурою (ЛФК);

З цією метою можливо комплектування постійних груп з таких дітей з усіх класів, в яких у цей час проходить урок фізкультури. Ці групи під керівництвом методиста займаються в тренажерному залі протягом усього дня відповідно до розкладу проведення основних уроків фізкультури. При такій формі організація занять проста. У всього класу проводиться урок фізкультури, який відвідують діти з приписом ЛФК.

У позаурочий час займаються перш за все групи здоров'я, тобто групи загальної фізичної підготовки, крім того, групи здоров'я є різновидом проведення занять ЛФК. Діти об'єднуються в групи за віком з урахуванням характеру захворювання органу зору, тому в методичному відношенні така форма занять ЛФК простіша, ніж при проведенні їх в урочний час.

Доцільно застосовувати тренажери і при проведенні секційних занять. Ці секції відвідують найздоровіші діти. Тут тренажери широко застосовуються для розвитку необхідних якостей та певних м'язових груп.

Організаційно-методичні аспекти проведення занять

Діяльність учнів при проведенні занять з використанням тренажерів може бути організована різними способами, застосування яких залежить від того, чи проводиться заняття тільки на тренажерах, або комплексно з іншими засобами, від наявності видів тренажерів і кількості, від поставлених на заняттях задач.

Фронтальний метод полягає в тому, що всі учні одночасно виконують одну вправу під безпосереднім керівництвом вчителя. Цей метод може використовуватися при проведенні загальнорозвиваючих вправ. Істотним моментом є просторова форма організації слабозорих дітей. Так, якщо заняття проходять здебільшого у спортивному залі, де достатньо місця, учні шикуються в порядку, зручному для проведення поставленої задачі (колона по одному, по два; шеренга по одному, по два; коло по одному, по два; дуга і т. д.). При проведенні розминки в тренажерному залі потрібно виходити із наявного вільного простору.

При виконанні вправ безпосередньо на тренажерах застосування фронтального методу можливо, якщо є така кількість тренажерів, де можуть бути охоплені всі учні.

Позмінний метод полягає у виконанні вправ на тренажерах не всім класом (групою), а послідовно. Клас поділяється на дві-три

групи, спочатку займається одна група, потім інша. Цей метод застосовують на перших навчальних заняттях, в період адаптації учнів до фізичного навантаження. Можливо використання цього методу і на контрольних заняттях, при проведенні конкурсу «яка група краща?».

Груповий метод: підгрупи виконують різні види вправ. Цей метод застосовується як на заняттях з переважним виконанням на тренажерах, так і на комплексних заняттях. В першому випадку підгрупи протягом встановленого часу займаються на тренажерах, кожна підгрупа на певній станції, після чого міняються станціями. У другому випадку, одна група засвоює програмний матеріал, наприклад, лазіння по канату, в три і два прийоми, а друга самостійно виконує вправи на тренажерах. Потім підгрупа, яка займається на канаті, переходить на тренажери, а підгрупа з тренажерів переходить до виконання завдання на канаті.

В організаційному відношенні цей метод простий, не вимагає великої кількості пересувань. Характерно, що при такому організаційному методі на кожній «станції» тренажерів виконується відносно закінчена програма – комплекс вправ з повтореннями і серійними завданнями.

Круговий метод полягає в тому, що вправи виконуються потоком, з включенням послідовного серійного проходження «станцій». Число таких станцій може бути від трьох до шести.

Методичною основою є багаторазове повторення виконання вправ в умовах точного дозування навантаження, точно встановленого порядку, його зміни і чергування з відпочинком. Комплекси для проведення занять за круговим методом складаються, як правило, з неважких, попередньо добре вивчених вправ. Дозування цього навантаження встановлюється відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається. Регулювання навантаження відбувається за рахунок числа вправ, тривалості перерв для відпочинку і часу проходження всіх станцій потоку. Вправи в потоці розподілені в такій послідовності, щоб почергово отримували призначене навантаження різні групи м'язів.

Тривалість виконання вправ на кожній станції значно менша, ніж при груповому методі.

Круговий метод доцільно застосовувати на заняттях з переважним використанням тренажерів при хорошій підготовці тих, хто займається, а також при проведенні занять у режимі дня (ранкова зарядка).

Виправдано його застосування і на секційних заняттях, переважно для розвитку сили і витривалості.

Індивідуальний метод полягає в тому, що кожний учень по можливості виконує самостійне завдання, незалежно від того, чи використовується фронтальний, позмінний, груповий або круговий метод організації заняття.

Для розвитку сили застосовуються статичні і динамічні режими виконання вправ. Обидва режими можуть бути забезпечені на тренажерах. Статичний режим пов'язаний з напруженням і небажаний для виконання вправ, які потребують значних зусиль. Найбільш сприятливим для індивідуального виконання фізичного навантаження є метод виконання вправ з багаторазовим подоланням опору з безмежним числом повторень. Ефективність розвитку сили буде залежати від числа повторень вправ у кожній серії і величин зусилля (ваги).

Для розвитку витривалості добре використовувати метод, який полягає у виконанні рухових дій у режимі, зручному виконавцю, зі зміною швидкості.

Для контролю за фізичним навантаженням на занятті можуть використовуватися як об'єктивні методики, так і безпосередні спостереження вчителя за суб'єктивною реакцією тих, хто займається, на дане навантаження. Важливою умовою для забезпечення фізичної підготовки слабозорих дітей у процесі занять з використанням тренажерів є поступове збільшення фізичного навантаження, дотримання принципу поступовості його підвищення.

ИЗМЕНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДДЕРЖКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ИНВАЛИДОВ В ПОЛЬШЕ

П. Винчевский

**Университет Яна Кохановского в Кельцах
Филиал в Петркове Трибунальском
Польша**

Аннотация. Петр Винчевский. Изменения в системе поддержки профессиональной активности инвалидов в Польше.

Автор рассматривает в историческом аспекте (до 1989 г., 1989-2004 гг., 2004-2012 гг.) систему реализации вопросов активизации общественной жизни инвалидов. После вступления Польши в Евро-

союз (2004 г.) была разработана государственная «Программа борьбы с дискриминацией инвалидов». В стране осуществляется курсовая подготовка для данной категории граждан с целью овладения ими таких специальностей, которые отвечают их физическим возможностям и состоянию здоровья. Значительно активизировалась спортивно-массовая работа среди инвалидов. С 2006 г. правительством Польши установлены пенсии для спортсменов, которые завоевали медали на Паралимпийских играх и Играх глухих спортсменов. В стране осуществляется политика, направленная на то, чтобы люди с ограниченными возможностями чувствовали себя в обществе комфортно, имели необходимые профессиональные компетенции, были более уверены в своих силах и активны в личной жизни.

Wprowadzenie

Współcześnie niepełnosprawność traktuje się jako sposób zorganizowania społeczeństwa wykluczający niektórych ludzi z aktywności. W związku z tym oczekuje się publicznego wsparcia dla osób z ograniczeniami sprawności, które wyrówna ich szanse na rynku pracy. Jej brak uważa się za «opresję społeczeństwa». Taka «opresja» marginalizuje ludzi, którzy nie potrafią przezwyciężyć utrudnień stojących im na drodze do aktywności [1].

Uważa się ją za tak naganną, jak opresję rasową, etniczną, czy uwarunkowaną płcią, wiekiem, orientacją seksualną, przynależnością do klasy społecznej. Niepełnosprawni są bierni zawodowo przede wszystkim wskutek niezapewnienia im warunków do podjęcia pracy.

Poniżej skoncentrujemy się na zagadnieniu wchodzenia na rynek pracy osób niepełnosprawnych w Polsce. Scharakteryzujemy stan sprzed czasu stowarzyszenia z Unią Europejską, z okresu przełomu oraz przedstawimy prognozę rozwoju sytuacji.

Rozwiązania sprzed 1989 roku

Przed przełomem społeczno – gospodarczym 1989 r. państwo w pełni reglamentowało możliwości zatrudniania osób niepełnosprawnych; na «rynku pracy» praktycznie funkcjonowały wyłącznie publiczne przedsiębiorstwa. Organizowano wówczas specjalistyczne spółdzielnie pracy inwalidów. Poza tego rodzaju zakładami pracy praktycznie nie zatrudniano osób niepełnosprawnych [2].

Szkolnictwo dla osób niepełnosprawnych przygotowywało absolwentów do prostych prac fizycznych. Oferowane kierunki

kształcenia nie odpowiadały aspiracjom osób niepełnosprawnych. Osoby te jedynie sporadycznie kończyły studia wyższe.

Powszechną praktyką było wówczas eliminowanie osób niepełnosprawnych z przestrzeni publicznej. Osób tych nie spotykało się w sklepach, kinach, teatrach. Nawet środki lokomocji publicznej, szkoły, uczelnie i typowe zakłady pracy były zupełnie niedostosowane do ich potrzeb. W następstwie tego stanu rzeczy niepełnosprawni stawali się więźniami swoich domów, choć nie było żadnych przepisów, które formalnie do tego prowadziły.

Okres 1989 – 2004

Burzliwe przemiany wprowadziły po 1989 roku wymóg rentowności każdego przedsiębiorstwa. Osoby z ograniczeniami sprawności były jednak mniej produktywne niż ich pełnosprawni konkurenci. Dlatego spółdzielnie pracy inwalidów zamykano jedną po drugiej.

Tracący zatrudnienie inwalidzi nie dawali rady znajdować zatrudnienia na wolnym rynku pracy. By przeciwdziałać tej niekorzystnej tendencji, w 1991 r. powołano Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) [3]. Miał on wspierać zatrudnianie osób niepełnosprawnych. Zadanie to jednak przerosło go organizacyjnie i merytorycznie.

Drugim sposobem wspierania niepełnosprawnych miało być powołanie Warsztatów Terapii Zajęciowej (WTZ). Osoby o ograniczonej sprawności miały przygotowywać się w nich do uzyskania zawodu i znalezienia zatrudnienia. Nigdy jednak nie spełniono tego oczekiwania. Pod opiekę WTZ trafiły osoby, które realnie nie miały perspektyw na znalezienie zatrudnienia. Takie rozwiązanie można uznać za cenne ze względów humanitarnych, jednakże równocześnie nie spełniło ono stawianych przed WTZ celów. Spośród kilkunastu tysięcy podopiecznych WTZ około stu rocznie znajdowało pracy. W rekordowym roku 2005 było to 360 osób, czyli mniej niż 2 % podopiecznych. Na rzecz tych osób w poszczególnych latach pracowała grupa 5400–6700 pracowników WTZ [4].

1997 r. uchwalono Ustawę o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Wyodrębniono w niej trzy stopnie niepełnosprawności: znaczny, umiarkowany i lekki. Osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności uznano za niezdolne do pracy lub zdolne do niej jedynie w warunkach zatrudnienia chronionego, które w celu pełnienia ról społecznych muszą korzystać ze stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy osób trzecich. Uznano, że osoby o umiarkowanym

stopniu niepełnosprawności wymagają tylko czasowej lub częściowej pomocy dając radę podejmować zatrudnienie także jedynie w warunkach pracy chronionej. Osoby o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności charakteryzują się obniżeniem sprawności w porównaniu z osobami pełnosprawnymi o podobnych kwalifikacjach, ale mogą je kompensować przy pomocy przedmiotów ortopedycznych, środków pomocniczych lub środków technicznych .

Celem rehabilitacji stało się doprowadzenie do uczestnictwa niepełnosprawnych w życiu społecznym. Za konieczne dla aktywności tych osób uznano m. in.: likwidowanie barier architektonicznych, urbanistycznych i transportowych, utrudnień w komunikowaniu się i dostępie do informacji oraz kształtowanie pożądanych postaw społeczeństwa.

W roku 2004 jednak tylko około 10 % zakładów pracy przystosowano do potrzeb osób niepełnosprawnych. W około 50 % zakładów nie dostosowano do potrzeb osób niepełnosprawnych węzłów higieniczno – sanitarnych i szatni pracowniczych oraz pomieszczeń socjalnych [5]. Niepełnosprawnych nie zatrudniały także samorządy lokalne . Ten etap dostosowywania się rynku pracy do potrzeb osób z ograniczeniami sprawności nie zakończył się sukcesem. Nadal najbardziej brakowało społecznej aprobaty dla pojawienia się osób niepełnosprawnych w przestrzeni publicznej, w tym w zakładach pracy.

Lata 2004 – 2012

Po stowarzyszeniu się Polski z UE pojawił się odmienny stosunek wobec osób niepełnosprawnych. W roku 2003 r. Rada UE zainicjowała programy integrujące osoby niepełnosprawne z populacją i przeciwdziałające ich wykluczeniu [6].

Po 2004 r. nastąpiło wiele zmian w prawodawstwie i praktyce życia społecznego, których beneficjentami były osoby z niepełnosprawne. Choć każda z tych zmian pozornie była niezbyt spektakularna, to wszystkie razem złożyły się na znaczny skok jakościowy.

Wraz z gwałtownym napływem środków finansowych z UE Polska wręcz stała się jednym wielkim placem, budowy: wznoszono i modernizowano budynki użyteczności publicznej, obiekty sportowe, uczelnie, ciągi komunikacyjne, dworce i środki transportu zbiorowego. Każda z tych zmian musiała uwzględniać przepisy prawa budowlanego, które nakazywały uprzystępnienie przestrzeni publicznej osobom niepełnosprawnym. Choć ustawę o prawie budowlanym przyjęto w 1994

r., to dopiero od 2004 masowo wnoszono i dostosowywano budynki i ciągi komunikacyjne do jej zapisów.

Likwidowano dawne bariery ograniczające aktywność osób niepełnosprawnych, na każdym z publicznych parkingów wydzielono miejsca dla niepełnosprawnych. Osobom niepełnosprawnym uprzystępniano kolejne sale koncertowe, teatry, domy kultury, muzea. Dzięki temu osoby te pojawiły się w przestrzeni publicznej. W kontaktach z innymi miały okazję poznawać coraz to nowe sposoby spędzania czasu wolnego, rozrywki. W takich sytuacjach osoby niepełnosprawne napotykały nowe wyzwania i próbować im sprostać. W ten sposób poznawały wzorce zachowań typowe dla populacji i coraz bardziej się do niej upodabniały. Pełnosprawnych i niepełnosprawnych nie różniła już możliwość korzystania z infrastruktury miejskiej, środków lokomocji publicznej, sposób spędzania czasu wolnego, uzyskiwania wykształcenia i zdobycia atrakcyjnego zawodu.

Po 2004 r. uczelnie wprowadziły instytucję rzecznika praw studenta niepełnosprawnego. Studenci z ograniczeniami sprawności uzyskiwali wsparcie w postaci asystentów - pomocników ułatwiających im sporządzanie notatek, docieranie na wykłady itp. Dzięki temu w wielu uczelniach pojawili się studenci niepełnosprawni. To w perspektywie kolejnych lat powinno im ułatwić znalezienie zatrudnienia na stanowiskach specjalistów. Tym bardziej, że w UE niedopuszczalne jest niezatrudnienie specjalisty o wymaganych kwalifikacjach tylko z powodu ograniczeń jego sprawności.

Podsumowanie

Transformacja społeczno – gospodarcza okresu 1989-2012 przebiegała w Polsce w kilku wyraźnie różniących się etapach. W pierwszym okresie była ona wyraźnie niekorzystna dla osób z ograniczeniami sprawności. Osoby te traciły zatrudnienie, masowo likwidowano zakłady pracy zatrudniające niepełnosprawnych. Kolejne próby przezwyciężenia tej sytuacji okazywały się nieskuteczne. Dopiero stowarzyszenie z Unią Europejską wprowadziło znaczące zmiany jakościowe. Z jednej strony wsparcie finansowe ułatwiło przekształcenie infrastruktury na szeroką skalę, z drugiej korzystnie na sytuację osób niepełnosprawnych wpłynęło prawodawstwo antydyskryminacyjne.

Literatura

1. Hall D. M. B., Health for All Children. Report of the Third Joint Working Party on Child Health Surveillance, Oxford University Press, Oxford 1996, s. 15.

2. Majewski T., Zatrudnienie wspomagane osób niepełnosprawnych, KIG-R, Warszawa 2006, s. 11 – 14.

3. Gorajewska D., Osoby niepełnosprawne w społeczeństwie równych szans, s. 10 – 29 w: Społeczeństwo równych szans, Gorajewska D. (red.), Integracja, Warszawa 2005, s. 12.

4. Chorążuk J., Raport z badania Warsztatów Terapii Zajęciowej (Analiza porównawcza badań zrealizowanych w latach 2003 i 2005), PFRON, Warszawa 2008.

5. Identyfikacja barier w dostępie osób niepełnosprawnych do zatrudnienia na otwartym rynku pracy. Raport z badań, Kuzynowski A., Mikulski J. (red.), PTWK, Warszawa 2007, s. 80 -92..

6. Wapiennik E., Działania Unii Europejskiej na rzecz osób z niepełnosprawnością, s. 39 – 59 w: Społeczeństwo równych szans. Tendencje i kierunki zmian, Gorajewska D. (red.), Integracja, Warszawa 2005.

ТРЕНУВАННЯ СИЛИ ВЕРХНЬОГО ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ У ДІТЕЙ

А. П. Чустрак, І. В. Карауш

**Південноукраїнський національний педагогічний університет
ім. К. Д. Ушинського
м. Одеса, Україна**

Актуальність. Внаслідок гіподинамії останнім часом все частіше спостерігається збільшення кількості дітей шкільного віку з ослабленим тонусом верхнього плечового поясу. Причин цього негативного явища багато. На наш погляд, однією з основних причин є низька ефективність методики викладання фізичної культури в школі та нерациональне використання нестандартного обладнання.

На розвиток фізичних якостей дітей звертали увагу багато авторів [1, с. 51; 2, с. 11, 43, 60; 3, с. 85; 4, 18 та ін.].

Гіпотеза. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дитячого організму, пластичність нервової системи дітей, сенситивні періоди

розвитку їх моторно-функціональних якостей та використовуючи нестандартні прилади на уроках фізичної культури, можна значно підвищити силу верхнього плечового поясу дітей.

Об'єкт дослідження. Розвиток верхнього плечового поясу дітей.

Предмет дослідження. Методика підвищення сили верхнього плечового поясу дітей.

Завдання роботи: 1. Визначити в літературі особливості розвитку дитячого організму. 2. Визначити засоби та методики підвищення сили верхнього плечового поясу. 3. У педагогічному експерименті визначити ефективність вибраних засобів та методів для підвищення сили верхнього плечового поясу школярів.

Організація та методики дослідження

Обстеження дітей було організоване у загальноосвітній школі м. Одеси. Використовувалися методики: 1) аналіз літератури; 2) педагогічний експеримент, в ході якого використовували педагогічні тести шкільної програми з визначення сили верхнього плечового поясу у дітей, та методику розвитку сили [1, 51; 2, 11, 43, 60; 3, 85; 5, 200-240].

На початку навчального року показники сили верхнього плечового поясу у старшокласників були на досить низькому та посередньому рівні (табл. 1). Наприклад, дівчата 10 класу (16 років) підтягувались на низькій перекладині із вису стоячи 9 ± 2 рази (2 бали) та згинали і розгинали руки в упорі лежачи 7 ± 1 рази (3 бали). Дівчата 11 класу (17 років) підтягувались $9 \pm 1,5$ (4 бали) та згинали і розгинали руки в упорі лежачи 9 ± 2 рази (5 балів). У хлопців була дещо краща картина. Десятикласники (16 років) підтягувались із вису $8 \pm 2,2$ разу (5 балів), згинали і розгинали руки в упорі лежачи 25 ± 3 разів (6 балів). Одинадятикласники (17 років) підтягувались 9 ± 3 рази (6 балів), згинали і розгинали руки в упорі лежачи $30 \pm 2,6$ разу (7 балів).

Протягом педагогічного експерименту, який тривав 6 місяців, школярі експериментальних груп виконували силові вправи у кінці кожного уроку тричі на тиждень по 12-15 хв.

**Зміна показників сили верхнього плечового поясу
старшокласників за навчальний рік**

Клас, вік	Стать група	Початок навчального року				Кінець навчального року			
		Підтягування (кількість разів)		Згин. та роз- гин. рук в упо- рі лежачи (кі- лькість разів)		Підтягування (кількість разів)		Згин. та роз- гин. рук в упорі лежачи (кількість разів)	
		М ± m	Бали	М ± m	Бали	М ± m	Бали	М ± m	Бали
10 кл., 16 р.	Д. Е.*	9 ± 2	2	8 ± 1	5	18 ± 3,3	9	14 ± 2,5	11
	Д. К.	9 ± 1,5	2	8 ± 1,5	5	10 ± 2	5	9 ± 1	7
	Х. Е.	8 ± 2,2	5	25 ± 3	6	12 ± 2,1	12	35 ± 2	12
	Х. К.	9 ± 1	5	26 ± 2	7	10 ± 2	9	27 ± 2	8
11 кл., 17 р.	Д. Е.	9 ± 1,5	4	9 ± 2	5	20 ± 2,4	9	23 ± 2	11
	Д. К.	9 ± 2	4	10 ± 1,5	5	11 ± 2	5	12 ± 1	6
	Х. Е.	9 ± 3	6	26 ± 2,6	7	13 ± 2	12	36 ± 3,1	11
	Х. Е.	9 ± 3	6	26 ± 2,6	7	13 ± 2	12	36 ± 3,1	11
	Х. К.	9 ± 1,5	6	27 ± 1,6	7	10 ± 1	8	28 ± 2	8

* Позначення: Д. Е. – дівчата експериментальної групи;

Д. К. – дівчата контрольної групи;

Х. Е. – хлопці експериментальної групи;

Х. К. – хлопці контрольної групи

Як видно із табл. 1 і 2 та рис. 1, після педагогічного експерименту всі школярі за середніми показниками покращили свої результати. Але в контрольних групах можна говорити тільки про тенденцію до покращення, бо різниця результатів виявилась недостовірною за критерієм Стьюдента (табл. 2).

Наприклад, дівчата 16 років експериментальної групи за період експерименту покращили свої показники підтягування на 9 разів (+ 7 балів) ($P < 0,01$), а згинання та розгинання рук в упорі лежачи - на 6 разів (+ 6 балів) ($P < 0,05$). За цей самий період їх однолітки контрольної групи покращили підтягування на 1 раз (+ 3 бали) ($P > 0,05$), а згинання та розгинання рук в упорі лежачи - теж на 1 раз (+ 2 бали) ($P > 0,05$) (табл. 1, 2).

Дівчата та хлопці 16 років експериментальних груп покращили показники підтягування на 7 балів ($P > 0,05$), а дівчата контрольних груп цього віку – на 3 та 2 бали відповідно ($P > 0,05$). Дівчата 17 років експериментальних груп покращили результати підтягування на 5 балів ($P < 0,05$), а контрольної – на 1 бал ($P > 0,05$).

Показник згинання та розгинання рук в упорі лежачи покращився у всіх експериментальних групах на 6 балів ($P < 0,05$), а в контрольних групах – на 1-2 бали ($P > 0,05$). Таким чином, використання експериментальної методики підвищення сили верхнього плечового поясу старшокласників дало позитивні результати.

Таблиця 2

Різниця показників сили верхнього плечового поясу старшокласників за період педагогічного експерименту

Клас, вік	Стать, група	Підтягування	Бали	P	Згинання та розгинання рук	Бали	P
10 кл., 16 р.	Д. Е.*	+9	+7	< 0,01	+6	+6	< 0,05
	Д. К.	+1	+3	> 0,05	+1	+2	> 0,05
	Х. Е.	+4	+7	< 0,01	+10	+6	< 0,01
	Х. К.	+1	+2	> 0,05	+1	+1	> 0,05
11 кл., 17 р.	Д. Е.	+11	+5	< 0,05	+14	+6	< 0,01
	Д. К.	+2	+1	> 0,05	+2	+1	> 0,05
	Х. Е.	+4	+6	< 0,05	+10	+6	< 0,01
	Х. К.	+1	+2	> 0,05	+1	+1	> 0,05

* Позначення: Д. Е. – дівчата експериментальної групи;

Д. К. – дівчата контрольної групи;

Х. Е. – хлопці експериментальної групи;

Х. К. – хлопці контрольної групи

Висновки

На початку навчального року показники сили верхнього плечового поясу у старшокласників були на досить низькому та посередньому рівні. Школярі 16 років виконували силові тести шкільної програми - підтягування в середньому на 2-5 балів, а 17-річні – на 4-6 балів, згинання та розгинання рук в упорі лежачи всі школярі виконували в середньому на 5-7 балів за 12-бальною шкалою оцінок.

Після педагогічного експерименту всі школярі покращили досліджувані показники сили, але різниця змін цих показників була достовірною тільки в експериментальних групах. Показники підтягування в експериментальних групах покращилися на 5-7 балів, а згинання та розгинання рук в упорі лежачи – на 6 балів ($P < 0,05$) порівняно з вихідними даними.

Експериментальна методика удосконалення сили верхнього плечового поясу у школярів дала позитивні результати.

Література

1. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – М., 1966. – С. 51.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : ФИС, 1966. – С. 11, 43, 22, 60, 164, 167.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.– Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 247 с.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЩОДО ЗАЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ ДО ПОЗАКЛАСНОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ

Є. А. Захаріна

**Класичний приватний університет
м. Запоріжжя, Україна**

Проблема популяризації та формування здорового способу життя набуває в даний час особливої актуальності, оскільки соціально-економічні перебудови в Україні, глобальна економічна криза, погіршення побутових, екологічних, гігієнічних і психологічних умов, демографічної обстановки негативно позначається на стані здоров'я дитячого та дорослого населення. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення тощо [1].

Перед майбутніми вчителями фізичної культури постає завдання з формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я учнів. Аналіз цієї проблематики є актуальним, тому що здоров'я належить до першочергових, непересічних цінностей людини.

Обов'язкові уроки фізичної культури, які проводяться у загально-освітніх навчальних закладах, не вирішують проблему задоволення в руховій активності школярів, не забезпечують їх належного рівня фізичного стану, здоров'я та фізичної підготовленості. Розв'язати проблему низької рухової активності у школярів можливо їх залученням до занять у позаурочний час, до якого, на жаль, значно знизився інтерес через відсутність мотивації та інших причин. Так, для вирішення цих проблем необхідні спільні зусилля вчителів фізичної культури та батьків школярів, які повинні виконувати не тільки контролюючу роль, але і самі активно займатися фізичними вправами разом зі своїми дітьми.

К. McGowan у своїй роботі досліджував ставлення батьків до фізичного виховання дітей та зробив такі висновки:

- 80 % батьків бажають, щоб дитина відвідувала позашкільні оздоровчі установи;
- компетентність батьків визначає якість і кількість рухової активності дитини, а також її причетність до визначеного виду спорту;
- дитяче сприйняття колективності у фізичній діяльності пов'язане з батьківським сприйняттям компетентності дитини;
- батьки сприймаються дітьми, як позитивні зразки для наслідування в заняттях тим чи іншим видом спорту [2].

Для визначення рівня знань майбутніх учителів фізичної культури про форми роботи з батьками з метою підвищення ефективності позакласної оздоровчо-виховної роботи нами було проведено анкетування студентів вищих навчальних закладів напряму підготовки «Фізичне виховання», в якому брало участь 689 студентів III та IV курсів. Респондентами виступили 55 студентів Бердянського державного педагогічного університету (БДПУ), 48 студентів Волинського національного університету ім. Лесі Українки (ВНУ ім. Лесі Українки), 46 студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (ДДІФКіС), 99 студентів Запорізького національного університету (ЗНУ), 77 студентів Класичного приватного університету (КПУ), 40 студентів Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка (ЛНУ ім. Тараса Шевченка), 72 студента Львівського державного університету фізичної культури (ЛДУФК), 48 студентів Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського (МНУ ім. В. О. Сухомлинського), 61 студент Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (НПУ ім. М. П. Драгоманова), 42 студенти Національного

університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ), 52 студенти Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького (ЧНУ ім. Богдана Хмельницького), 49 студентів Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка (ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка).

Відповіді опитаних студентів щодо володіння знаннями про форми роботи з батьками з метою підвищення ефективності позакласної оздоровчо-виховної роботи розподілилися таким чином: вважають, що повністю володіють цими знаннями, лише 10,33 % студентів, частково володіють – 46,89 %, не володіють – 29,84 %, важко було відповісти – 12,95 % студентів (рис. 1).

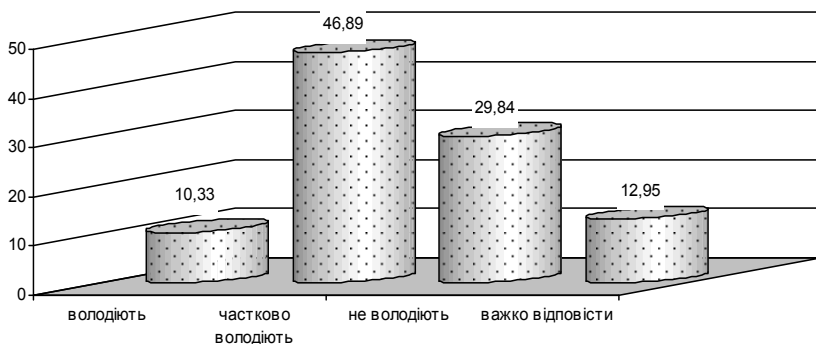


Рис. 1. Розподіл відповідей студентів, опитаних стовно володіння знаннями про форми роботи з батьками з метою підвищення ефективності позакласної оздоровчо-виховної роботи

На наш погляд, професорсько-викладацькому складу вищих навчальних закладів потрібно зосередити увагу на підготовці майбутніх учителів фізичної культури до позакласної оздоровчо-виховної роботи. Одним із напрямків цієї діяльності є просвітницька та пропагандистська робота з батьками. Батьки вважають, що позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота повинна задовольняти потреби та інтереси дітей у руховій активності та зміцнювати їх здоров'я.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» – Режим доступу до Закону: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.

2. McGowan K. The Impact of extracurricular athletic participation, gender, and grade level upon elementary school students' attitudes toward physical activity: Completed Research in Health, Physical Education, Recreation, and Dance. – Slippery Rock University, Slippery Rock, PA, (USA), 2000. – 237 p.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

С. М. Киселевская

Киевский национальный университет

строительства и архитектуры

г. Киев, Украина

В. П. Бринзак

Национальный университет физического воспитания

и спорта Украины

г. Киев, Украина

Формирование в человеке потребностей относится к числу самых важных заданий воспитания. Если человек понимает цель и методы удовлетворения потребностей, у него формируется стремление. Личность стремится к тому или иному виду деятельности, как правило, самостоятельной, если она вооружена определенными знаниями, умениями и навыками. При этом она всегда руководствуется определенной мотивационной установкой. О необходимости воспитания у студентов желаний и стремлений, интереса к занятиям физической культурой подчеркивается в работах (Б. Ф. Медведенко, Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Е. Н. Приступа). Потребность в систематических занятиях физическим воспитанием формируется в том случае, если студенты понимают общую и личную значимость физической культуры и спорта, а также когда созданы необходимые условия для их самовыражения средствами физического воспитания.

Актуальность проблем воспитания у студентов интереса к физическому самосовершенствованию возникает и при анализе содержания ныне действующей программы по физическому воспитанию. В программе не в полной мере акцентируется внимание на решении задач формирования устойчивого интереса к физическому воспитанию и спорту, умении самостоятельно заниматься физическими

упражнениями, внедрении физического воспитания в суточный режим студентов.

Целью работы было исследование и дальнейшее усовершенствование процесса физического самосовершенствования студентов.

Задачи исследования:

1. Изучить освещение данного вопроса в литературе.
2. Исследовать стороны процесса физического самосовершенствования студентов: физическую подготовленность, теоретическую подготовленность, причины, которые помогают или мешают физическому самосовершенствованию студентов.
3. Разработать методические рекомендации для физического самосовершенствования студентов.

Анализ литературных источников показал, что наиболее высокий уровень мотивационной деятельности человека определяется общественно-практической значимостью существующей деятельности, и этот тип мотиваций наиболее характерен для студентов. Для определения того, занимаются ли студенты самосовершенствованием и возникают ли у них определенные трудности, было проведено анкетирование. 30 % опрошенных студентов занимаются личным физическим самосовершенствованием, 70 % считают ненужным улучшать свое физическое развитие. 15 % опрошенных не испытывают трудностей в процессе личного физического самосовершенствования, а 85 % признаются, что сталкиваются с определенными трудностями при формировании программ для личного самосовершенствования. Наибольшие трудности вызывает процесс получения теоретических сведений (30 % респондентов).

Такое состояние вопроса подтолкнуло нас разработать программу подготовки студентов к физическому самосовершенствованию. В процессе подготовки предполагалось более глубокое изучение теоретических вопросов, предусмотренных учебной программой по физическому воспитанию, овладение техникой выполнения упражнений, а также повышение уровня физической подготовленности студентов. Программа формировала содержание системы учебных занятий в виде лекций, семинаров и самостоятельной работы. На лекциях студенты получали информацию по узловым вопросам теории и методики физического воспитания, анатомии и физиологии человека, гигиене и здоровому образу жизни, а также сведения о теоретических вопросах по видам спорта. Кроме того, лекции на-

правляли самостоятельную подготовку к занятиям физической культурой. На семинарских занятиях предусматривалось обсуждение важных разделов курса, проверялись знания. На самостоятельных занятиях выполнялись индивидуальные и групповые задания, которые предусматривали развитие двигательных качеств; повышение уровня физической подготовленности; овладение техникой выполнения упражнений, терминологией; формирование навыков педагогического контроля.

Уровень физической подготовленности определялся нами в соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию и Государственных тестов и нормативов оценки физической подготовленности населения Украины.

Для сравнения и контроля за уровнем подготовки мы наблюдали за студентами, которые занимались по учебной программе. Занятия по экспериментальной программе проводились дополнительно один раз в неделю.

На основе анализа тестов физической подготовленности наблюдались определенные положительные изменения (сила мышц рук и общая выносливость увеличилась у 25 % ребят и 16 % девушек экспериментальной группы). Также наблюдались и другие значительные изменения между экспериментальной и контрольной группами, что дает возможность говорить о возможности использования данной программы.

Как **вывод** можно сказать, что содержание экспериментальной программы подготовки студентов к физическому самосовершенствованию позволяет улучшить уровень общей физической и теоретической подготовленности студентов. Эффективность системы физического воспитания студентов требует усовершенствования. Учитывая существующее состояние здоровья студенческой молодежи, нужна такая организация процесса физического самосовершенствования, которая обеспечила бы расширение функциональных резервов за счет средств физической культуры и индивидуальных физических нагрузок в соответствии с физическим состоянием.

ФІЗИЧНЕ ТА НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СУМЩИНИ НА КОЗАЦЬКИХ ТРАДИЦІЯХ

М. М. Кобозєв, В. М. Азарєнков, І. О. Павленко, П. М. Оксьом
Сумський державний педагогічний університет
ім. А. С. Макарєнка
м. Суми, Україна

Україна – козацька держава, яка має великий досвід фізичного, розумового, духовного та патріотичного виховання підростаючого покоління на славетних традиціях свого козацького народу.

Історія України – це, головним чином, історія козацтва. З другої половини 80-х рр. ХХ ст. в Україні почав поширюватися самодіяльний громадський рух за відновлення українського козацтва, який триває й досі. Він передбачає відродження козацтва як історичної спільноти, традиційного способу життя, діяльності та поведінки українського народу. Козацьке відродження органічно вписалось у загальноукраїнський рух щодо здобуття незалежності та запровадження демократії в Україні. При цьому необхідно зазначити, що козацький рух не обмежувався лише загальнонаціональним визволенням, а намагався відтворити свою самодостатність і у такий спосіб посісти належне місце в українському суспільстві.

Козацтво Сумщини має глибокі українські національні традиції та завжди займало активну позицію як у питаннях захисту України, так і її соціального розвитку. Історія козацтва на Сумщині свідчить про те, що багато видатних постатей пов'язані саме із Сумським краєм. Це кошовий Запорізької Січі Петро Іванович Калнишевський, уродженець Роменщини, який після знищення Запорізької Січі Катериною II був засланий на Соловки, де просидів 25 років, але не зрадив Україну; видатний український педагог, виходець з козацького роду, Костянтин Дмитрович Ушинський; український поет-націоналіст Олександр Олесь і багато інших особистостей, нащадків козацького роду.

Козацький дух волі та незалежності ніколи не зникав у нашому Слобожанському краї. Під час більшовицької навали, на початку 1918 року, на теренах Сумщини протягом кількох років активно діяли козацькі селянські загони, які вели запеклу збройну боротьбу проти комуністичних поневолювачів. Такі козацькі загони діяли як на Сумщині, так і по всій Слобожанщині, їх боротьба особливо

активізувалася під час голодоморів 1921-1922, 1932-1933, 1946-1947 рр. З початку Другої світової війни у 1939 р. і до середини 50-х рр. діяли похідні групи ОУН-УПА, у складі яких була велика кількість хлопців-козаків із Сумщини. Фактично всі вояки ОУН-УПА були козаками за ідеєю і чином.

У день свята Покрови Пресвятої Богородиці 14 жовтня 1991 р. на Великій Раді Українського козацтва було підтверджено створення єдиної загальноукраїнської громадської організації «Українське козацтво», що на той час об'єднала всі вітчизняні козацькі товариства. Першим її керівником – гетьманом обрали визначного громадського діяча, народного депутата України В. Черновола. Наступного року Міністерство юстиції України зареєструвало установчі документи організації, яка, згідно зі своїм Статутом, об'єднала нащадків усіх гілок, напрямів і течій українського козацтва, незалежно від місця їх поселення та проживання, громадян України та українців в інших країнах, які сповідують ідею українського козацтва, реально працюючи на її реалізацію, відновлення і розвиток козацтва.

Уже з 1989 року на Сумщині офіційно почали створюватись козацькі осередки, і зі здобуттям незалежності у 1991 р. Українське козацтво як всеукраїнська національно-патріотична, оборонно-спортивна громадська організація була зареєстрована Міністерством юстиції України у 1993 році.

4 січня 1995 року був виданий Указ Президента України № 14/95 «Про відродження та розвиток українського козацтва», а 15 листопада 2001 року Указом Президента України за № 1092/2001 була затверджена «Національна програма відродження та розвитку Українського козацтва на 2002-2005 рр.»

Потім були видані Укази президента України «Про координаційну раду з питань відродження та розвитку Українського козацтва при Президентові України» та День Українського козацтва.

Проблеми становлення козацтва в Україні були пов'язані зі стихійністю виникнення козацьких товариств, розмитістю пріоритетів козацького відродження, руйнацією родових козацьких зв'язків та втратою традиційного середовища. До середини 90-х рр. ХХ ст. процеси відродження козацтва в Україні наштовхувалися також на певний спротив силових державних органів (арешти багатьох учасників козацької ради в Переяславі-Хмельницькому (1992), переслідування козаків-«гопаківців» у Львові й затримання козацької старшини під час вшанування пам'яті П. Сагайдачного у Києво-Могилянській

академії (1994), побиття козаків під час поховання патріарха Володимира (Романюка) поблизу Свято-Софіївського собору (1995) тощо). Розвиток козацького руху викликав також невдоволення та незаконні дії різних злочинних формувань, найбільшим проявом яких став бандитський розстріл козацької охоронної структури в Херсоні, а також таємнича загибель львівського отамана Т. Скрипця (1993). Складні проблеми еволюції сучасного козацтва неодноразово висвітлювалися крізь призму українофобства у контрольованих із-за кордону окремих вітчизняних засобах масової інформації.

З початком дії Указу президента України від 4 січня 1995 р. щодо відродження традицій Українського козацтва процеси його становлення спочатку певним чином стабілізувалися, частково було унормовано відносини козаків із державою [2, с. 480].

Значний внесок у становлення сучасного козацького руху зробив генерал-майор Збройних сил України В. Мулява, який був гетьманом з 1992 по 1998 рр. Як найвища посадова особа козацтва він головним питанням вважав спрямування його потенціалу на підтримку самостійності України. Саме завдяки його діяльності «Українське козацтво» дістало визнання як міжнародна та оборонно-спортивна організація.

На Великій Раді у жовтні 1998 р. гетьманом було обрано гвардії генерал-майора народного депутата України І. Біласа. Завдяки його зусиллям видано низку президентських указів щодо сприяння відродженню козацтва. Він зосередив увагу на співпраці з державними структурами з метою їх підтримки сучасного козацтва, а також сприяв залученню до його лав впливових політичних і бізнесових діячів. У 1999 р. Українське козацтво і Товариство сприяння обороні України підписали угоду про спільну діяльність [1, с. 478].

У Сумській області з ініціативи Сумського обласного козацького товариства відновлено історичні назви вулиць, майданів, пов'язаних з історією козацтва.

Сучасні козаки опікуються багатьма навчальними закладами, зокрема школами-інтернатами для сиріт. Козацькі школи та ліцеї успішно діють на Запоріжжі, Одещині, Сумщині, Полтавщині, Кіровоградщині, Донеччині, Житомирщині. У 2002 р. у Харкові на базі педагогічного університету ім. Г. Сковороди засновано Інститут Українського козацтва. Започатковано постійні Всеукраїнські історичні конкурси серед учнів загальноосвітніх шкіл «Козацька держава» та «Козацький край», в яких активно беруть участь учні Сумщини, члени районних та первинних козацьких товариств.

Козацтво Сумщини активно співпрацює з держадміністрацією всіх рівнів, управлінням освіти і науки, військкоматами, громадськими організаціями та політичними партіями національно-державницького спрямування, завдяки чому козацькі осередки створені у всіх районах Сумщини, навчальних закладах області. Святування Конотопської битви з ініціативи козаків переросло у Всеукраїнський фестиваль «Козацький родослав», а відзначення пам'яті останнього кошового Запорізької січі перетворено на Всеукраїнську акцію «Калнишева рада», яка збирає щорічно десятки тисяч учасників-патріотів.

Відроджене козацтво Сумщини разом з УПЦ КП системно працює з молоддю як гарантом життєздатності держави, виховуючи її в душі патріотизму, шляхетності, християнської моралі. Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка згідно з розпорядженням голови ОДА призначено головним науково-методичним центром з розвитку козацтва на Сумщині. Крім того, на базі університету проводяться десятки козацьких заходів: крайові ради, ради крайової старшини, семінари козацького активу, ради отаманів, науково-практичні конференції з педагогічної та літньої практики студентів, конкурси-огляди та спортивні змагання студентів-козаків, присвячені видатним особистостям України та Сумщини. Викладачі-козаки активно працюють з молоддю не лише університету, а й у його філіях в області, школах, зі студентами заочного відділення ВНЗ, на конкурсах удосконалення вчителів.

Козацька старшина Сумщини разом з отаманами районів та первинних осередків козацтва, з управлінням освіти та науки проводять обласні, міські та районні семінари з керівниками ЗОШ з питань розвитку козацтва, виховання учнівської та студентської молоді на козацьких традиціях.

В області діють козацькі фермерські господарства, підприємства, створено охоронний осавульський підрозділ, десятки козаків-тренерів ведуть роботу з молоддю, пропагують здоровий спосіб життя. Козацтво Сумщини сьогодні є однією з найбільш активних організацій українського козацтва в нашій державі.

Сучасне відроджене козацтво України працює не лише з молоддю, в плані фізичного, духовного та національно-патріотичного виховання, а й поширює свій вплив на різні групи населення, використовуючи родинне виховання молоді як гілку української народної педагогіки.

Слава Україні! Слава козацтву!

Література

1. Задунайський В. В. Громадські ініціативи щодо відродження козацтва в сучасній Україні / В. В. Задунайський, Т. В. Чухліб. – К., 2007. – С. 478.
2. Історія Українського козацтва. – К. : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2007. – Т. 2. – С. 478-489.
3. Чухліб Т. В. Участь козацтва у політичному житті. Державна підтримка козацького руху / Т. В. Чухліб. – К., 2007. – С. 483.
4. Кобозев М. М. Відродження та діяльність козацтва на Сумщині / М. М. Кобозев // VII наук. іст.-краєзнавча конф. – Суми, 2007. – С. 231-235.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩЕГО ДЗЮДОИСТА

А. М. Загурський, И. Д. Смолякова

Одесский национальный политехнический университет

г. Одесса, Украина

В последние годы борьба дзюдо пользуется значительной популярностью среди юношей и девушек вузов, она стала одним из массовых видов спорта.

«Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю» (Д. Кано). Поэтому этот вид борьбы смело можно отнести к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приемы в стойке и борьбе лежа, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприемы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партнера и самостраховка).

Успешность освоения техники и тактики дзюдо зависит от многих факторов, среди которых основным является оптимальный уровень развития физических качеств.

Непосредственная форма занятий может быть различной. Методы тренировок отличаются друг от друга (равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, повторный, игровой, круговой, соревновательный).

Система подготовки борцов в учебно-тренировочном процессе характеризуется повышенным объемом физических нагрузок, которые предъявляют высокие требования к энергетике, скоростно-силовым качествам, сенсомоторике, психике в плане ее помехоустойчивости.

Процесс совершенствования двигательных способностей у дзюдоистов органически связан с решением задач технико-тактической подготовки, с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

С увеличением объема двигательной деятельности в учебно-тренировочном процессе от дзюдоистов требуется проявление находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и координационных способностей.

Эффективность занятий студента-спортсмена зависит не только от знаний, умений, навыков и уровня развития его важных качеств, которыми он обладает, но и от психического состояния.

В процессе подготовки студентов-спортсменов к соревнованиям и непосредственно на самих соревнованиях от них требуется максимальная мобилизация физических и психических возможностей для достижения победы. Сущность психологии борьбы составляет мотивация достижения успеха, стремление быть первым в состязании с равным. При одинаковом уровне развития физических качеств, одинаковой подготовленности, технической и тактической подготовке, преимущество имеет спортсмен с высоким уровнем психологической подготовки. Студент-спортсмен должен владеть собой, своими чувствами, переживаниями, уметь регулировать свое поведение в экстремальных условиях.

У дзюдоиста, как и спортсменов других видов спорта, должны быть хорошо развиты целеустремленность, дисциплинированность, решимость, смелость, выдержка и самообладание. Им требуется также преданность виду спорта и чувство ответственности перед командой и тренером.

Чтобы добиться определенных результатов в спорте, требуется серьезная и длительная физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка борца-дзюдоиста. Спорт должен приносить радость каждому, кто им

занимается, и в достижениях надо видеть результаты своей тяжелой, но благодарной работы.

В Одесском национальном политехническом университете (ОНПУ) на кафедре физического воспитания и спорта уже много лет разрабатывается методика подготовки начинающих спортсменов-дзюдоистов.

Методика включает ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов в группах начальной подготовки:

- сочетать средства и методы технической, тактической, психологической, физической подготовки;
- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
- планировать нагрузку начинающим спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовки;
- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли начинающих дзюдоистов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- активизировать деятельность дзюдоистов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- в подготовке начинающих спортсменов основное внимание уделять падениям, страховке и само страховке, расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинации;
- строить отношения с новичками на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;
- педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса;
- внедрять в учебно-тренировочный процесс формирование знаний, умений, навыков ЗОЖ.

На тренировочных занятиях с новичками необходимо соблюдать индивидуальный подход к каждому, контролировать как физическое, так и эмоциональное его состояние.

Каждый новичок-дзюдоист должен знать, что чемпионами не рождаются, а становятся в результате длительной, серьезной подготовки.

Из этого следует, что физическая культура превращается в элемент образа жизни.

Студентам-спортсменам необходимо вести здоровый образ жизни (ЗОЖ). Соблюдать режим дня и отдыха, правила личной гигиены, правильно питаться, исключить и никогда не допускать в свою жизнь вредные привычки (употребление табака, алкоголя, наркотиков), укреплять здоровье посредством закаливания, вести активную физическую деятельность, обладать приемами психогигиены и релаксации.

В ходе тренировки по дзюдо возможно травмирование, поэтому каждый начинающий спортсмен обязан знать, как оказать первую помощь при травме и суметь оценить, насколько опасна она для здоровья.

Нами были проведены исследования на базе Одесского политехнического университета (ОНПУ) о влиянии физического воспитания и спорта на здоровье студентов и приобщение к ЗОЖ. В процессе педагогического эксперимента, в котором приняли участие 989 студентов (основного отделения – 832 чел. и спортивного отделения – 157 чел.) было установлено, что студенты-спортсмены по сравнению со студентами основного отделения меньше болеют, более работоспособны, у них выше уровень состояния здоровья и дееспособности. Наши исследования позволяют сделать обоснованный вывод, что занятия спортом в большей степени способствуют приобщению студентов к ЗОЖ (47,65 %), чем занятия физическим воспитанием в основном отделении (38,29 %), разница существенная ($t > 2,5$).

Применение данной методики в учебно-тренировочном процессе и подбор нестандартных средств и методов тренировки положительно влияют на приобщение к ЗОЖ и совершенствование двигательных способностей у занимающихся.

Привлечь студентов заниматься спортом – вот задача, которая всегда актуальна, именно ее выполнение определяет качество работы кафедры физического воспитания и спорта каждого учебного заведения.

**САНОГЕНЕТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ**
В. В. Подгорна, О. П. Романчук, О. О. Махновський
Південноукраїнський національний педагогічний університет
ім. К. Д. Ушинського
м. Одеса, Україна

Дитина в школі розкривається як особистість з уже наявними психофізіологічними можливостями. На сучасному етапі, який характеризується підвищенням шкільних навантажень та значним зниженням рівня здоров'я дітей, одним із основних завдань фізичного виховання повинно стати забезпечення індивідуальної безпеки виховних і освітніх технологій. Завданням санологічного (санос – здоров'я) компоненту фізичного виховання є вивчення забезпечення функціональної стійкості дитячого організму в динаміці його розвитку до тих методів виховання і освіти, які припускають найбільшу адекватну успішність.

Метою дослідження було визначення саногенетичних критеріїв фізичної підготовленості школярів.

У дослідженні взяли участь 50 школярів ОМШ № 65 (м. Одеса) у віці 8-10 років, з них – 14 дівчат і 36 хлопчиків, які не мали наявних захворювань та патологій.

Для досягнення мети були застосовані методи саногенетичного моніторингу з використанням приладу спіроартеріокардіоритмограф (САКР) – аналізатор ритмів серцево-судинної системи.

Оцінка розвитку фізичних якостей школярів проводилась на підставі результатів тестування швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, яке проводилося стандартними методами.

Рівень фізичної активності (ФА) у школярів визначався за допомогою опитувальника Ваеске (1982). *Адаптаційні можливості організму* та рівень здоров'я визначалися з використанням формули розрахунку адаптаційного потенціалу (АП) серцево-судинної системи за Р.М. Баєвським і співавторами (1979).

За результатами оцінки індексу Ваеске було встановлено, що 62 % дітей мають середній рівень ФА, 20 % – вищий за середній і 18 % – нижчий за середній. Аналіз параметрів АП показав, що 72 % учнів мають напруження механізмів адаптації, у 22 % дітей – незадовільна адаптація і тільки у 6 % дітей – задовільна. У 52 %

учнів фізична підготовленість була оцінена як середня, у 36 % – нижча за середню і тільки 12 % мають високий рівень фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл рівнів фізичної активності, адаптаційного потенціалу та фізичної підготовленості обстежених дітей

Рівні	Індекс Ваеске	АП	Фізична підготовленість
Вищий за середній	20 %	6 %	12 %
Середній	62 %	72 %	52 %
Нижчий за середній	18 %	22 %	36 %

За даними САКР-дослідження було встановлено, що 16 % учнів мають виражене напруження насосної функції серця, 36 % – вегетативного забезпечення серцевого ритму, 17 % – вегетативного забезпечення АТс і 25 % – вегетативного забезпечення АТд (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл рівнів функціонального напруження в обстеженій когорті

Рівень функціонального напруження	Насосна функція серця	Вегетативне забезпечення		
		Серцевий ритм	АТс	АТд
Оптимальний	40 %	16 %	39 %	30 %
Припустимий	44 %	48 %	44 %	45 %
Виражений	16 %	36 %	17 %	25 %

Тобто, за даними визначення функціонального напруження серцево-судинної системи, найбільш суттєвими є зміни механізмів вегетативної регуляції серцевого ритму і діастолічного артеріального тиску. Останнє досить чітко узгоджується з даними оцінки рівня АП, який в досліджуваній групі школярів більш ніж у 1/5 випадків знаходиться на рівні незадовільної адаптації.

З урахуванням поставленої в роботі мети необхідно було проаналізувати отримані результати ФА, АП і фізичної підготовленості залежно від рівнів функціонального напруження серцево-судинної системи (табл. 3).

**Індивідуальні характеристики учнів при виражених
напруженнях серцево-судинної системи (у %)**

	Рівень показників	Виражене напруження функції			
		Насосна функція серця	Вегетативне забез- печення серця	Вегетативне забез- печення систоліч- ного артеріального тиску	Вегетативне забез- печення діастоліч- ного артеріального тиску
Фізична активність	I	0	11	0	0
	II	0	33	75	40
	III	100	56	25	60
Адаптаційний потенціал	I	0	22	25	20
	II	100	56	50	60
	III	0	22	25	20
Швидкість	I	50	33	25	20
	II	0	34	75	60
	III	50	33	0	20
Сила	I	25	33	25	20
	II	25	22	75	60
	III	50	45	0	20
Витривалість	I	0	33	50	20
	II	25	22	0	0
	III	75	45	50	60
Гнучкість	I	25	45	25	20
	II	25	33	75	60
	III	50	22	0	20
Спритність	I	50	56	75	20
	II	0	22	25	80
	III	50	22	0	0

На підставі дослідження нами розроблені саногенетичні критерії серцево-судинній системі з урахуванням адаптаційного потенціалу, фізичної активності та фізичної підготовленості, які дозволили визначити провідну роль насосної функції серця, напруження якої супроводжувались у 100 % випадків низьким рівнем фізичної активності. Прояв фізичних здібностей таких дітей суттєво відстає від зарес-

строваних у всій групі дітей та характеризується в 75 % випадків низькою витривалістю, а в 50 % випадків – низьким рівнем розвитку швидкості, гнучкості, сили та спритності. Однак, слід зазначити, що у 50 % дітей з вираженим напруженням насосної функції серця відзначається високий рівень прояву швидкості та спритності.

Нагадаємо, що найбільш напруженим функціональним показником виявився показник вегетативного забезпечення серця, який зустрічався на даному рівні більш ніж у третини дітей (36 %). Встановлено, що більш ніж у половини останніх (56 %) відзначався низький рівень ФА та напруження механізмів адаптації. З іншого боку, необхідно звернути увагу на те, що в цілому по групі напруження механізмів адаптації реєструвалося в 72 % випадків. У дітей з вираженим напруженням вегетативного забезпечення серця в 56 % випадків відзначаються високі показники розвитку спритності. Оптимальний рівень вегетативного забезпечення серця найчастіше (в 75 % випадків) сполучається з низьким розвитком гнучкості.

Виразене напруження вегетативного забезпечення АТс дітей сполучається з посереднім рівнем ФА (75 % випадків), а 50 % дітей мають напруження механізмів адаптації, що значно менше, ніж в цілому в групі, хоча в $\frac{1}{4}$ випадків відзначається незадовільна адаптація. Достатньо характерним виявилось те, що напруження вегетативного забезпечення АТс у 75 % випадків сполучалось із високим розвитком спритності.

Виразене напруження вегетативного забезпечення АТд не залежить від рівня ФА, адже низький рівень останнього при вираженому напруженні визначається як низький у 60 % випадків, а при оптимальному рівні в 85 % випадків. Цікаво, що в 100 % випадків оптимальний рівень вегетативного забезпечення АТд сполучається з напруженням механізмів адаптації. Окремо слід зазначити, що виразене напруження даної функції в 60 % випадків характеризується низьким рівнем витривалості. З іншого боку оптимальний рівень вегетативного забезпечення АТд у 67 % випадків сполучається з високим рівнем швидкості та спритності школярів.

Таким чином, проведене дослідження дозволило встановити, що рівні функціонального напруження серцево-судинної системи достатньо чітко сполучаються з показниками рівня фізичної активності та фізичних здібностей.

У цілому, отримані результати вказують на достатню інформативність визначення саногенетичних критеріїв серцево-судинної сис-

теми щодо встановлення взаємозв'язків між різними характеристиками особистості школяра. Подальші дослідження у цьому напрямку можуть бути корисними для оптимізації шкільних навантажень з урахуванням функціонального стану серцево-судинної системи.

Література

1. Пивоваров В. В. Компьютеризированный измеритель движения / В. В. Пивоваров // Медицинская техника, 2006. – № 2. – С. 21 – 24.
2. Пивоваров В. В. Диагностика функционального состояния сердечно-сосудистой системы детского организма методом Спираартериокардиоритмографии / В. В. Пивоваров, М. А. Лебедева, Н. Б. Панкова [и др.] // Российский педиатрический журнал. – 2005. – №1. – С. 8 – 12.
3. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. / О. П. Романчук. – О. : Видавець Букаєв В. В, 2010. – 206 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

С. О. Ігнатенко

Південноукраїнський національний педагогічний університет

ім. К. Д. Ушинського

м. Одеса, Україна

Орієнтація на здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою формуються значною мірою в дитячому та підлітковому віці. Однак, як показують дослідження, цей процес може бути ефективним і при цілеспрямованому навчанні учнів старших класів. При цьому важливо сформуванню до занять фізичною культурою. Під установкою розуміємо готовність, схильність суб'єкта, які виникають при появі певного об'єкта, і забезпечують стійкий цілеспрямований характер діяльності, то відбувається відносно до даного об'єкта. У фізичному вихованні установку використовують при вивченні ставлення особистості до тих чи інших соціальних об'єктів (заходів), у нашому випадку — до занять фізичною культурою.

Слід зазначити основні функції установки, які вона проявляє в діяльності:

1. Установка визначає стійкий, послідовний, цілеспрямований характер протікання діяльності, виступає як механізм її стабілізації, що дає змогу зберегти її спрямованість в ситуаціях, що безперервно змінюються.

2 Установка звільняє суб'єкт від необхідності приймати рішення і довільно контролювати діяльність, що відбувається в стандартних ситуаціях, які траплялися раніше.

3. Установка може виступати як чинник, що зумовлює інертність, відсталість діяльності та утруднює пристосування об'єкта до нових ситуацій, що раніше вже траплялися.

Як зазначає Д. М. Узнадзе, ефекти установки безпосередньо виявляються при застосуванні умов діяльності, яка відбувається. Внаслідок цього загальним методичним прийомом вивчення феноменів установки є прийом переривання діяльності.

Для цього віку дуже важливо формування цільової установки на набуття здорових звичок, умінь і навичок самостійних занять фізичною культурою.

Найпростіший спосіб — ранкова гімнастика, яка відображає самодисципліну, організованість, уміння правильно розпоряджатися своїм часом.

З опитаних 348 осіб відповіли, що ранковою гімнастикою займається кожний день 13,8 % десятикласників, трохи більше 10 % — учні одинадцятих класів. Незважаючи на анонімність анкетування, все ж зазначили за потрібне приховати, що не роблять ранкової гімнастики 25,9 % десятикласників, 34,5 % хлопців одинадцятих класів і більше 41 % дівчат-одинадцятикласниць. Інші стверджували, що займаються ранковою гімнастикою інколи, коли є для цього час.

Формуванню установки на зміцнення здоров'я, загартовування, профілактики захворювань сприяють всі види фізичних вправ, які загартовують характер, волю, витримку. Окрім моральних якостей, такі види спорту, як плавання, лижи, ковзани, сприяють гармонійному розвитку мускулатури тіла, збільшенню об'єму легенів, виробляють спритність і координацію рухів.

Формування установки в процесі підготовки старшокласників для подальшого навчання в системі вищої та професійної освіти вимагає внесення змін у зміст програм, застосування нових технологій навчання.

Будь-який предмет у середній загальноосвітній школі повинен максимально працювати на кінцевий результат. Це стосується і фізичної культури. Особливі професійні якості майбутніх фахівців (професійна мобільність, індивідуальний стиль творчості, конкурентоспроможність) можуть бути сформовані тільки в результаті спеціально орієнтованої діяльності.

Фізична культура має величезний потенціал не тільки в плані поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, але і як засіб формуючого впливу на особистість старшокласника, як ніяка інша сфера діяльності може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, естетичних, соціально-психологічних завдань. Потрібно змінити погляд на місце і роль фізичної культури в системі освіти, оскільки нині вони не тільки не відповідають її можливостям, але певною мірою навіть суперечать її початковому призначенню — формування гармонійної особистості.

Методично-функціональна спрямованість фізичного виховання не співвідноситься з ціннісними орієнтаціями старшокласників, особливо дівчат, і тому фізичне виховання займає одне з останніх місць серед предметів за своєю значущістю для старшокласників і не є важливим у плані їх особистісного зросту. Необхідна переорієнтація фізичної культури із способу функціональної та фізичної підготовки на спосіб, що впливає на формування особистості, тобто в соціально-психологічний компонент освіти.

Можливість вибору спортивної спеціалізації на основі особистої зацікавленості старшокласників, а також конкуренція і змагання на заняттях можуть бути чинниками, які підвищують інтерес до фізичної культури, а отже, і формувати цілеспрямовану установку до занять фізичною культурою. Спираючись на ідею гуманізації освіти в нашій дослідній роботі, обов'язковим компонентом є психофізіологічна установка на формування ціннісного ставлення старшокласників до занять фізичною культурою. Кінцевою метою такої роботи є формування уміння концентруватися в стресових ситуаціях, тренінг особистості зі стійким підвищенням самооцінки.

Як і всяка освітня система, фізична культура має певні атрибути: наявність системних (інтегративних) якостей; доречність, тобто наявність мети системи; структурність і цілісність як спосіб взаємозв'язку і взаємодії елементів системи; функціональність системи та її компонентів.

Інтегративна якість фізичної культури фіксується в результативності її впливу на різноманітні параметри життєдіяльності організму людини та її психіку. Завдяки інтегративному ефекту системи фізичної культури старшокласники володіють певною готовністю з усіх аспектів.

Доречність системи фізичної культури зумовлена наявністю у неї мети (забезпечити фізичну готовність), яка виступає системоутворюючим чинником, яка дає необхідність забезпечення фізичної готовності випускників шкіл до діяльності та здійснюється вибіркоче залучення до системи фізичної культури таких компонентів, які найбільшою мірою сприяли б досягненню мети.

Мета зумовлює постійне вдосконалення системи взагалі, та її складових частин зокрема.

Структурність і цілісність системи фізичної культури проявляється, по-перше, в наявності трьох складових частин (підсистем):

1. Атрибути фізичного тренування.
2. Управління.
3. Культурно-історичного досвіду (методологія).

По-друге, в існуванні різноманітних видів системних зв'язків – горизонтальних, вертикальних і змішаних. Наявність цих зв'язків робить фізичну культуру багаторівневим, складно-структурним і цілісним утворенням.

Ядром цієї структури є підсистема атрибутів фізичного тренування (засоби, форми, методи). Її оточує, визначає, формує, приводить в рух підсистема управління. І найголовніше — це підсистема культурно-історичного досвіду. Вона визначає методологію поведінки всієї системи і включає компоненти культурно-матеріальних цінностей фізичної культури, знання, принципи, основні риси системи.

Тільки в сукупності всі перелічені компоненти можуть впливати на процес формування установки як основи ціннісних відношень старшокласників до занять фізичною культурою.

Переходячи до спектру особливостей формування ціннісного ставлення старшокласників до занять фізичною культурою, констатуємо, що тільки 7,6 % учнів старших класів зазначають незбіг сподівань і надій, пов'язаних з навчанням в школі, з реальним життям. Переважна більшість (61,7 %) вважають, що і надії, і сподівання підтвердилися повністю. При цьому у 32,5 % опитаних ніколи не з'являлося почуття розчарування навчання в школі і занять фізичною культурою. В той самий час половина старшокласників зазначають, що

почуття розчарування з'являлося у них інколи, з приводу деяких аспектів навчальної діяльності. Характерно, що дуже незначна кількість старшокласників (9,6 %), в яких почуття розчарування з'являлося часто, і практично немає таких, у яких воно було б постійним. Це говорить про те, що соціальні очікування старшокласників, пов'язані з навчанням у школі і заняттями фізичною культурою, в основному справдилися. Разом з тим важко очікувати, що складні й суперечливі процеси формування установки до занять з фізичного виховання можуть бути однозначними, раз і назавжди визначеними.

Отже, дослідження показало, що цілеспрямоване формування установки є важливою основою ціннісного ставлення старшокласників до занять фізичною культурою.

Література

1. Лях В. І. Ориєнтири фізического воститання / В. І. Лях, Г. Б. Мейксон // Педагогика, 1990. – С. 33-37.
2. Узнадзе Д. Н. Теория установки / Д. Н. Узнадзе. – Тбилиси : ТГУ, 1972. – 314 с.
3. Шмаева И. В. Характеристика ценностных ориентаций учащихся // Педагогическая наука и школа / И. В. Шмаева. – МГПИ, 1995. – 96 с.

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДСИСТЕМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІЙСЬКОВО-МОРСЬКИХ СИЛ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

С. В. Номеровський

**Науковий центр ВМС Академії Військово-Морських сил
ім. П.С. Рахімова**

м. Севастополь, Україна

В. В. Попад'їн

**Центр морських операцій Військово-Морських Сил Збройних
Сил України**

м. Севастополь, Україна

Постановка проблеми. Триваюче реформування Збройних Сил (ЗС) України, яке викликало зміни в їх організаційній структурі, формах і способах комплектування, оптимізацію чисельності особового

складу видів, родів військ (сил) та спеціальних військ, а також зменшення термінів служби, зумовлює необхідність коригування чинної системи фізичної підготовки (ФП) військовослужбовців та її нормативно-правової бази з урахуванням вимог сьогодення.

Оскільки система ФП ЗС України до останнього часу практично копіювала ту, що існувала в армії колишнього Радянського Союзу, і лише частково, з уведенням в дію у 2009 р. Настанови з ФП у ЗС України, відповідає вимогам завтрашнього дня, сьогодні зазнає докорінної перебудови, то вдосконалення потребують усі її ланки: управління, організація, науково-методичні та нормативно-правові основи, матеріальне і кадрове забезпечення тощо. Саме з визначення концептуальних засад та створення оновленої моделі підсистеми спеціальної фізичної підготовки (СФП) військовослужбовців, у бік якої зміщуються акценти відповідно до прийнятої наприкінці минулого року Концепції розвитку ФП у ЗС України на період до 2017 р. [1], необхідно розпочинати дослідження організаційних та змістовних аспектів функціонування системи ФП військовослужбовців ЗС України в цілому та їх Військово-Морських Сил (ВМС) зокрема.

Зв'язок з науково-дослідними роботами. Дослідження проводиться відповідно до річних планів наукової діяльності ВМС ЗС України на 2011-2013 роки за темою: «Підвищення ефективності функціонування підсистеми спеціальної ФП військовослужбовців плаваючого складу ВМС ЗС України» з номером державної реєстрації 0101U001479, шифр «Керівництво-СФП».

Аналіз останніх досліджень, публікацій. Питанням сучасного стану, проблемам та перспективам розвитку СФП військовослужбовців в умовах реформування ЗС України присвячені матеріали всеармійської науково-практичної конференції [2], в якій з теоретичними та практичними результатами своїх наукових досліджень і розробок взяли участь понад 18 наукових, науково-педагогічних працівників ВВНЗ та фахівців з ФП ЗС України. Автори наведених вище матеріалів у цілому одностайні в тому, що при виділенні СФП в окремих розділах ФП необхідний подальший активний пошук шляхів її удосконалення, особливо в змістовному плані, з урахуванням особливостей умов здійснення, завдань та змісту навчально-бойової діяльності особового складу різних родів військ (сил) та спеціальних військ ЗС України.

Мета дослідження полягає в розробці рекомендацій щодо підвищення ефективності функціонування підсистеми СФП військовослужбов-

ців ВМС ЗС України з урахуванням особливостей трансформованої організації процесу бойової підготовки (БП) корабельних з'єднань.

Завдання дослідження:

1. Моніторинг та аналіз функціонування існуючої підсистеми СФП особового складу корабельних з'єднань ВМС ЗС України.

2. Визначення змістовних аспектів (професійно важливих спеціальних фізичних якостей (ПВСФЯ), існуючого рівня та засобів їх розвитку) підсистеми СФП особового складу корабельних з'єднань ВМС ЗС України.

У ході дослідження використовувались такі методи: аналіз літературних джерел, опитування, педагогічне спостереження за навчальним процесом зі СФП протягом 2012 навчального року, педагогічне тестування рівня розвитку ПВСФЯ, методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі корабельних з'єднань Центру морських операцій ВМС ЗС України, в яких брали участь військово-службовці військової служби за контрактом надводних кораблів (n=126) різних морських військово-облікових спеціальностей.

Результати дослідження та їх обговорення. Оскільки СФП спрямована, в першу чергу, на розвиток у військовослужбовців ПВСФЯ та оволодіння ними військово-прикладними навичками, то у зв'язку з особливостями оновленої організації ФП ВМС на етапі реформування («базовий період підготовки» – підтримання загальної фізичної підготовленості, розвиток та вдосконалення ПВСФЯ; «період інтенсивної підготовки» – виконання комплексу фізичних вправ під час здійснення морських походів в умовах обмеженого простору та на спеціальних тренажерах і снарядах; «період підтримання навченості» – виконання вправ зі змісту загальної ФП, вправ військово-спортивної класифікації в умовах бойового чергування у пунктах базування кораблів, участі у збір-походах та навчаннях) виникла необхідність у визначенні та науковому обґрунтуванні того, які ПВСФЯ та переважно якими засобами розвивати у моряків різних корабельних спеціальностей.

У результаті комплексного професіографічного дослідження були виявлені суттєві відмінності у діяльності особового складу різних військово-морських спеціальностей, особливо спеціальностей з переважно операторськими (сенсорно-моторними та сенсорно-логічними) рівнями рухової активності. Характерні особливості «напруженої» праці операторів пов'язуються з пред'явленням підвищених вимог до здатності вирішувати логічні завдання зі складним просторовим орієнтуванням, до функцій уваги, психомоторних процесів готовності

до екстрених дій в умовах дефіциту часу. У військовослужбовців виникла необхідність у прояві силових координованих дій руками, виконанні різних рухів, пов'язаних з «човниковою» руховою активністю. Визначена специфіка навчально-бойової (бойової) діяльності вимагала диференційованого підходу до їх СФП.

Проведення аналізу результатів дослідження стану спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців (табл. 1) дозволило визначити, у більшості випадків, наявність динамічних особливостей у розвитку професійно-прикладних фізичних здібностей відповідного контингенту (особовий склад штурманської, ракетно-артилерійської та радіотехнічної бойових частин, бойової частини зв'язку тощо) на різних етапах військово-професійного навчання.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники розвитку фізичних здібностей військовослужбовців корабельного складу ВМС ЗС України

Показник	Навчально-підготовчий етап (n = 126)		1-е півріччя (n = 121)		Початок 2-го півріччя (n = 114)		Кінець 2-го півріччя (n = 107)	
	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
Професійно-прикладна фізична підготовленість								
50 % від макс. зусилля без зорового орієнтуру, кг, % відхилення	17,9; 5,13%		18,7; 2,5 %		20,6; 1,4 %		21,5; 0,5 %	
Згин. і розг. рук в упорі лежачи на пальцях за 10 с, разів	8,8	1,2	8,6	1,0	8,7	1,0	8,9	1,1
Кількість влучних рухів за 30 с, разів	49,7	5,6	52,2	5,8	53,3	6,4	54,7	6,1
Кількість промахів за 30 с, разів	4,3	2,0	4,3	1,2	4,4	1,2	4,0	1,2
Σ рухів у теплінг-тесті, разів	171,9	15,4	172,4	16,0	178,2	18,2	176,1	18,3
Коефіцієнт теплінг-тесту, у. о.	4,9	0,5	5,2	0,6	5,4	0,7	5,5	0,6
Комплексна спеціальна вправа, с	12,2	1,4	12,1	1,5	12,0	1,6	11,6	1,6

Дослідження рівня розвитку ПВСФЯ військовослужбовців визначило напрямки можливого формування найбільш значущих для професійної службової діяльності здібностей шляхом впровадження у навчальний процес багатого арсеналу засобів та методів ФП, спеціальних занять спортивними іграми, плаванням, гімнастикою та атлетичною підготовкою, легкою атлетикою, правильного і раціонального планування педагогічних навантажень на фоні високих психологічних напружень.

Для збереження необхідного рівня якості і надійності професійної діяльності, належного рівня фізичного, функціонального стану та працездатності військовослужбовців категорії, що розглядається, необхідна визначена норма рухової активності, особливо в «періоді інтенсивної підготовки», яка може ефективно досягатися засобами СФП.

Висновки

На підставі вимог Концепції розвитку ФП у ЗС України [1] виникла необхідність в утворенні ефективної гнучкої моделі як системи ФП в цілому, так і підсистеми СФП, що є її складовою, з урахуванням перспективного обрису ЗС України шляхом:

- всебічного врахування характеру прийомів та дій військовослужбовців ВМС при виконанні ними навчально-бойових завдань, умов їх військово-професійної діяльності, характеру та величини фізичних навантажень і нервово-психічних напружень у процесі підготовки та застосування за призначенням;

- визначення, наукового обґрунтування та найскорішого впровадження ефективної організації підсистеми СФП військовослужбовців, оптимального її змістовного наповнення (форм та методів) з урахуванням встановленої нової періодичності процесу підготовки сил (військ).

Перспективи подальшого наукового пошуку ми пов'язуємо з визначенням змістовних аспектів підсистеми СФП для інших категорій (бойових частин та служб) особового складу корабельних з'єднань ВМС ЗС України.

Література

1. Концепція розвитку фізичної підготовки у Збройних Силах України на період до 2017 року. – К. : УФП ЦУ ППД В(С) ЗС України. – 2012. – 5 с.

2. Фізична підготовка військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України: сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку // Матеріали наук.-практ. конференції (Київ, 29 листопада 2012 р.) / Мін-во оборони України. Національний університет оборони України. – К. : НУОУ, 2012 – 227 с.

ПОСТАНОВКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ
С. С. Багдасарьян
Одесский национальный политехнический университет
г. Одесса, Украина

Постановка физического воспитания на факультете (в институте) в значительной степени влияет на отношение студентов к физическому воспитанию. В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого было выяснить мнение студентов об уровне физического воспитания в Институте электромеханики и энергоменеджмента (ИЭЭ) ОНПУ.

Для решения этой задачи был использован метод анкетного опроса, в котором приняли участие студенты 1, 2 и 3 курсов. Всего – 48 человек. Результаты опроса следующие.

На первый вопрос: «Удовлетворяет ли вас постановка физического воспитания в вашем Институте?» 35,42 % студентов ответили: «Полностью удовлетворяет»; 37,50 % заявили: «Удовлетворяет частично»; 20,83 % студентов она не удовлетворяет.

На второй вопрос о пользе физического воспитания 27,08 % студентов заявили, что занятия физическим воспитанием, проводимые в Институте, приносят ощутимую пользу, ровно столько же (27,08 %) считают – это пустая трата времени. Такой ответ не может не настораживать! Для 37,50 % занятия полезны только частично.

По мнению 38,84 % опрошенных студентов, наибольшую пользу им приносят занятия плаванием, 18,46 % – легкой атлетикой, 16,92 % – подвижными играми по желанию, 13,84 % – общеразвивающими упражнениями.

Нас интересовало, что именно мешает студентам заниматься самостоятельно доступными для них системами физических упражнений. 44,00 % студентов ответили: «Не имеют на это времени»; 20,00 % – «Не имеют желаний», 12,00 % – не знают, как это делать грамотно, с пользой для себя.

Мы попытались также выяснить, в соревнованиях по каким видам спорта студенты охотно приняли бы участие. 27,58 % изъявили желание соревноваться по футболу, 15,70 % – по волейболу, 10,34 % – по плаванию, 10,41 % – отдали предпочтение единоборствам, а 14,58 % заявили о желании поучаствовать в конкурсе красоты. Что касается времени проведения соревнований на первенство Института, большинство студентов (60,40 %) ответили, что самое удобное для них время – середина семестра, до модулей и зачетов.

Было выяснено также, сколько часов в неделю студенты тратят на занятия своим физическим совершенствованием (включая учебные и самостоятельные занятия физическими упражнениями): 8,30 % расходуют на это более 10 ч, 4,16 % – 8-9 ч, 16,66 % – 6-8 ч, 12,50 % – 4-6 ч, 33,35 % – 4-2 ч, а 25,00 % – менее 2 ч.

Опрашиваемые студенты назвали следующие системы физических упражнений, которыми они с удовольствием занимались бы. Это оздоровительный бег (18,51 %), туристические походы выходного дня (17,18 %), оздоровительное плавание (12,34 %), бодибилдинг, единоборства – 15,50 %.

По мнению 29,41 % студентов, наибольшую пользу им приносит проведение занятий по учебным группам в количестве 15-20 чел., сформированным по уровню физической подготовленности, под руководством одного преподавателя. Оптимальным методом организации занятий студенты считают игровой метод (44,40 % опрошенных).

Мы попытались выяснить также, какими разделами или системами физических упражнений студенты считают необходимо дополнить программу физического воспитания, чтобы она способствовала лучшей подготовке их к активной жизнедеятельности и профессиональной работе. Были получены следующие результаты: 30,35 % назвали единоборства для самозащиты; 28,57 % – упражнения, укрепляющие здоровье; 17,85 % – профессионально-прикладную физическую подготовку или ее элементы.

По результатам проведенного исследования мы произвели определенную коррекцию постановки физического воспитания в ИЭЭ, которая, как показали итоги учебного года, значительно увеличила интерес студентов к учебным занятиям по нашей дисциплине и выполнение ими зачетных нормативов.

Проведенные исследования позволяют сделать вывод, что постановка физического воспитания в Институтах нашего университета требует ее коррекции. Она должна сводиться к учету мнения студентов в отношении использования на занятиях тех или иных систем/видов физических упражнений. Из опроса также следует, что занятия физическим воспитанием должны быть более разнообразными, на них следует задействовать не только традиционные методы и системы физических упражнений, но и нетрадиционные. Необходимо также больше уделять внимания теории и методике физического развития молодежи. Думаем, что это значительно подымет мотивацию студентов к их индивидуальному физическому совершенствованию.

Считаем, что регулярный опрос студентов является эффективным способом оптимального моделирования современной технологии системы физического воспитания, осуществляемой в вузах.

ХАРАКТЕРИСТИКА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

С. О. Ігнатенко

Південноукраїнський національний педагогічний університет

ім. К. Д. Ушинського

м. Одеса, Україна

А. І. Ігнатенко

ЗОШ № 19

м. Одеса, Україна

У навчально-тренувальному процесі підготовки учнів педагог намагається вживати ефективні вправи, які спрямовані на розвиток загально-фізичних, швидкісних якостей дітей з метою позитивних зрушень м'язової системи, яких вимагає специфіка будь-якого виду ігрової діяльності, наприклад, футболу [1]. У початковій школі єдиним, з нашої точки зору, способом досягти максимальних результатів є поступове нарощування об'єму та інтенсивності фізичних навантажень. Але такий спосіб несе на собі небезпеку швидкого перенавантаження дитячого організму [2].

Основна мета дослідження полягала у тому, щоб довести, що тренування учнів початкових класів спрямоване на максимальний результат під час виконання ним конкретних дій у грі, повну самовіддачу, враховуючи стан здоров'я учня. Для реалізації мети нами запропонована низка тестів організації процесу тренування. Задача, що поставлена у роботі, спрямована на виявлення ефективних засобів підвищення фізичного стану учнів молодших класів загальноосвітньої школи (ЗОШ) з використанням ігрових засобів, методик, що реалізовані у навчальному процесі ЗОШ № 19 м. Одеси і спрямовані на підвищення фізичного рівня учнів 1-3-х класів, були використані відомі [3] та спеціальні ігрові засоби, що розроблені у ПНПУ ім. К.Д.Ушинського.

Для того щоб звести до мінімуму розбіжність між запланованим зростанням фізичних якостей, технічних навичок, спортивних досягнень і фактичними результатами, необхідно постійно порівнювати

запланований стан натренованості учня з фактичним для своєчасного внесення коректив у хід навчального процесу.

У педагогічному контролі, за допомогою якого визначалася динаміка фізичного стану учнів, запропонована методика, що ґрунтувалася на суб'єктивному контролі вчителя; самоконтролі учня; тестуванні. У процесі суб'єктивних спостережень викладач збирає дані про самопочуття учнів, їх активність на тренуваннях і змаганнях, працездатність тощо. Однак одних спостережень недостатньо. Учителю не завжди вдається зафіксувати негативні зрушення і відставання розвитку фізичних якостей учня відносно запланованих, які потребують негайної перебудови процесу навчання.

У щоденник контролю учня вчитель заносить дані результатів вимірювання пульсу перед та в кінці кожного заняття. Рівень самопочуття оцінюється за десятибальною шкалою. Систематично заносючи записи цих показників, учень разом з учителем може виявити періоди перенавантажень або інших негативних зрушень і своєчасно внести корективи у тренувальний процес.

Слід зазначити, що достовірність тестування значною мірою залежить від усвідомлення і сумлінного ставлення учнів до нього, тому вчитель перед початком навчального року і в кінці кожного місяця пояснює значення тестування у досягненні навчальної мети.

Для учнів початкового періоду навчання (6-9 років) рекомендовано застосувати тести. Тест для визначення загальної витривалості: біг 1000 м. Отримані результати порівнюються з таблицею оцінок у балах від 2 до 40. Тест на швидкість: біг 30 м з високого старту. Тести на швидкісну витривалість: біг 3 x 30 м з високого старту з інтервалом відпочинку 20 с. Швидкісну витривалість визначають за сумою трьох пробіжок. Ігровий тест на техніку ведення м'яча - 30 м з обведенням 4 стійок і удар по воротах. Тест на точність і силу удару може проводитися двома варіантами. 10 ударів ногою у задану половину воріт, попадання зараховується лише у тому випадку, коли м'яч пролетить не менше ніж 5 м за воротами; з відстані 20 м попасти у квадрат на землі (з 10 ударів 2 попадання - «задовільно», 4 - «добре», 6 - «відмінно»).

Метою проведення контрольного експерименту з учнями початкової школи № 19 (у експерименті взяли участь 32 дитини) стало з'ясування ефективності розробленої нами методики щодо розвитку ігрової діяльності дітей. Експеримент проводився аналогічно до констатувального. В експериментальній групі (16 дітей) по-іншому велось планування

ігрової діяльності учнів, інакше було організовано ігрове середовище. Крім цього, була проведена виховна робота з батьками: батьки залучалися до спільних ігор з дітьми під час прогулянок.

У контрольній групі (16 дітей) все залишилось, як і раніше.

Далі ми провели обстеження учнів для виявлення рівня розвитку ігрової діяльності в експериментальній і контрольній групах.

Порівняльну характеристику рівнів використання різноманітного ігрового матеріалу та планування учнем своїх практичних ігрових дій наведено у табл. 1.

Як показує таблиця, в експериментальній групі після проведеної нами роботи відбулися значні позитивні зміни. Так, якщо на констатувальному етапі експерименту на високому рівні було лише 16 %, то на контрольному вже 60 %. На середньому рівні було лише 40 % дітей, а низького вже ніхто не показав.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика рівнів використання різноманітного ігрового матеріалу та планування учнем своїх практичних ігрових дій

Етапи навчання	Групи	Рівні		
		Високий	Середній	Низький
Констатувальний	експериментальна	16 %	52 %	32 %
	контрольна	20 %	56 %	24 %
Контрольний	експериментальна	60 %	40 %	0 %
	контрольна	32 %	52 %	16 %

У контрольній групі результати незначно покращилися. Так, результати високого рівня покращилися лише на 10 %, середнього - на 6 %, а низького змінилися лише на 4 %.

Нами показано, що із зростанням рівня ігрового розвитку дітей (тобто формування у них знань, умінь і навичок участі в ігровій діяльності) змінилися їх уподобання до вибору виду ігор. Тепер більшість дітей експериментальної групи, 15 дітей, люблять рухливі сюжетні ігри, а в констатувальному експерименті - 5 дітей. У констатувальному експерименті в ігри з предметами грали 11 дітей, а після проведеної нами роботи - 3 дітей, у хороводні та рухливі раніше 9 дітей, а зараз - 7 дітей.

Аналіз опитування дітей, батьків, учителів, а також даних спостереження виявив, що сюжетні ігри обирають лише 8 дітей, тобто показник збільшився на одиницю. Більшість дітей (середній рівень) обрали хороводні та рухливі ігри - 13 дітей, на 2 дитини більше, ніж у констатувальному експерименті. Діти низького рівня обрали ігри з предметами - 4 дітей, тут показники покращилися лише на дві одиниці. Отже, запропонована методика виявилась ефективною.

Результати констатувального експерименту довели, що дорослі мало уваги приділяють розвивальній ігровій діяльності дітей. Вихователі більше піклуються про розумовий розвиток дітей та про збереження іграшок. Мало уваги приділяють підбору іграшок, організації ігрового середовища за віком дітей. Планування ігрової діяльності дітей ведеться неправильно, а того, що заплановано, не дотримуються. Вихователі не цікавляться ігровою діяльністю дітей удома, не проводять лекції для батьків (як грати з дітьми та добирати їм іграшки), не залучають батьків до ігрової діяльності дітей. Батьки мало грають з дітьми, вважають, що достатньо іграшок, не знають, як правильно організувати гру дітей. Батьки не вміють добирати іграшки для своїх дітей, виготовляти іграшки самостійно чи разом з дітьми.

Молодший шкільний вік є найважливішим і найактивнішим періодом в житті дитини, в 1-му класі спостерігається значний стрибок у розвитку дитини та потреба у спілкуванні. Тому не можна упустити цей період. Лише 20 % дітей показали високий рівень і 30 % низький, в основному діти на середньому рівні розвитку ігрової діяльності – 50 %.

Метою формувального експерименту виступило підвищення рівня розвитку ігрової діяльності дітей. Для цього ми створили такі умови: 1) організація ігрового середовища, підбір іграшок за віковими характеристиками; 2) організація спостережень, а на основі цього - планування ігрової діяльності; 3) навчання батьків правильної організації дитячої гри, підбору іграшок для своїх дітей, виготовленню іграшок та залучення батьків до спільних ігор з дітьми; 4) педагогічне керівництво спрямовано на активізацію у дітей уявлень у грі; 5) оптимізація взаємного впливу дітей в ході їх спілкування в грі; 6) було розроблені різні ігри (рухливі, хороводні тощо) з використанням наочного та ігрового матеріалу для підвищення рівня ігрової діяльності дітей.

Дуже важливим засобом є керівництво грою, формування дружніх взаємовідносин між дітьми, розвиток їх фантазії, допомога батьків та єдність родини і дитячого садка в розвитку гри.

Результати кінцевого етапу експерименту засвідчили, що в експериментальній групі більшість дітей набула високого рівня - 60 %, а низького рівня вже ніхто не показав. У контрольній групі зміни незначні.

Таким чином, робимо висновок, що якщо дорослі будуть сприяти активному розвитку ігрової діяльності дітей, то вони швидше будуть пристосовуватись до нових умов колективу, діти будуть більш дружними, творчими, швидше будуть навчатися, легше будуть спілкуватися з людьми в повсякденному житті, їх життя стане радіснішим, яскравішим.

Література

1. Минский Е. М. От игры в футбол к знаниям / Е. М. Минский. - М. : Просвещение, 1987. - 193 с.
2. Жуковская Р. И. Игра и ее педагогическое значение / Р. И. Жуковская. - М. : Наука, 1985. - 156 с.
3. Усова А. П. Роль игры в воспитании детей / А. П. Усова; под ред. А. В. Запорожца. - М. : Мысль, 1976. - 201 с.

ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК

Т. А. Барсукова

**Национальный университет «Одесская юридическая академия»
г. Одесса, Украина**

Здоровье студенческой молодежи, уровень её физической подготовленности и физического развития всегда привлекали внимание специалистов. Результаты исследований по этой проблеме свидетельствуют о том, что занятия физической культурой наиболее эффективны лишь тогда, когда участие в них вызвано соответствующими мотивами. Успешная реализация таких мотивов вызывает у студентов вдохновение от успеха, чувство удовлетворения от самого процесса, а также желание продолжать занятия по личной инициативе.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является неотъемлемой частью системы образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физиче-

ской подготовленности, здоровье, а также отношение к физической культуре.

Сегодня организация учебного процесса, к сожалению, не обеспечивает каждому студенту максимального развития природных данных, глубокого овладения интеллектуальными и физическими качествами. А это, что вполне естественно, вызывает деформации в развитии личности будущего специалиста. Одной из мотивационных составляющих занятий физической культурой является желание юношей и девушек сформировать идеально пропорциональные соотношения частей тела.

Именно это способствовало тому, что мы выдвинули **гипотезу исследования** – занятия фитнесом во время учебного процесса оказывают содействие развитию физических качеств, формированию красивого тела, а также привитию интереса студенток к физическому воспитанию.

Цель нашего исследования – разработка и внедрение занятий фитнесом в учебный процесс студенток высшего учебного заведения.

Для достижения поставленной цели предусмотрено решение таких **задач**:

1. Проанализировать научно-методические работы отечественных и зарубежных ученых по указанной проблеме.
2. Определить особенности структуры и содержания фитнес-программ.
3. Разработать и экспериментально апробировать методику занятий фитнесом во время занятий по физическому воспитанию.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по данной проблеме, наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Педагогический эксперимент был проведен на базе Национального университета «Одесская юридическая академия». В эксперименте приняли участие 86 студенток первого курса Института прокуратуры и следствия, которые составили контрольную и экспериментальную группы. По уровню физической подготовленности к началу педагогического эксперимента существенных отличий между студентками обеих групп не было.

Тестирование студенток для оценки скоростно-силовых и силовых возможностей, а также гибкости включало 6 тестов, проводившихся по общепринятой методике на занятиях по физическому

воспитанию 2 раза в год: сентябрь-октябрь и апрель-май. Тесты были следующими:

- бег на месте (10 с);
- челночный бег (4 x 9 м);
- прыжки в длину с места;
- динамометрия;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища (в сед) из положения лежа.

После проведения эксперимента было отмечено, что в экспериментальной группе показатели по всем тестам заметно улучшились по сравнению с контрольной группой. Кроме того, отмечалось также значительное повышение интереса студенток к нетрадиционным видам занятий физическими упражнениями, что согласовывается с данными специалистов.

Все это дает основание активнее использовать современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студенток для развития физических качеств, сохранение здоровья и физической трудоспособности, что в свою очередь способствует формированию специалистов новой формации.

Литература

1. Григорьев В. И. Влияние занятий шейпингом на функциональное состояние студенток / В. И. Григорьев, В. Н. Григорьева. – Ашхабад, 1992, ч. 2. – 46 с.
2. Крапивина К. М. Нетрадиционные формы физического воспитания студентов / К. М. Крапивина. – Л. – 1997. – 183 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

ГРАДАЦИЯ ПРИНЦИПОВ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И. А. Россыпчук

**Киевский национальный университет строительства и архитектуры
г. Киев, Украина**

Рассматривая всю систему принципов, регламентирующих деятельность в сфере воспитания, в том числе и физического, представляется необходимым различать как минимум три группы принципов:

1) наиболее общие социальные принципы, указывающие генеральные направления воспитательной стратегии общества; 2) общепедагогические принципы; 3) специальные принципы, отражающие специфические закономерности отдельных видов воспитания.

Первая группа принципов имеет в своей основе коренные закономерности общественного развития, обуславливающие главные направления и определяющие черты всей воспитательной практики конкретного общества (не только в рамках официальной системы образования – воспитания, но и в общественных организациях, и в семье, и в других социальных институтах, деятельность которых влияет на формирование и развитие личности). В условиях строительства и преобразования современного украинского общества такие принципы исходят из необходимости комплексного использования соответствующих социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для реализации возможностей всестороннего гармоничного развития индивида, а вместе с тем и из необходимости гарантировать органическую связь воспитания с практикой создания общества, основанного на рыночных началах (но с социальной ориентацией!). В сфере физического воспитания, а также, шире говоря, в физкультурном движении в целом это находит свое отражение, прежде всего, в таких кардинальных положениях, как принцип семерного содействия всестороннему гармоничному развитию индивида, принцип оздоровительной направленности и принцип связи физического воспитания с практикой трудовой и оборонной деятельности. Хотя их основное содержание определилось и сформулировано в сравнительно конкретных установочных положениях, они на современном этапе должны быть подвергнуты углубленной разработке с учетом острых проблем происходящей социальной перестройки, требующих радикального улучшения всей системы воспитания с особым вниманием к ее подлинной гуманизации.

Вторая группа принципов по идее призвана отображать общие закономерности педагогически организуемого процесса обучения – воспитания, выражать их в форме основных установочных положений, подлежащих реализации во всех случаях образовательно-воспитательной деятельности. К сожалению, нельзя утверждать, что такие принципы полно и глубоко разработаны в существующей педагогике (на ее состоянии не могло не сказаться то, что долгое время она была, да пока во многом и остается, педагогикой в изначальном смысле слова – от «детовождения»). Основательнее, чем другие,

здесь разработаны, судя по исследовательским публикациям, дидактические принципы.

Стремясь преломить содержащиеся в них общие идеи применительно к физическому воспитанию, специалисты отчасти пополнили их рядом конкретно-методических положений, касающихся как обучения двигательным действиям, так и воспитания физических способностей. В результате большинство принципов, именуемых в педагогике «дидактическими», конкретизируется при рассмотрении их применительно к методике физического воспитания как общеметодические. По-видимому, и в общей педагогике есть смысл трактовать их более широко, не ограничиваясь лишь рамками обучения (разве, скажем, принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, последовательности «замыкаются» только на обучении и не распространяются на весь процесс воспитания в широком смысле?!). Впрочем, последнее слово здесь принадлежит общей педагогике.

Третья группа принципов становится предметом все более активного внимания практически в каждой из профилирующих теоретико-методических дисциплин, специализированных по видам воспитания. В теории и методике физического воспитания эта группа принципов представлена в настоящее время системой довольно детально аргументированных положений, «улавливающих» в какой-то степени закономерности физического воспитания и содержащих вытекающие из них правила рационального его построения. Прежде чем обратиться к ним, есть смысл еще несколько задержаться на уточнении исходной позиции.

Специфика закономерностей, отражаемых принципами физического воспитания, усматривается, прежде всего, в том, что это есть процесс обучения двигательным действиям и воспитания так называемых физических качеств индивида, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. Этим не исчерпывается, понятно, все содержание физического воспитания, но это более всего характеризует его специфику. Представляя собой особую систему направленных воздействий на естественные свойства индивида, воздействий, осуществляемых посредством двигательной деятельности, упорядоченной определенным образом, физическое воспитание гораздо теснее, чем любой иной вид воспитания, связано с процессом физического развития индивида, т.е. процессом изменения унаследованных материальных (морфофункциональных)

свойств организма в онтогенезе, развертывающимся по природным и социальным закономерностям. (Термин «физическое развитие» в этом смысле не следует, разумеется, смешивать с чисто антропометрическим толкованием одноименного термина (когда словами «физическое развитие» фактически обозначают лишь некоторые измеряемые телесные признаки состояния организма, в частности, линейные и объемные размеры тела; пожалуй, в этой связи более уместно выражение «антропометрические признаки физического состояния организма»)). В наше время должно быть ясным, что физическое воспитание – неотъемлемый фактор оптимизации (улучшения по качественным и количественным критериям) индивидуального физического развития, который нельзя исключить без ущерба для здоровья и дееспособности ни в одном из возрастных периодов онтогенеза, следующих после рождения.

В физическом воспитании недопустимо, конечно, игнорировать естественные закономерности развития организма (в том числе закономерности взаимодействия генетических и средовых факторов его развития, возрастной последовательности, неравномерности и неоднаправленности развития в различных стадиях онтогенеза и др.), но закономерности физического воспитания отнюдь не тождественны природным закономерностям онтогенеза. Физическое воспитание, если иметь в виду то главное, что определяет его специфическую суть, строится по закономерностям реализации объективно имеющихся возможностей физического совершенствования индивида в направлении, ведущем к достижению необходимого для полноценной жизни уровня физической дееспособности, увеличению функциональных ресурсов организма и упрочнению здоровья, а вместе с тем и по закономерностям содействия общему развитию личности. Исторически такого рода закономерности начинают проявляться в действии лишь с возникновением человекосовершенствующей культуры как культуры деятельности, направленной на преобразование человеком своей собственной природы. Нелишне подчеркнуть, что когда наши далекие предки подметили возможность использовать свои собственные двигательные свойства не только для воздействия на «внешнюю» природу, но и для умножения личных сил, совершенствовании своих качеств, способностей и научились делать это средствами физического воспитания, – данный факт, по всей вероятности, явился совсем незаурядным шагом в становлении культуры общества и личности (во всяком случае, он наверняка имел куда более

существенные практические последствия, чем, скажем, лепка глиняных фигур, по остаткам которых теперь с таким вниманием изучают историю культуры).

Накапливавшийся веками эмпирический опыт, а затем и все более обширные исследовательские данные сделали в некоторой степени понятным ряд непростых закономерностей физического воспитания (в том числе закономерностей обучения двигательным действиям, закономерностей воспитания индивидуальных физических качеств и базирующихся на них способностей, а также закономерностей интегративного построения системы занятий в процессе физического воспитания). И хотя многое здесь остается пока недостаточно глубоко исследованным, все же можно утверждать, без особого риска впасть в ошибку, что общими усилиями специалистов к настоящему времени выявлена какая-то часть тех основных закономерностей, какие следует рассматривать как действительные основания адекватных принципов физического воспитания. Особого внимания в этом отношении заслуживают закономерности целостного структурирования процесса физического воспитания. Подходить же к их осмыслению нужно, как следует из вышесказанного, не столько с позиций избирательного рассмотрения отдельных механизмов функционирования и изменения организма (что само по себе, конечно, весьма важно), сколько с позиций интегративного подхода, с тем, чтобы фиксировать внимание именно на тех причинно-следственных связях, зависимостях и соотношениях, которые обуславливают построение физического воспитания в реальной целостности.

Литература

1. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1977. – 240 с.
2. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. Н. Страпко. – К. : Здоровье, 1986. – 120 с.
3. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : ФиС, 1986. – 310 с.
4. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М. : ФиС, 1987. – 370 с.
5. Bompa T. Theory and Methodology of Training / T. Bompa. – Toronto : Jork University, 1983. – 400 p.

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ
14-15 РОКІВ РІЗНИХ ТИПІВ СТАТУРИ**

**Т. Л. Захаровська, Т. В. Гарус
Дніпропетровський державний інститут фізичної
культури та спорту
м. Дніпропетровськ, Україна**

Актуальність. У державній системі виховання підростаючого покоління чинне місце посідають нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання. Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш старшого шкільного віку залежать від того, наскільки успішно здійснюється процес фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці (В. І. Завацький, 1994; О. С. Куц, 1997; Е. С. Вільчковський, 1998; Т. Ю. Круцевич, 1999 та ін.)

У наш час на всіх етапах розвитку сучасної школи існує непідроблений інтерес до питань збереження та зміцнення здоров'я учнів, але ініціатива збереження позитивного здоров'я школярів належить системі виховання. На думку ряду фахівців, школа – це ідеальне місце для реалізації міждисциплінарних комплексних оздоровчих програм.

Реальний обсяг рухової активності школярів не забезпечує повноцінного та гармонічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Мета дослідження. Виявити відмінності у фізичному розвитку та фізичній підготовленості школярів 14-15 років різних типів статури.

Завдання дослідження:

1. Повести аналіз науково-методичної літератури, що стосується досліджуваної проблеми.
2. Вивчити особливості фізичного розвитку школярів 14-15 років різних типів статури.
3. Вивчити особливості фізичної підготовленості школярів 14-15 років різних типів статури.

Об'єкт дослідження. Школярі чоловічої статі 14-15 років різних типів статури.

Предмет дослідження. Особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості школярів 14-15 років різних типів статури.

Педагогічний експеримент проводився на базі Саксаганської загальноосвітньої школи с. Саксагань Дніпропетровської області у три етапи.

Для виявлення особливостей фізичного розвитку старших школярів, що мають різні типи статури, були проведені відповідні антропометричні виміри, які дозволили визначити соматотип старшокласників. Серед школярів 14-15 років були виділено три групи: А-Т - школярі астено-торакального типу статури, М - м'язового типу статури, Д - дигестивного типу статури. Визначали: довжину й вагу тіла, обхват грудей (у проміжному стані), талії, стегна, обхват плеча (у спокійному стані), товщину шкірно-жирових складок під нижнім кутом лопатки, на передній стінці живота, на задній поверхні плеча й суму цих жирових складок.

Ці дані ми розглядали у двох аспектах: визначення вікової залежності усередині кожного соматотипу і соматичної - усередині кожної вікової групи.

У кожній із трьох соматичних груп від 14 до 15 років збільшується вага тіла, обхват грудей і обхват стегна. У м'язовників, крім цих антропометричних показників, збільшується довжина тіла. Про суму трьох шкірно-жирових складок можна сказати таке: у м'язовників вона зменшується, а у дигестивників навпаки - збільшується. Незалежно від віку школярі астено-торакального типу мають найменші, а дигестивники найбільші показники соматометрії, м'язовники займають проміжне положення. Виключення становить довжина тіла. У 14-15 років ріст м'язовників менше, ніж ріст дигестивників і представників астено-торакального типу. У всіх вікових групах істотні відмінності виявлені між представниками астено-торакального і дигестивного типів, а також між м'язовниками і дигестивниками.

Для оцінки фізичної підготовленості учнів нами був використаний стандартний набір тестів різної спрямованості, звичайно застосовуваних у системі шкільного виховання. Повний комплекс тестів включав біг на 30 метрів, човниковий біг 3 x 10 метрів, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба з положення лежачи за 15 секунд. Цими контрольними вправами оцінювалася швидкість і швидкісно-силові якості. За результатами станової та кистьової динамометрії оцінювалася абсолютна сила. Для характеристики витривалості використовувався 6-хвилинний біг. Гнучкість оцінювалася за нахилом тулуба з положення сидячи. Також до складу контрольних вправ входило підтягування на високому турніку й утримання тулуба під кутом 45 градусів сидячи відносно підлоги.

Ми виявили, що для представників різних типів статури характерні риси у прояві фізичних якостей. Так, для групи підлітків м'язового типу статури властиві найвищі результати по всіх досліджуваних віках у швидкості перегонів (біг на 30 м), у прояві координаційних здатностей (човниковий біг 3 x 10 м), у вправах швидкісно-силового характеру, у яких задіяні м'язи ніг (стрибок у довжину з місця), у підтягуванні на поперечині. Ці підлітки мають високі показники в прояві абсолютної сили (станова, кистьова динамометрія). Школярі астено-торакального типу мають більш низькі результати у прояві координаційних здатностей, прояві абсолютної сили, а витривалість (6-хвилинний біг) розвинена дуже добре.

Школярі дигестивного типу мають порівняно більш низькі показники фізичної підготовленості. У всіх вікових групах лише динамічна сила м'язів черевного преса (піднімання тулуба з положення лежачи за 15 с) і статична витривалість (утримання тулуба під кутом 45 градусів, с.) у них перевищує значення цих показників у підлітків інших типів. Результати, які вони показують у човниковому бігу, уступають тільки результатам представникам «силового» типу.

Таким чином, у більшості вікових груп підлітки астено-торакального типу характеризуються в цілому порівняно більш високими показниками розвитку витривалості й гнучкості. Представники м'язового типу мають відносно більш високі показники швидкості, координаційних здатностей, сили й швидкісно-силових якостей. Сила й динамічна сила м'язів черевного преса, статична витривалість найбільш розвинені у підлітків дигестивного типу (рис. 1).

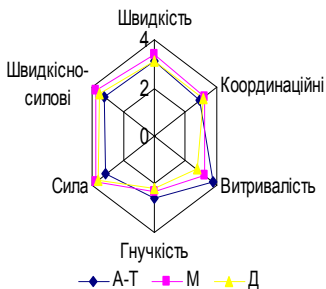


Рис. 1. Особливості структури моторики школярів 14 років різних типів статури

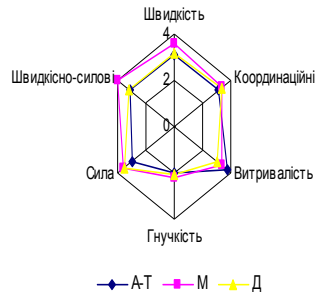


Рис. 2. Особливості структури моторики школярів 15 років різних типів статури

Для з'ясування відмінностей у моторному розвитку школярів різного типу статури ми провели зіставлення показників їх фізичної підготовленості. Як критерій мінливості була обрана така характеристика, як кількість показників, за якими відзначаються зміни, достовірні за t-критерієм Стьюдента. При оцінюванні моторних характеристик школярів 14-15 років різних типів виявилось, що кількість достовірних відмінностей між показниками фізичної підготовленості підлітків А-Т- і М-типів становить 34, між представниками А- і Д-типів - 29, між представниками М- і Д-типів - 19.

Для більш наочного визначення особливостей фізичної підготовленості школярів різного типу нами були побудовані діаграми типу «зірка», що несуть інформацію про структуру моторики кожної типологічної групи (рис. 1-2). Для цього до початку проведення педагогічного експерименту нами була розроблена система оцінки рівня фізичної підготовленості школярів 14-15 років, який визначався шляхом обчислення середнього арифметичного показника у балах по всіх використовуваних у дослідженні тестах. Для нормування рівнів фізичної підготовленості застосовували величину, рівну 0,67. Кожному інтервалу була привласнена оцінка від 1 до 5 балів, що надалі дозволило якісно оцінити рівень фізичної підготовленості старшокласників.

Нам удалося одержати цікаві результати, що дозволяють судити про наявність типологічних особливостей у рівні розвитку фізичних якостей у старшокласників різного типу статури.

Висновки

1. Школярі 14-15 років астено-торакального, м'язового та дигестивного типів статури багато у чому відрізняються за своїм фізичним розвитком й можуть розглядатися за цими показниками як составні різних сукупностей.

2. Школярі 14-15 років різних типів статури суттєво й вірогідно різняться за рівнем фізичної підготовленості. У школярів астено-торакального типу найкраще розвинена витривалість, гірше - силові, швидкісно-силові здатності й швидкість. У м'язовників «провідні» - силові, швидкісно-силові, швидкість, координаційні здатності, відносно слабо розвинена витривалість і гнучкість. У дигестивників «провідними» є силові якості, «відстаючими» - витривалість, координаційні здібності та гнучкість.

МІСЦЕ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Т. А. Глоба

**Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара
м. Дніпропетровськ, Україна**

Одна з основних першочергових задач виховання у студентської молоді стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою і спортом може бути успішно вирішена при створенні педагогічних умов, стимулюючих формування потреби у заняттях фізичною культурою [2].

За кордоном спостерігається демократичний підхід до програмування та нормування фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У багатьох країнах Європи студенти самостійно обирають навчальний матеріал для вивчення з дисципліни «Фізичне виховання», враховуючи етнографічні, демографічні та кліматичні особливості країни. Фізичне виховання у більшості провідних університетів здійснюється на основі вільного вибору виду спорту.

Для активізації навчального процесу необхідно введення у навчальні заняття з фізичного виховання спеціалізації з різних видів спорту як найбільш прогресивної форми вдосконалення процесу фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України. Список видів спорту для активного залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою необхідно постійно розширювати.

Фізичному вихованню студентів в останні роки приділяється багато уваги, але залишається цілий ряд питань, які потребують спеціальної розробки. До цих питань відносяться: вдосконалення навчальних програм, обґрунтування і втілення спортивної спеціалізації для студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів, підбір видів спорту, які сприяють не тільки фізичному розвитку, покращенню фізичного стану, але й розвитку комунікабельності, соціалізації особистості та підготовки майбутнього фахівця.

Проблема поліпшення стану здоров'я студентської молоді з кожним роком стає все більш актуальною. Нині кожен п'ятий студент має відхилення у стані здоров'я, у 90 % діагностуються різні захворювання (хвороби серця, гіпертонія, неврози, остеопороз, артрити, ожиріння), зокрема, серцево-судинні (63 %) та онкологічні (12 %), а також різні види травматизму (8-9 %) [3].

Вчені та фахівці в експериментальних дослідженнях довели ефективність використання у фізичному вихованні студентів програм з футболу, волейболу, баскетболу, аеробіки, атлетичної гімнастики та плавання. Нажаль, серед великої низки видів спорту, які пропонуються студентам вищих навчальних закладів, недостатня кількість досліджень впливу занять настільним тенісом на розвиток фізичних якостей студентів, фізичну підготовленість та їх фізичний стан.

Анкетне опитування, яке ми провели у Дніпропетровському національному університеті ім. О. Гончара з метою визначення ставлення студентів до дисципліни «Фізичне виховання» та виявлення їх пріоритетів щодо вибору того чи іншого виду спорту, в якому взяли участь 60 студентів I та II курсів, показало, що 40 % студентів проявили інтерес до настільного тенісу, як виду спорту, що розвиває координаційні здібності та реакцію.

Настільний теніс у системі фізичного виховання студентів є ефективним засобом покращення здоров'я, вирішення освітньо-виховних завдань у системі вузівського фізичного виховання.

Він зміцнює м'язи, стабілізує кров'яний тиск, нормалізує діяльність кровообігу й інших життєво важливих систем організму. Гра в настільний теніс по праву може називатися універсальним засобом, що знижує втому та напруження. Стеження за польотом м'яча – прекрасна гімнастика для очей [1].

Проведений нами аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що настільний теніс є одним з найбільш ефективних видів спорту, що сприяє розвитку координації та різнобічно впливає на рухові, психічні та вольові якості. Ігрова діяльність сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму.

Настільний теніс не має протипоказань ні за статевою ознакою, ні за віком. Ним можуть займатися люди з обмеженими фізичними можливостями. Рекомендується гра навіть людям, які страждають порушеннями дихання, з пошкодженнями опорно-рухового апарату.

Місце настільного тенісу в системі фізичного виховання студентів визначається доступністю гри, невисокою вартістю інвентарю. Він не потребує складного обладнання, вирізняється нескладною установкою столу в приміщенні або на вулиці, легким застосуванням основних правил і азів техніки гри. Настільний теніс є високоемоційним та підвищує інтерес до занять фізичним вихованням студентської молоді.

Література

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

2. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 ; Луцький держ. техн. ун-т. / Савчук С. А. – Луцьк, 2002. – 19 с.

3. Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. [Електронний ресурс] Режим доступу – <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80>

ЗМАГАЛЬНИЙ МЕТОД ТРЕНУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РОБОТУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ

Ю. Г. Донець

Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків, Україна

Актуальність. Процес фізичного виховання повинен проводитися з оптимальною моторною щільністю із застосуванням найбільш раціональних форм організації занять, використанням сучасного спортивного обладнання та інвентарю, технічних засобів навчання. Для досягнення зазначеної мети велике значення мають правильний вибір методів навчання, зокрема, такого методу як змагальний.

Останнім часом у студентів вищих навчальних закладів спостерігається зниження рівня фізичної підготовленості та мотивації щодо занять з фізичного виховання. Використання змагального методу не тільки підвищує мотивацію у студентів до занять з фізичного виховання, ефективно розвиває фізичні якості, особливо такі, як: швидкість, сила і витривалість, а також позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи.

Мета дослідження. Метою дослідження було вивчення впливу змагального методу розвитку швидкості, сили і витривалості на роботу серцево-судинної системи студентів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес зі студентами, які відвідують секційні заняття з фізичного виховання за спеціалізацією «Теніс» на кафедрі фізичного виховання.

Предмет дослідження – вплив методів проведення занять з фізичного виховання на серцево-судинну систему студентів.

Організація дослідження. До експерименту було залучено 120 осіб різної статі – студентів Національного технічного університету «Харківський Політехнічний Інститут».

Проводився послідовний експеримент, у ході якого студенти виконували комплекс фізичних вправ, наведений у табл. 1. На першому етапі вивчалася техніка фізичних вправ та здійснювався контроль роботи серцево-судинної системи студентів при індивідуальній формі проведення тренування. На другому етапі виконання фізичних вправ студентами здійснювалося з використанням змагального методу у вигляді естафет. Тривалість занять складала 90 хв. Підготовчі та заключні частини занять за тривалістю та складом вправ були ідентичними.

Таблиця 1

Комплекс фізичних вправ

Вправи	Для чоловіків	Для жінок
Для розвитку швидкісних показників	1. Біг з низького старту – дистанція 30 м. 2. Човниковий біг – 4 x 9 м. 3. Стрибки через гімнастичний ослін – 10 разів.	1. Біг з низького старту – дистанція 30 м. 2. Човниковий біг – 4 x 9 м. 3. Стрибки через гімнастичний ослін – 10 разів.
Для розвитку силових показників (швидкісна сила)	4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі – 20 разів. 5. Піднімання в сід на гімнастичному маті – 20 разів. 6. Присідання на лівій і правій нозі – по 5 разів.	4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на гімнастичному ослоні – 20 разів. 5. Піднімання в сід на гімнастичному ослоні – 20 разів. 6. Присідання – 20 разів.
Для розвитку показників витривалості (швидкісна витривалість)	7. Біг – 3 підходи на дистанцію 150 м, відпочинок між підходами – 25 с.	7. Біг – 3 підходи на дистанцію 150 м, відпочинок між підходами – 30 с.

Примітка: всі вправи виконуються у максимальному темпі.

Під час виконання фізичних вправ контролю підлягали такі показники:

- максимальні значення частоти серцевих скорочень, уд./хв;
- загальна кількість серцевих скорочень за заняття тривалістю 90 хв, кількість ударів.

У якості інструментальних засобів дослідження використовувались:

- чотири електронні пульсометри «Sigma PC-9»;
- електронний секундомір «Електроніка ІТ-01»;
- ноутбук «ACER Travel Mate – 2490»;
- комп'ютерна програма «Microsoft Office Excel 2003».

Результати дослідження. Порівняння пульсограм занять дозволило виявити такі відмінності у значеннях пульсу при використанні змагального методу (рис. 1):

- при виконанні вправ, спрямованих на розвиток швидкості, сили і витривалості, середні значення максимальної частоти серцевих скорочень знизилися на 1,88, 1,89 і 2,37 % відповідно.

- у періодах відпочинку між виконанням фізичних вправ середнє значення частоти серцевих скорочень має дещо більші показники.

Це пояснюється впливом на роботу серцево-судинної системи організму гормону адреналіну. Під його впливом підвищується потужність серцевих скорочень, розширюються основні судини і артеріальний тиск дещо знижується. Зниження артеріального тиску і частоти серцевих скорочень при максимальних фізичних навантаженнях є позитивним фактором при використанні змагального методу.

Результати проведеного дослідження показали, що при проведенні занять зі студентами без використання змагального методу середнє значення кількості серцевих скорочень за заняття склало 10740 серцевих скорочень. При використанні змагального методу інтенсивність заняття зростала до 10982 серцевих скорочень, тобто цей показник підвищився на 2,2 %. Це означає, що використання на заняттях змагального методу підвищує середній рівень навантаження на серцево-судинну систему студентів.

Комплекси фізичних вправ з використанням змагального методу, спрямованих на розвиток швидкості, сили і витривалості, а також експериментальні результати дослідження можуть бути використані викладачами фізичного виховання для проведення занять зі студентами у вищих навчальних закладах.

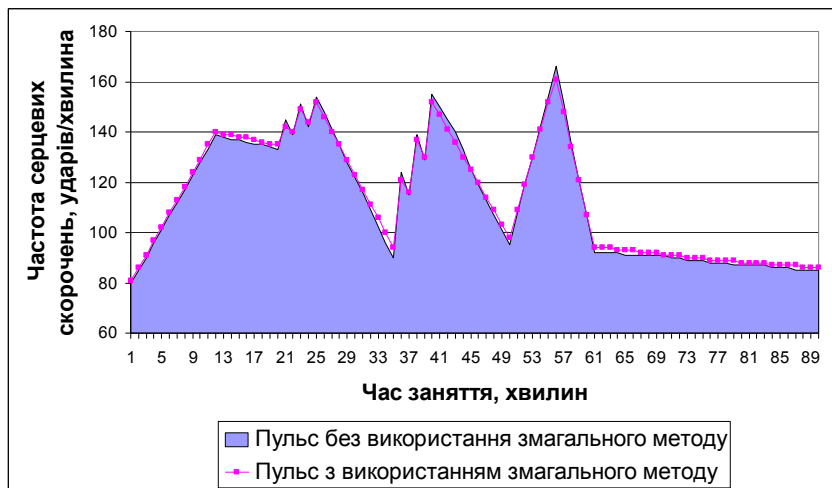


Рис. 1. Пульсограми студента під час учбово-тренувальних занять

Література

1. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
2. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 496 с.

ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА ВОЗРАСТНОЙ АДЕКВАТНОСТИ НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ УКРАИНСКОМ ОБЩЕСТВЕ

И. А. Россыпчук
Киевский национальный университет
строительства и архитектуры
г. Киев, Украина

Смысл этого принципа отнюдь не сводится к давно уже ставшей тривиальной общей мысли о важности «учета» в воспитании возрастных особенностей воспитываемых. Он предусматривает вполне

конкретные изменения доминирующей направленности физического воспитания в зависимости от возрастных стадий онтогенеза. Речь идет не о том, чтобы в многолетнем физическом воспитании идти «на поводу» у наступающих с возрастом изменений свойств организма, а о том, чтобы тщательно, принимая во внимание неизбежно происходящие возрастные изменения его функциональных и адаптационных возможностей, целесообразно воздействовать на них в направлении, ведущем к оптимизации возрастной динамики индивидуальных возможностей, качеств, способностей.

Ясно, что влияние возрастных факторов на изменение содержания и форм физического воспитания в различных стадиях этого многолетнего процесса особенно существенно сказывается в тех «переломных пунктах» онтогенеза, когда в силу его естественных закономерностей происходит смена тенденций индивидуального физического развития – тенденции ускоренно-поступательного развития, характерные для ряда предшествующих созреванию организма периодов онтогенеза, переходят в тенденцию относительной стабилизации физического состояния организма (в первом и втором периодах зрелого возраста), а она сменяется инволюционными тенденциями, все значительнее проявляющимися с возрастом (в пожилом и старшем возрасте). Принцип возрастной адекватности обязывает конкретизировать общие цели, преследуемые в многолетнем физическом воспитании в целом, применительно к особенностям возрастных периодов онтогенеза, соответственно модифицировать состав средств и методов физического воспитания и формы его построения, тем самым переориентировать его в рамках последовательно сменяющихся возрастных периодов в таком направлении, чтобы в результате усиливались позитивные тенденции возрастного развития и по возможности нивелировались или «сдвигались» во времени негативные возрастано-инволюционные тенденции без ущерба, конечно, а на пользу здоровью и протяженности жизни.

Исследовательские данные, накапливающиеся по возрастным аспектам теории и методики физического воспитания, уже позволяют довольно широко развернуть комплекс положений, конкретизирующих эти установки. Существенны здесь, в частности, данные, касающиеся проблем направленного использования так называемых «сенситивных» периодов возрастного развития физических способностей, своевременного начала спортивной специализации и возрастных границ оправданного продолжения ее, противодействия средствами

физического воспитания возрастно-инволюционным изменениям дееспособности, адаптационных возможностей и структурных свойств организма (по части таких проблем имеется уже настолько большое число публикаций, что они становятся почти необозримыми). Предстоит, однако, детально выявить возрастно-адекватные особенности таких основных слагаемых многолетнего процесса физического воспитания, как: базовое физическое воспитание подрастающего поколения Украины, спортивно-специализированная тренировка и физкультурно-кондиционная тренировка различных возрастных контингентов и с достаточной цельностью разработать концепцию структуры этого многолетнего процесса.

Современные условия жизни (урбанизация, бурное развитие промышленности, транспорта, негативные изменения в экологической сфере и др.) предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности, работоспособности, защитным свойствам организма человека. Внимание, которое уделяется в украинской системе физического воспитания вопросам развития спорта среди детей, молодежи, людей старшего поколения, обусловлено, прежде всего, широкими возможностями его использования для укрепления здоровья всей украинской нации, повышения всесторонней подготовленности подрастающего поколения страны. В сравнении с другими средствами, методами и формами физического воспитания детей школьного возраста, студенческой молодежи спорт наиболее эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме индивида, положительно влияет на развитие двигательных способностей. Систематические занятия спортом стимулируют психическое развитие детей, подростков, юношей и девушек, для которых характерно бурно формирующееся самосознание, стремление воспитать в себе ценные свойства личности (волевые, нравственные, физические). В спорте они находят возможность реализовать свои способности. Спорт – один из действенных факторов сознательной гармонизации и индивидуального развития человека.

Большое значение имеет систематическое повышение уровня теоретико-методической подготовленности преподавателей и тренеров, осуществляющих спортивную и физкультурно-массовую работу с детьми, молодежью, населением. Тренер, преподаватель, инструктор, ведущий спортивную и массовую физкультурную подготовку населения, должен хорошо знать возрастные особенности развития

человека. Поэтому столь велика роль теории и методики, вооружающих педагогов комплексом знаний, необходимых для успешного проведения занятий по физическому воспитанию (и спортивных тренировок).

Литература

1. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. Н. Страпко. – К. : Здоровье, 1986. – 120 с.
2. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : ФиС, 1986. – 310 с.
3. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М. : ФиС, 1987. – 370 с.

ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РУХОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Л. О. Шурхал, О. А. Бірюков, І. Л. Суліма

**Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна**

При комплексному контролі рухової підготовленості студентів часто застосовують факторний аналіз даних. Мета нашої роботи полягала у вивченні механізмів поєднання та структури факторів, що визначають результат рухової діяльності студентів 17-18 років у процесі застосування фізичних вправ з використанням аеробних засобів удосконалення КРС.

Добре відомий з літературних джерел статистичний аналіз результатів дослідження показав, що досліджувані «фізичні фактори», а саме: рівень розвитку рухів, швидкісно-силових якостей, швидкості, сили, витривалості, координації рухів, точності виконання вправ, здібності до оцінки часових, просторових і силових параметрів рухів, підлягають закону нормального розподілу (Харман Г., 1972). Це дає нам підставу застосовувати факторний аналіз, який проводився окремо для юнаків першого курсу.

Нами було виділено декілька факторів, наведених нижче.

Перший фактор має тісний зв'язок з показниками точності оцінки м'язових зусиль у 50 % та 25 % від максимального зусилля правою і лівою руками. Це дозволяє інтерпретувати даний фактор як гімнас-

тичний, а саме як здатність студента до керування динамічними параметрами рухів.

Другий фактор (17,6 %) дає найбільший зв'язок з результатами точних кидків, або ж точних стрибків на 50 і 25 % від максимальної відстані. Цей фактор ідентифікований зі здатністю до можливостей студентів керувати просторовими параметрами рухів.

Третій фактор (14,2 %) має статистично достовірні зв'язки зі стрибком у довжину з місця, згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи і човниковим бігом 4x9 м, що дозволяє інтерпретувати його як здатність до прояву швидкісно-силових якостей.

Четвертий фактор (9,5 %) ближче всього до вправ у попаданні в ціль правою рукою та у метанні набивного м'яча. Цей фактор варто розглядати як здатність до точних дій швидкісно-силового характеру.

П'ятий фактор (8,8 %) пов'язаний з точністю оцінки часових інтервалів 5,0 і 10,0 з без зоровим контролем, що дає підставу ототожнити його зі здатністю до керування часовими параметрами рухів без зорового контролю.

Шостий фактор (6,6 %) дає зв'язок з точністю оцінки часових інтервалів 5,0 і 10,0 з контролем зором. Це дозволяє ідентифікувати його зі здатністю до керування часовими параметрами рухів з зоровим контролем.

Сьомий фактор (6,4 %) ми інтерпретуємо як здатність до прояву координації рухів у точних діях, тому що він має статистично достовірні зв'язки з показниками координації рухів і метання в ціль правою та лівою руками.

Щоденні ранкові вправи повинні відповідати багатьом вимогам. Практично, якщо грубо не порушуються правила виконання (немає різких і тривалих перевантажень, не порушується дихання), то будь-які вправи будуть приносити користь. Питання лише в тім, наскільки велика ця користь. Уявимо собі ідеальний випадок, коли користь, яку теоретично можна отримати з фізичних вправ, використовується на всі 100 %. Іншими словами, ідеально підібрані вправи і правильно виконані відповідно до індивідуальних можливостей організму.

Але поки що не існує точних приладів, що пропонували б ідеальні варіанти всього різноманіття для кожного зі студентів і щодня. Тому для самостійних занять щоденною гімнастикою необхідно мати деякі знання, накопичувати досвід, постійно поліпшувати підбір вправ, удосконалювати їх виконання. Правильно підібрані і добре виконані вправи повинні різнобічно впливати на основні м'язові групи, суглоби і

внутрішні органи. М'язам важливо тренуватися як у динамічному, так і в статичному напруженні. Статичну роботу м'язів на силу, виконувану в повільному темпі, слід чергувати зі швидкісними діями на скорочення і розтягування м'язів, а те й інше, час від часу, – з розслабленням. Цими діями досягаються значні переваги. Відомо, що якщо м'язи перед скороченням трохи розтягнути, то вони здатні прикласти велику силу (активізується на скорочення). Стомлені м'язи швидше відпочивають, якщо їх розтягнути після роботи (допомога відновленню тимчасово зниженої еластичності м'язової тканини). Завдяки цьому забезпечується і кращий перехід до розслаблення.

Таке чергування (за характером і темпом виконання рухів) важливо не тільки для розвитку мускулатури, але і для суглобів. Якщо, наприклад, виконувати тільки силову роботу в повільному темпі, то суглоби зміцняться, а їх рухливість розвиватися не буде, а потрібно розвивати і те й інше. При одноманітній роботі м'язів не досягається всебічного зміцнення і розвитку внутрішніх органів. Серце і дихальний апарат, наприклад, добре пристосовані до однотипних рухів, виявляються не тренуваними в інших умовах. Завдяки різнобічній роботі м'язів, внутрішні органи набувають велику функціональну рухливість – добре пристосовуються до таких умов навколишнього середовища, що постійно змінюються.

Під впливом великої кількості вправ, виконуваних за місяці і роки, вдосконалюється координація рухів, а отже, і здатність швидше і краще опановувати будь-які рухи у праці, спорті та побуті.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНОГО ВУЗА С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

А. Ю. Козлова

**Московский государственный строительный университет
г. Москва, Россия**

Е. И. Перова

**Федеральный научный центр физической культуры и спорта
г. Москва, Россия**

Двигательная активность – одно из необходимых условий жизни, имеющее как биологическое, так и социальное значение. Она рассматривается как естественно-биологическая потребность живого

организма в течение всей жизни. Одним из важнейших этапов развития личности и реализации потенциала человека является получение образования.

У учащихся двигательная активность может реализоваться:

- в повседневной деятельности (передвижения по улице, подъем по лестнице, ходьба по магазинам и т. д.)
- в досуговой деятельности (прогулки, массовые и экстремальные виды спорта, самостоятельные занятия в секциях, посещение спортзала и т. д.);
- профессиональное занятие спортом (тренировки, сборы, выступление на соревнованиях и т. д.);
- занятия физической культурой в учебном учреждении и др.

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие вопросы [3].

Почти всем студентам, начавшим свое обучение, сложно привыкнуть к новым требованиям, например к необходимому усвоению нового материала, выработку новых умений и навыков, проявления творчества и т. д. Это явные трудности студенческой жизни.

Но существуют еще и скрытые трудности, которые сказываются порой весьма существенно на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов. К ним относится целый ряд обстоятельств студенческой жизни, кажущихся малозначительными, когда они взяты в отдельности, но в совокупности дающие отрицательный эффект, которые можно назвать неприспособленностью студентов к обучению в вузе. В числе причин такого явления наиболее значительными становятся следующие:

- резко различающиеся от школьных методы и организация обучения, требующие повышения самостоятельности в овладении учебным материалом;
- отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений;
- ломка старого, «школьного» стереотипа и формирование нового, «вузовского»;
- сопутствующие поступлению в вуз новые заботы, которые чаще возникают у студентов, проживающих в общежитии (самообслуживание, ведение бюджета, планирование и организация своего времени и др.);

Особенно в затруднительном положении оказываются студенты младших курсов. С одной стороны, они должны сразу включаться в напряженную работу, требующую применения всех сил и способностей, с другой - преодоление новизны условий учебной работы требует значительных затрат сил организма. Восстановительные процессы у многих студентов происходят неполноценно по причине недостаточного сна, нерегулярного питания, недостаточного пребывания на свежем воздухе, ограниченного использования средств физической культуры и спорта и других причин. Включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и т. д. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации [3].

Отрицательное воздействие на организм усиливается при суммарном влиянии нескольких факторов риска, когда они воздействуют одновременно и принимают хронический характер. К факторам риска, способствующим появлению сердечно-сосудистых, нервных и психических заболеваний, относятся также социальные перемены, жизненные трудности, непонимание близкими людьми, нетерпение, постоянное ощущение недостатка времени [3].

Практика показывает, что при прохождении медицинской комиссии в учебном учреждении, например вузе, показатели дезадаптации, болезненного вида и жалобы могут стать причиной отнесения обследуемого к специальной медицинской группе (СМГ). За последние несколько лет, в связи с ужесточением правил приема в вуз, введению ЕГЭ, общему спаду уровня состояния здоровья в России и т. д. все большее количество молодежи страдает хроническими заболеваниями и при поступлении в вуз автоматически зачисляется в СМГ.

В Московском государственном строительном университете (МГСУ) в 2004 году к СМГ относилось 11 % учащихся [1], в настоящее время – почти 27 % [2], что говорит о тенденции к увеличению количества студентов, имеющих заболевания. При этом указывается, что изменился процент и заболеваний студентов, который представлен в табл. 1.

Распределение заболеваний у студентов СМГ МГСУ

Год исследования	2000 год	2004 год	2012 год
I место	Заболевания органов зрения	Заболевания сердечно-сосудистой системы	Заболевания опорно-двигательного аппарата
II место	Заболевания сердечно-сосудистой системы	Заболевания опорно-двигательного аппарата	Заболевания сердечно-сосудистой системы
III место	Заболевания опорно-двигательного аппарата	Заболевания органов зрения	Заболевания дыхательной системы

В МГСУ направление специальной медицинской группы укомплектовано штатом из 10 педагогов, которые занимаются со студентами, имеющими разную нозологию, уровень физического развития и подготовленность. В настоящее время физической культурой в СМГ занимается около 1200 студентов и более 500 студентов полностью освобождены от занятий. Такие студенты зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Как было указано ранее в статье [2], занятия в СМГ решают такие задачи, как укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, улучшение показателей физического развития, освоение жизненно важных двигательных умений и навыков, адаптация организма к воздействию физических нагрузок, повышение сопротивляемости защитных сил организма и др.

В 2012-2013 учебном году 416 студентов I курса были зачислены в СМГ. При этом у студентов отмечаются заболевания опорно-двигательного аппарата в 43 % случаях, сердечно-сосудистой системы – 40 %, дыхательной – почти 10 %. Нарушение осанки наблюдается у каждого третьего обследуемого, плоскостопие - у каждого седьмого. При исследовании нами было выяснено, что у 416 студентов СМГ насчитывается 517 проявлений заболеваний различных систем,

т. е. студенты подвержены не одному, а нескольким заболеваниям одновременно, что представляет сложность при планировании работы с ними.

Таким образом, мы видим изменение картины заболеваний студентов, увеличения занимающихся с заболеваниями нескольких систем и лидирующее количество нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов I курса. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что имеющаяся программа по физическому воспитанию требует коррективов и детальной проработки методических основ с учетом новых результатов исследования здоровья.

Литература

1. Гуманитарное образование в строительном вузе: сб. / науч. ред. Н. Г. Милорадова. – М. : АСВ, 2004. – 160 с.

2. Козлова А. Ю. Оценка состояния здоровья студентов I курса строительного университета, отнесенных к специальной медицинской группе / А. Ю. Козлова // Физ. воспитание студ. – 2012. - № 6. – С. 61-65

3. Физическая культура в строительных вузах: учеб. / под ред. Л. М. Крыловой – М. : Изд-во АСВ, 2009. – 526 с.

РОЛЬ МУЗЫКИ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТУДЕНТОВ

Ж. И. Антипова

**Национальный университет «Одесская юридическая академия»
г. Одесса, Украина**

Современные актуальные проблемы социально-экономического развития государства, определение приоритетных направлений развития физического воспитания в Украине поставили перед наукой вопрос об использовании функциональной музыки как предпосылки обеспечения успешности процесса физического воспитания молодежи в высших учебных заведениях.

На основе анализа литературы и применения музыки, была прослежена закономерность повышения активности студенток I–II курсов во время занятий по физическому воспитанию в Национальном университете «Одесская юридическая академия».

Своеобразие музыки заключается в том, что она не просто рефлексивно воспринимается студентами, она заставляет воспринимать

и ощущать красоту всех ее художественных образов. Особое значение в наше время приобретает вопрос воспитания духовной культуры студента.

Педагогическое содержание взаимосвязи физического и эстетического воспитания заключается, прежде всего, в тех новых духовных свойствах личности, которые возникают именно как следствие взаимодействия физического и эстетического воспитания и отбиваются в ритме и темпе. Они являются естественным свойством человека. Вне ритма и темпа не существует жизненного процесса. Физическое и музыкальное воспитание является частью национальной культуры человечества.

Становится все более очевидным, что физическое совершенство – это не только здоровье, мощь, сила человека, но и красота его тела. В этом важную роль играет музыка. Ритм и темп – сложное многофункциональное явление природы, человечества и общества. Вопрос ритма и темпа, их влияние на человека всегда интересовал педагогов, психологов, философов и представителей других наук. Темп движений тесно связан с ритмом музыки. Наслаждение ритмом как двигательным, так и музыкальным зависит от его восприятия. В физическом воспитании чувство ритма зависит от ощущений пространства, времени, точности мышечных усилий. Музыка имеет четко выраженную функциональную направленность и служит исключительно практической цели: сопутствовать, облегчать и стимулировать деятельность студента. В эпоху Ренессанса английский врач Р. Бартон исследовал влияние разнообразной музыки на лечение больных. Во Франции врач-хирург А. Паре применял музыку во время операций, чтобы уменьшить у больных чувство боли.

В XVIII-XIX столетиях у славян существовали специализированные по профессии песни пахарей, косарей, ткачей, лесорубов и т. п. Функциональная музыка – это средство организации учебной деятельности студентов на занятиях по физическому воспитанию. Она имеет конкретное назначение – помочь преподавателям решать задачи путем тонкой подсознательной регуляции психического состояния и подвижной активности студентов. Теория взаимодействия физического и эстетического воспитания базируется на том, что наслаждение ритмом зависит от чувства двигательного ритма. Звуковой ритм влияет на психическую сферу человека своей музыкальностью. Объединение ритмов движений и музыки дает большое эмоциональное и мышечное удовлетворения.

Характер ритма и темпа функциональной музыки на разнообразных занятиях по физическому воспитанию подбирается с учетом ритма и темпа движений. При этом желательно, чтобы музыка нравилась всем или большинству студентов. В случае непринятия предложенной музыки может наблюдаться раздраженность, нервно-психическое напряжение. В таком случае музыка будет не помогать, а, наоборот, мешать выполнению учебной работы. Давно известно, что педагогическая результативность зависит от положительных эмоций на занятиях.

Эмоциональную функцию музыки мы рассматриваем в двух аспектах:

- 1) на занятиях повышается эмоциональное расположение духа и интерес к занятиям;
- 2) воплощение содержания музыки в движении положительно влияет на чувства студентов.

При этом выразительная функция музыки направлена на воспитание у студентов творческого, а не механического общепринятого выполнения упражнений на занятиях по физическому воспитанию.

Результат работы с использованием функциональной музыки находится в прямой зависимости от теоретического и практического уровня преподавателя физического воспитания.

Наиболее эффективным средством ритмического развития личности есть музыкально-ритмические занятия, которые объединяют в себе элементы ритмики, ритмической гимнастики и аэробики. В последние годы музыкально-ритмические занятия стали довольно популярными среди разных категорий студенческой молодежи. Притягивая своей эмоциональностью и похожестью с современными танцами, музыкально-ритмические занятия дают возможность уйти от монотонности в выполнении упражнений и вместе с тем оказывают содействие развитию физических качеств, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма.

В процессе проведения занятий по физическому воспитанию функциональная музыка приносит большую пользу студентам при выполнении простых упражнений, хорошо заученных, не нуждающихся в высокой концентрации внимания.

Для стимуляции физического состояния лучше всего использовать не классическую, а легкую эстрадную музыку, инструментальные произведения и марши, а также детские, танцевальные и народные мелодии.

Применяя на занятиях по физическому воспитанию музыкальное сопровождение, мы добились заинтересованности студенток, их высокой активности и результативности, что в итоге, несомненно, сказывается на общем здоровье занимающихся.

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ
СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

В. О. Церетелі

**Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»**

м. Харків, Україна

Д. Н. Церетелі

Харківська державна академія фізичної культури

м. Харків, Україна

Дослідження багатьох авторів свідчать про погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної працездатності студентської молоді (С. П. Левушкін, 2001; А. Я. Соколов, Л. І. Гречкіна, 2004; В. С. Уметський, 2001; О. М. Філатов, А. Ф. Фролов, В. А. Литвинов, 2004). Зниження рівня здоров'я сучасних студентів ставить перед викладачами ВНЗ важко вирішувані завдання дозування фізичних навантажень, необхідних для досягнення максимального оздоровчого ефекту.

Ефективність учбового процесу з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи (СМГ) визначається змістом і методикою проведення занять. Методики фізичного виховання для студентів СМГ (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин, 1998, Р. В. Тазієв і співавт., 2008) мають вузьконаправлений характер, розділяючи тих, хто займається за наявними діагнозами (Г. Г. Іванов, В. Н. Воронцов, 1996; А. І. Кардашевський, 2009; О.Г. Румба і співавт., 2011), будуються за обмежувальним принципом, виключаючи такі навантаження, які можуть зробити несприятливий вплив на фізичний стан студентів. У іншому ж вони будуються за стандартною схемою, без урахування індивідуального рівня функціонального стану і фізичної підготовленості студентів. Це є основою для вдосконалення навчальних програм фізичного виховання студентів СМГ.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають: теорія і методика фізичної культури (П. Ф. Лесгафт, Л. П. Матвєєв, В. М. Пла-

тонов, Ю. Ф. Курамшин, В. Б. Коренберг, Т. Ю. Круцевич); теорія і методика фізичного виховання студентів (Б. А. Ашмарин, В. І. Ільнич, Ж. К. Холодов, В. С. Ковальов, А. І. Крилов); теорія і методика лікувальної фізичної культури (В. А. Єпіфанов, С. Н. Попов, В. Є. Васильєва, Г. Л. Опанасенко, А. Ф. Каптелін, І. П. Лебедева, Е. Г. Булич, Д. А. Винокуров, Н. А. Біла); методичні рекомендації щодо застосування дихальних вправ (А. А. Красуська, А.Н. Жовтозілля, К. П. Бутейко, А. Н. Стрельнікова, А. Г. Щуров, С.С.Дудніченко, Г. В. Меньшикова, А. С. Захаревич).

Аналіз літератури виявив такі протиріччя між:

- можливістю поліпшення адаптаційних здібностей студентів спеціальної медичної групи і відсутністю відповідної технології;

- необхідністю обліку індивідуального рівня функціонального стану і фізичної підготовленості при плануванні навчально-тренувального навантаження при заняттях з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи і низькою ефективністю існуючих програм і методик;

- необхідністю розробки диференційованої методики фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи і недостатністю умов для її проектування.

Відмічені протиріччя дозволяють позначити завдання дослідження: визначити організацію, зміст навчального матеріалу і нормування навантаження, що становлять основу диференційної методики фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

У ході виконання поставленого завдання розроблена диференційована методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, яка заснована на обліку виявлених чинників: пора року і характер відхилень у стані здоров'я, індивідуальний рівень функціонального стану і підготовленості. Основу розробленої методики складає зміна розподілу навантаження в навчальному році у межах загального сумарного об'єму.

Заняття проводилися згідно з розкладом тричі на тиждень, будувалися за традиційною схемою і склалися з чотирьох частин: вступної, підготовчої, основної та завершальної. Основні завдання: зміцнення здоров'я студентів, поліпшення фізичного розвитку, гартування організму, розширення діапазону функціональних можливостей основних фізіологічних систем організму, відповідальних за його енергозабезпечення.

Основою для диференціації навантажень став індивідуальний рівень фізичного стану і підготовленості студентів, у зв'язку з чим дозували вправи з використанням тимчасових параметрів. Це дозування дає можливість вибору оптимального темпу рухів, акцентуючись на якості виконання вправ.

Протягом кожного заняття для корекції навантаження проводився оперативний контроль функціонального стану студентів, який складається з опитування і оцінки самопочуття до заняття; візуального педагогічного контролю і оцінки вираженості стомлення в процесі заняття; підрахунку і оцінки ЧСС при виконанні навантаження.

Методика фізичного виховання студентів СМГ полягала в додатковому варіюванні фізичними навантаженнями в осінньому і весняному семестрах відповідно до сезонної динаміки у функціональному стані організму.

У традиційних методиках дозування навантажень для студентів СМГ середня величина тренуючого пульсу коливається від 125-140 уд/хв на початку навчального року (восени) до 140-150 уд/хв до кінця навчального року (навесні).

Дозування фізичного навантаження на заняттях зі студентами СМГ будувалося на основі дотримання вимог до дозування фізичного навантаження для осіб до 20 років, які належать до цієї нозологічної групи не більше ніж 75% від ЧСС max, що відповідає не більше ніж 150 уд/хв: нульовій (до 130 уд/хв) і першій (131-150 уд/хв) тренувальним зонам (О.Г. Румба і співавт., 2011).

В осінньому семестрі збільшили фізичне навантаження, при цьому зменшили об'єм матеріалу (нових і складнокоординаційних вправ), які вивчалися. Навантаження мало хвилеподібний характер з тенденцією до підвищення, тоді як в методиці фізичного виховання студентів СМГ, яка використовувалась раніше, навантаження зростало лінійно.

Дія фізичного навантаження на організм студентів, які займаються, визначається не лише об'ємом, але і змістом, під яким розуміється склад засобів, вживаних на занятті.

Висновки

1. Аналіз науково-методичних аспектів організації фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи і результати власних спостережень дозволили виявити чинники, які впливають на перено-

симість фізичного навантаження на заняттях. У ході виконання поставленого завдання обґрунтовано зміст навчальних занять з фізичного виховання, які сприяють оптимізації адаптаційних можливостей студентів СМГ; розроблена диференційована методика фізичного виховання студентів СМГ, яка спрямована на оптимізацію функціонального стану, поліпшення адаптаційних здібностей і вдосконалення підготовки студентів спеціальної медичної групи.

2. Виявлено взаємозв'язок динаміки розумової та фізичної працездатності протягом річного циклу. У осінній період студенти незалежно від статі на виконання пропонуванних тестів на увагу і зорову пам'ять витрачали достовірно більше часу, ніж у весняний, при однаковій ефективності розумової діяльності. У періоди, коли ефективність виконання психофізіологічних тестів підвищується, переносимість фізичних навантажень була знижена на фоні гіперреактивності серцево-судинної системи. Виявлена сезонна динаміка детермінувала додаткове варіювання навантажень в осінньому і весняному семестрах на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи.

3. Теоретичний і практичний матеріал може бути використаний в лекційних курсах для студентів фізкультурних ВНЗ, на курсах підвищення кваліфікації та в практичній роботі викладачів фізичного виховання, інструкторів ЛФК, а також при розробці програм підтримки і зміцнення здоров'я студентської молоді в процесі навчання у ВНЗ.

Література

1. Хрипко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Хрипко. – Л., 2003. – 225 с.

2. Сердюк А. М. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в сучасних умовах реформування освіти в Україні / А. М. Сердюк, Н. С. Полька, Г. М. Єременко. // Гігієна населених місць: зб. наук. праць / наук. ред. А. М. Сердюк. – К, 2004. – Вип. № 43. – С. 402-406.

3. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей - приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов. – К. : Спорт. медицина, 2006. – № 2. – С. 3-14.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
Д. И. Савранский, А. А. Грибан, О. Е. Шеремета, С. Г. Рудь
Восточнoукраинский национальный университет
им. Владимира Даля
г. Луганск, Украина

Формы физического воспитания

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов.

Программное построение курса физического воспитания

Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из теоретического и практического разделов. Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаниями по основам теории и методики физического воспитания. Практический раздел программы содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов.

Наряду с учебным материалом для всех учебных отделений программа включает материал для специального учебного отделения и материал по видам спорта для учебного отделения спортивного совершенствования.

Зачетные требования и обязанности студентов

Сроки и порядок выполнения контрольных требований, упражнений и нормативов определяются учебной частью вуза совместно с

кафедрой физического воспитания на весь учебный год и доводятся до сведения студентов.

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Отметка о выполнении зачёта по физическому воспитанию вносится в зачётную книжку студентов в конце каждого семестра.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Литература

1. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. Л. Карпмана. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 304 с. : ил.

2. Матвеев Л. П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но нестареющие и новые идеи) / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 1. — С. 2-11.

3. Селуянов В. Н. Направление развития теории оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко, С. К. Сарсания // Теория и практика физ. культуры. — 1994. — № 5-6. — С. 2-6.

РАЗДЕЛ 2. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, РЕКРЕАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ПОВЕДЕНИЯ

В. А. Кабачков, А. Р. Якубовская

ФГБУ ФНЦ ВНИИФК

г. Москва, Россия

Т. В. Васильева

МГППУ

г. Москва, Россия

В наш век компьютеризации, когда дети со школьного возраста двигательную активность заменяют сидением за компьютерными играми, значительно снижается уровень их физического состояния и физическая подготовленность. К старшим классам 48,7 % учащихся не в состоянии выполнить нормы физической подготовленности в результате низкого физического уровня и отклонения в состоянии здоровья [1]. Это ведет к негативному или, в лучшем случае, индифферентному отношению к физической культуре в целом.

Интенсивный поток научно-технической и гуманитарной информации требует в дальнейшем от юношей и девушек в студенческом возрасте большого умственного напряжения и значительных затрат психической и физической энергии.

Что же касается физического состояния и физической подготовленности, то отставание от норм и требований в школе «перетекает» у них в слабую физическую подготовленность в вузе и отсутствие потребности в двигательной активности.

Отклонения в физическом состоянии отражаются на поведении личности в социуме, когда у одних наблюдается агрессивность, у других - тревожность, у третьих – слабость волевого контроля.

Физическая культура является важнейшим средством формирования личности. Физические упражнения позволяют влиять на характер молодого человека, развивая у него волю, чувство товарищества, нравственные качества, снижая тревожность, закомплексованность, робость, неверие в свои силы. Физическая культура и спорт позво-

ляют укреплять здоровье, совершенствовать двигательную деятельность, формировать физические качества.

Цель нашего исследования: выявление отношения студенток психолого-педагогического вуза к занятиям физической культурой в зависимости от их физической подготовленности и особенностей поведения.

В исследовании принимали участие 57 студенток 1-х курсов Московского государственного психолого-педагогического университета.

По всем тестам физической подготовленности девушки имеют низкий и ниже среднего уровня показатели и только гибкость на высоком уровне. Так, в беге на 30 м средний показатель равен 5,8 с, что по оценочной таблице интерпретируется ниже среднего уровня; средний показатель прыжка в длину с места у девушек равен 146,6 см, что означает низкий уровень; подъем туловища за 30 с (скоростно-силовой показатель) – 19,6 раз – ниже среднего уровня.

Рассматривая отношение девушек к занятиям физической культурой и спортом, можно сказать, что в старших классах интерес к занятиям был сведен к нулю. Девушки были увлечены другими ценностями, связанными с развлекательной деятельностью: танцами, кино, компьютерными играми и т. д. и только 17,8 %, имея в школе отличную оценку по физическому воспитанию, занимались в спортивных секциях, в частности, легкой атлетикой и спортивными играми.

На вопрос об отношении к урокам физического воспитания только 13,2 % девушек дали положительную оценку, 62,7 % - отрицательную, 24,1 % затруднились ответить.

В разделе ответов, отдающих предпочтение тому или иному виду физкультурно-спортивной деятельности, 19,5 % девушек хотят заниматься восточными единоборствами, 14,6 % - плаванием и лыжами, остальные 65,9 % затруднились ответить.

Основные причины, по которым девушки не занимаются спортом, это отсутствие свободного времени - 38,7 %, усталость после учебных занятий – 32,2 %, не позволяет состояние здоровья - 12,2 %; 16,9 % затруднились дать какой-либо ответ.

Если рассматривать отношение к занятиям физической культурой сквозь призму особенностей поведения студенток, то при слабой или сильной выраженности отклонений в поведении интерес к занятиям у них, по-видимому, не сформирован.

Исследование особенностей отклоняющегося поведения у студенток по методике (СОП) показало, что у 54,4 % склонность к нарушению

норм и правил слабо выражена, у 33,3 % - сильно выражена и только у 12,3 % она в норме. Причем отрицательное отношение к урокам физической культуры наблюдается у девушек с признаками нарушения норм и правил. Склонность к саморазрушающему поведению наблюдается у 40,4 % девушек, причем этот признак слабо выражен, однако его присутствие не исключает возможность проявления при неблагоприятной ситуации. Кстати, во время занятий физической культурой эта группа девушек проявляет неуверенность, тревожность, закомплексованность. Отношение к физической культуре у этой категории лиц чаще всего индифферентное, их выбор видов физических упражнений падает на самостоятельную форму занятий плаванием и лыжами или отказом от занятий по состоянию здоровья.

Если рассматривать склонность к насилию и агрессии как форму дезадаптации, то у 29,8 % девушек этот признак в норме, у 59,6 % - слабо выраженный признак, 10,6 % - сильно выражен. Как было сказано выше, присутствие слабо выраженного признака при неблагоприятных ситуациях может явно проявиться, поэтому мы обязаны обращать на это внимание. Интересен тот факт, что девушки со слабыми и сильно выраженными признаками агрессии отдают предпочтение восточным единоборствам – 58,8 %. Это доказывает присутствие у них в поведении агрессии, которая, возможно, способна компенсироваться за счет этих видов спорта.

Отсутствие желания заниматься спортом коррелирует со слабостью волевого контроля эмоциональных реакций. 28,0 % девушек с сильно выраженным признаком слабого волевого контроля указали на отсутствие времени для занятий физической культурой, 61,4 % со слабо выраженным признаком сослались на усталость после занятий и только 10,6 % затруднились дать какой-либо ответ.

Таким образом, подводя итоги проведенному исследованию, можно сделать вывод, что на отношение к занятиям физической культурой оказывает влияние физический статус молодого человека и особенности его поведения в социуме.

Лица со склонностью к нарушению норм и правил отрицательно относятся к занятиям физической культурой. Девушки, обладающие склонностью к саморазрушающему поведению, проявляющие в своем поведении неуверенность, тревожность, закомплексованность, готовы самостоятельно заниматься плаванием или лыжами, однако не занимаются, ссылаясь на состояние здоровья или отсутствие времени. Студентки, проявляющие склонность к насилию и агрессии в

большей или меньшей степени, при выборе гипотетически привлекательных видов спорта останавливают свой выбор на восточных единоборствах, способных компенсировать элементы агрессии. В целом отсутствие интереса к занятиям и желания заниматься взаимосвязано со слабостью волевого контроля эмоциональных реакций, что говорит о переменном увлечении то одним родом деятельности, то другим и отсутствием постоянства в интересах.

В педагогической практике, когда повсеместно в школах и вузах нашей страны вводятся государственные стандарты по физическому воспитанию, где в нормативной форме определены задачи и уровни всесторонней физической подготовленности, нивелируются задачи развития личности, ее индивидуальные особенности. Вместо проведения занятий на эмоциональном уровне, использования оригинальных нетрадиционных средств и методов подготовки происходит «натаскивание» на достижение результатов, нормативов [2].

В этой ситуации большой интерес вызывает поиск новых форм и методов организации занятий с учетом физического состояния, подготовленности и особенностей поведения личности в социуме.

Большинство авторов считает, что для повышения эффективности подготовки студентов по нормативам учебной программы, необходимо развивать у занимающихся «отстающие физические качества». Однако работа по развитию отстающих качеств дает хорошие результаты при подготовке к нормативам, но не развивает основные качества личности и ухудшает отношение студентов к занятиям физической культурой, не убеждая в ее действенности и необходимости [3].

Ученые уже давно пришли к выводу, что в силу определенных социально-биологических факторов организм «не принимает» тот род двигательной активности, который не соответствует его возможностям. Поэтому для достижения эффекта в уровне развития двигательных качеств необходимо обращать внимание не на «отстающие» качества, а на «ведущие». Это поможет повысить интерес к занятиям, влиять на формирование поведения личности, ее отношение к занятиям физической культурой.

Литература

1. Кабачков В. А. Профилактика наркомании среди детей и подростков средствами физической культуры и спорта: моногр. / А. В. Кабачков, А. В. Куренцов – М. : Сов. спорт, 2012. – 216 с.
2. Туревский И. М. Психомоторная подготовленность человека (структура, онтогенез, практика): моногр. / И. М. Туревский. – Тула, 2012. - 365 с.

3. Виленский М. Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: автореф дис. д-ра пед. наук / Виленский М. Я. – М., 1990. - 84 с.

**ПОКАЗАТЕЛИ САМОДИАГНОСТИКИ
ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ
ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ПОЗВОНОЧНИКА**

Г. А. Ямалетдинова

Гуманитарный университет

г. Екатеринбург, Россия

В. С. Штоколок

Уральский федеральный университет

им. первого Президента России Ельцина Б. Н.,

п. Самоцвет, Свердловская обл., Россия

Реабилитация после переломов позвоночника с повреждением спинного мозга - длительный процесс. В большинстве случаев после выписки из лечебного учреждения больной занимается лечебной гимнастикой дома, где, в отличие от стационара, отсутствует медицинский контроль. Поэтому налицо проблема необходимости самостоятельного осуществления диагностики своего физического состояния. В этом случае эффективно использование самодиагностики. С помощью ее показателей больной сможет корректировать не только физическую нагрузку во время занятий, но и разработать рациональный режим труда и отдыха.

Цель исследования: разработка содержания самодиагностики для больных при компрессионных переломах позвоночника в грудном и поясничном отделах с повреждением спинного мозга трудоспособного возраста после выписки из лечебного учреждения в домашних условиях.

Под диагностикой мы понимаем ряд комплексных методов оценки, направленных на качественную и количественную оценку функциональных состояний, работоспособности, адаптивности и резервных возможностей больного [1].

Разработанная система самодиагностики для больных с переломами позвоночника с повреждением спинного мозга после выписки из стационара включает показатели оценки своего уровня физического развития, здоровья, работоспособности, психологической и

физической подготовленности. Больному необходимо уметь осуществлять самодиагностику своих физических состояний. Целью диагностики является формирование основ самопознания (процесс определения своих способностей и возможностей). Наиболее важным является формирование умения осуществлять комплексную диагностику своего физического состояния (самодиагностику), физического развития, физической подготовленности, а также анализ, сравнение собственных результатов с нормами [2]. Основная функция диагностики – получение достоверной информации (компьютерная диагностика, анкетирование, педагогическое тестирование и т. д.) больным о своем физическом состоянии. Диагностика позволяет выявить характерные признаки для организации процесса физической реабилитации, способствует осознанию больным результатов диагностики, определению направления занятий.

Результаты самодиагностики больной вносит в дневник самоконтроля. С ее помощью больной может получать объективные данные о состоянии своего организма, используя их для коррекции компонентов физической нагрузки в процессе тренировочных занятий. Все полученные данные должны фиксироваться в дневник самоконтроля через определенные отрезки времени. Проведение тестов и функциональных проб должно проводиться строго в одно и то же время суток. Все измерения показателей проводятся 1 раз в сутки.

В ходе исследования физическое развитие оценивалось нами по показателям антропометрии (массы тела, окружности бедра и плеча, динамометрии рук), функциональных систем организма (артериального давления, ортостатической пробы, жизненной емкости легких). К концу эксперимента произошли явные изменения в показателях антропометрии и функциональной подготовленности. Причем наибольший прирост результатов наблюдается в показателях, характеризующих функциональные возможности сердечно-сосудистой (-32,5%) системы. Меньший прирост результатов выявлен в показателях динамометрии, особенно – парализованной кисти (15,83%), что подтверждает эффективность методики самомассажа.

Оценка уровня физического здоровья осуществлялась с использованием компьютерных программ, включающих определение состояния здоровья по безнагрузочному тесту Е. А. Пироговой, величины адаптационного потенциала Р. М. Баевского. До начала эксперимента они имели низкие значения, что обосновывается длительной гиподинамией вследствие полученной травмы. К концу эксперимента наблюдалась

положительная динамика по всем показателям (от 0,16 до 0,58 балла). При этом показатели больного, такие как определение состояния здоровья по тесту Е. А. Пироговой, уже в течение 1-го периода реабилитации достигают высоких результатов, где прирост составил 180,77 %. На двух последующих периодах показатели продолжают повышаться, но незначительно, и к концу эксперимента наблюдается наибольший прирост - 472,01 %. Это подтверждает, что больной стал относиться к здоровью как к личной ценности, об умении дозировать и корректировать объем, интенсивность физической нагрузки.

Для оценивания *физической работоспособности* использовался тест по прохождению дистанции 500 м с небольшими спусками и подъемами. К концу эксперимента произошли положительные сдвиги в работе дыхательной системы (частота дыханий в покое – 37,71 % и после выполнения нагрузки - 31,67 %), сердечно-сосудистой - (ЧСС в покое -9,15 % и после нагрузки -10,74 %). Результаты свидетельствуют об эффективном выборе в лечебной гимнастике методических приемов, средств и условий, обеспечивающих их выполнение.

Для оценки *физической подготовленности* мы использовали тесты на восстановление парализованных конечностей: выполнение бросков и ловля мяча поврежденной рукой, прохождение по заданной прямой с поворотами на 45°, 90°. К концу эксперимента наблюдается наиболее существенный прирост в показателях координационных способностей парализованной руки (323,3 %) и - больной ноги (до -241,7 %).

Психологическая подготовленность: для оценивания использовался тест самооценки эмоционального ощущения больным болезни. Больной стал более оптимистически смотреть на свое физическое состояние, снизилась тревога по поводу болезни, стали появляться планы на будущее и желание планировать свою жизнь и дела на день, неделю и т. д. Это подтверждает анализ результатов опроса, проведенного до и после первого периода реабилитации, где прирост показателей в конце исследования улучшился от 80 до 400 %.

Таким образом, разработанная система показателей диагностики мотивирует больного к самопознанию, самооценке и анализу собственных результатов и на их основе активизирует желание достичь успеха в оздоровительно-физкультурной, бытовой и профессиональной деятельности.

Литература

1. 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.

2. Ямалетдинова Г. А. Оценка уровня физического здоровья по результатам самодиагностики / Г. А. Ямалетдинова // Лечебная физкультура и спорт. медицина. - 2012. - № 4. - С. 40-46.

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСТВА ТА ШЛЯХИ ЙОГО ФОРМУВАННЯ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ШКОЛИ

В. М. Манько

**Національна академія Служби безпеки України
м. Київ, Україна**

Обслуговування і використання сучасної техніки поєднано із значним зростанням тривалості та інтенсивності трудової діяльності. Сучасна праця, здебільшого, супроводжується високими фізичними та нервово-психічними навантаженнями, що пред'являє підвищені вимоги до особистості та колективу і надає значну актуальність проблемі охорони праці та надійності діяльності спеціалістів [1].

Сучасні технології дають змогу створити технічно складні системи з високим ступенем надійності та практично не обмеженими строками роботи, а можливості людей, які забезпечують надійне і ефективне використання, обмежені [5].

Включаючись у систему «людина - машина», вони відповідають і за себе, і за машину. Власне людина є ненадійним людським чинником, але без цього слабкого і ненадійного чинника поки що не можуть існувати навіть насправді надійні системи.

Людство справилось з багатьма епідеміями, вийшло у космічний простір і морські глибини, вишукує продовження життя і шляхи запобігання війн, але до цього часу не навчилася надійно захищати людину, її здоров'я в процесі повсякденної праці [2].

Сьогодні, за статистикою, тільки 10 % населення України від 16 років регулярно займаються спортом, 10 % – епізодично. Фізична пасивність характерна для більшості населення працездатного та похилого віку (відповідно 84-86 % та 95-97 %). Україна значно поступається середньоєвропейським показникам (майже кожен другий європейець долучається до занять масовим спортом, так, наприклад, у Франції – 82 %, Швеції – 70 %, Великій Британії – 66 % населення). Аналіз стану здоров'я студентської молоді України доводить, що майже 90 % з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50 % - незадовільну фізичну підготовленість (по Національному аграрному

університету - біля 60 %). Тільки протягом останніх років майже на 40 % збільшилася кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Історично сформований в Україні державний менталітет, традиції та особливості культурно-етичних взаємовідносин у суспільстві потрібно узгоджувати з вимогами Болонської декларації, з технологією викладання навчальних дисциплін, їх кількістю і змістом. На підсумковій колегії МОН України було відзначено, що «...відсутність аналогічної за змістом дисципліни в структурі навчальних планів західних університетів поки що не є підставою для вилучення фізичного виховання з навчальних планів вищих навчальних закладів України. Копіювання навчальних планів провідних Європейських університетів, ігнорування рівня сучасного матеріально-технічного забезпечення наших вищих навчальних закладів може не тільки зашкодити розвитку фізичного виховання у вищій школі, а й дискредитувати в Україні ідею загальноєвропейського освітнього простору. Реалії нашого життя на сучасному і найближчому етапі розвитку українського суспільства, – відзначалося на колегії, – не дають підстав сподіватися на можливість переходу до клубної системи залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Недостатнє фінансування фізкультурно-спортивного напрямку діяльності вищих навчальних закладів призводить до занепаду фізкультурно-спортивних майданчиків і споруд та сприяє невпинному процесу зменшення кількості спортивних споруд, які функціонують. Водночас потрібно змінити сам принцип формування в свідомості молодих людей необхідності фізичної культури. Від примусового збільшення кількості годин на фізкультуру діти здоровішими не стають. Насамперед треба створити належні умови для занять фізкультурою».

Щоб успішно справлятися зі своїми обов'язками, ефективно та надійно обслуговувати сучасну техніку, використовувати сучасні комп'ютерні технології, недостатньо бути тільки здоровим і фізично сильним. Праця вимагає значного напруження уваги, пам'яті, мислення, складної роботи аналізаторних систем, швидкості та точності рухових реакцій на зовнішні подразники, рівноваги нервових процесів у центральній нервовій системі [6].

Однак під впливом умов придатності до життєдіяльності, а саме чинників мешкання (технічних), гідрометеофакторів (природних), соціально-психічних (особливостей і характеру праці) і медико-

біологічних, у трудовій діяльності спеціалістів відбуваються різноманітні зміни з боку функцій організму, знижується ефективність і надійність професійних обов'язків внаслідок розвитку вираженого стомлення та перевтоми. Такі зміни функцій організму та працездатності людини вимагають практичних заходів, спрямованих на забезпечення ефективності праці у специфічних умовах.

Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова всебічного, гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високої працездатності, особистого добробуту та сімейного щастя. І, що особливо важливо, – надійна гарантія інтелектуального майбутнього України.

Нашими дослідженнями, а також іншими авторами [4 ; 5 ; 6], доведено, що із загальної кількості життєвих пріоритетів серед студентства переважна більшість із них на перше місце ставить здоров'я. Хоча термін «здоров'я» кожен із них розуміє по-своєму. До того ж практичне втілення у своє повсякденне життя цього поняття виконують далеко не всі. Тому на науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів покладається велике і відповідальне завдання – допомогти студентській молоді за період навчання у навчальному закладі сформувати, зберегти і зміцнити здоров'я кожного студента в період навчання у вищому навчальному закладі, на який припадає «пік» функціонального дозрівання організму, стабілізації усіх його систем. У цьому полягає найважливіше завдання вищих навчальних закладів. І саме це завдання визначене у національній доктрині розвитку освіти в Україні [7].

Чільне місце у цьому питанні належить фізичному вихованню. Особливу увагу у 2007 році Міністерство освіти і науки України приділяло розвитку фізичного виховання і спорту як запоруці формування здорової нації.

На підсумковій колегії МОН України у березні 2008 року було відзначено: «Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутнім фахівцем потребує впорядкованої системи впливу на його інтелектуальну, емоційно-вольову і практичну діяльність. Це дає змогу говорити про фізичне виховання як важливий засіб формування особистості громадянина і майбутнього фахівця, цілеспрямований педагогічний процес залучення студентської молоді до цінностей загальнонародської фізичної культури та відродження національних традицій. **Поліпшення якості занять із фізичного виховання дає можливість уникнути значних фінансових витрат, пов'язаних із забезпеченням здоров'я студентів та їх безпеки».**

На підсумковій колегії МОН України (2008) також було відзначено, що однією з проблем організації спортивної роботи є те, що спортивні споруди, що ще залишилися, забезпечують своє існування за рахунок оренди та надання платних послуг. При цьому керівництво вищих навчальних закладів не дотримується рекомендацій міністерства щодо необхідності використання отриманих коштів за цільовим призначенням: на розвиток фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, придбання сучасного спортивного інвентарю, обладнання тощо. Часто приймаються рішення щодо скорочення обов'язкових занять протягом тижня та щодо кількості курсів, на яких ці заняття проводяться. Як наслідок, відбувається зменшення навчального навантаження на кафедрах і відповідно скорочується чисельність кадрового складу. Скорочення викладачів кафедр призводить до зменшення видів спортивних спеціалізацій у вищих навчальних закладах, обмежує вибір студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі у спортивних заходах, які б відповідали їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації. Отже, зменшується і так обмежений обсяг рухової активності студентів, що становить передумову розвитку різних захворювань. Орієнтація на самостійну роботу за рахунок аудиторної роботи не є сьогодні прийнятною для фізкультурних дисциплін, оскільки розвиток фізичних якостей та формування рухових навичок можливо досягнути тільки шляхом систематичних занять на відповідних спортивних спорудах, а зробити це без викладача або інструктора неможливо. Основними принципами, що необхідно покласти в основу розвитку фізичного виховання, враховуючи специфіку навчальної роботи та побуту студентів, повинні стати достатність та гнучка варіативність. Моніторинг, завдяки якому можна визначити, чим хоче займатися студент, виявити його бажання і запропонувати заняття в групах за інтересами; **впровадження на перших курсах першої лекції про здоров'я молоді, проведення студентських диспутів, «круглих столів», конференцій** (наприклад, за підсумками медичного огляду, підвищення ефективності проведення занять з фізичного виховання та фізкультурно-спортивних занять фізичними вправами у вільні від навчання години тощо) допоможуть залучити до активних занять до 60-65 % студентів, а це вже великий колектив, який буде впливати на решту студентів.

Прагнучи переосмислити систему фізичного виховання у вищих навчальних закладах з метою перенесення акцентів на підвищення рівня фізичної культури через отримання освітніх знань, що необмінно відіб'ється на загальнолюдській культурі населення і показниках культури суспільства, доцільно: розглядати фізичне виховання як основний засіб соціально-гуманітарної підготовки студента та формування соціальних компетенцій; формувати, насамперед, культуру здоров'я; навчати фізичній рекреації як умові високої працездатності; всіляко сприяти зміцненню спортивної бази навчальних закладів з метою поступового переходу до охоплення клубною системою занять всіх студентів; використовувати спортивні змагання як засіб підвищення зацікавленості у систематичних заняттях фізичними вправами й спортом; сприяти створенню спортивних клубів у вищих навчальних закладах і участі їх команд у змаганнях усіх рівнів для піднесення престижу ВНЗ і його популяризації в Україні та за її межами.

Література

1. Ананьев В. А. Этюды валеологии / В. А. Ананьев, Д. Н. Давыденко, В. П. Петленко, Г. А. Хомутов. – СПб. : СПб ГТУ, БПА, 2001. – 211 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
3. Валецька Р. О. Основи валеології: підруч. / Р. О. Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
4. Гребняк М. П. Медико-фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів: навч. посіб. / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рибковський. – Донецьк : ДонНТУ, 2006. – 390 с.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової л-ри, 2008. – 504 с.
6. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
7. Національна доктрина розвитку освіти // III Всеукр. з'їзд працівників освіти. – К. : МОН України, 2001. – 210 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА СФЕРЫ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

В. С. Макеева, З. С. Тинькова

**ФГБОУ ВПО Государственный университет –
учебно-научно-производственный комплекс
г. Орел, Россия**

Современная концепция модернизации российского образования, одобренная государством, предъявляет ряд требований к совершенствованию методики обучения студентов. Профессия бакалавров рекреации и туризма относится к типу «Человек - человек» и предусматривает расширение круга их обязанностей в связи с расширением рынка туристских услуг и определяется не только практическим опытом, но и индивидуально-психологическими особенностями, от которых зависит эффективность развития профессионально значимых качеств. Профессионально значимые качества, являющиеся элементом структуры личности, целесообразно формировать в процессе профессиональной подготовки вуза в системе специально созданных условий, направленных на совершенствование взаимодействия участников педагогического процесса при решении конкретных дидактических задач и создание благоприятного микроклимата [2]. Коммуникативность, организаторские способности, ответственность, настойчивость, гибкость в принятии решений - вот далеко не весь перечень качеств личности, которыми должен обладать менеджер в сфере рекреации и туризма [1].

Основополагающим фактором развития профессионально значимых качеств бакалавра рекреации и туризма является изучение основ режиссерского мастерства, позволяющих создать оригинальную, самобытную, эстетически привлекательную, технологически эффективную продукцию. С целью эффективной профессиональной подготовки бакалавра рекреации и туризма и уточнения необходимости владения навыками режиссерского мастерства в профессиональной деятельности проводился анкетный (письменный) опрос работающих менеджеров в сфере рекреации и туризма, результаты которого представлены в табл. 1.

Одной из наиболее эффективных форм формирования режиссерского мастерства выступает тренинг, т. к. он обладает рядом преимуществ перед другими методами обучения благодаря существенному повышению

мотивации занимающихся; возможности взаимодействовать с другими; возможности удовлетворить потребность в общении и поддержке коллектива; повышенному уровню внимания и запоминания учебного материала; применению освоенных теоретических навыков в практической деятельности.

В своей практике мы использовали тренинги «Управляй эмоциями», «Публичные выступления», «Развитие лидерства», управления, продаж, оценки и контроля, «Эффективная коммуникация» и т. п. с целью формирования профессионально значимых качеств, т. к. личностно-развивающие тренинги способствуют выявлению индивидуальности человека, слабых и сильных сторон его личности, развивают нацеленность на результат и стремление к успеху.

Таблица 1

Характеристика профессионально значимых качеств менеджера рекреации и туризма

Профессионально значимые качества	Характеристика содержания качеств
Коммуникативные качества	Организаторские способности
	Умение выступать публично
	Владение невербальным поведением (мимикой, жестами, позами)
	Образная эмоциональная речь (усиление речи движением, пластикой)
	Умение создавать доброжелательную атмосферу
	Эмпатия
	Управление отношениями в коллективе
	Умение слушать
	Умение проявлять и распознавать актерское мастерство
	Умение придавать содержанию соответствующую форму

Психологические качества и личностные свойства	Хорошо развитое внимание (объем, распределение, переключение, концентрация)
	Мышление
	Память
	Добросовестность и аккуратность
	Требовательность к себе и другим
	Дисциплинированность, ответственность, организованность
	Трудолюбие
	Личная инициатива, умение применять и внедрять новое на практике
	Творчество, самостоятельность
	Аккуратность, добросовестность
	Терпение и выдержка
	Психоэмоциональная устойчивость
Физические качества и психофизические функции	Выносливость (работоспособность, мышечная и скоростно-силовая выносливость)
	Координационные способности
	Устойчивость к гиподинамии, монотонии
	Подвижность в суставах и гибкость позвоночника
	Свободное владение своим телом

Одним из ведущих условий явилось участие студентов в составлении режиссерского компонента образовательной программы, суть которого состоит в том, что такие программы составляются непосредственно субъектами их реализации (студентами и преподавателями) и имеют определенную свободу действий, но при условии, что нельзя устанавливать требования ниже минимально установленных объемов. Студент и преподаватель составляют образовательную программу исходя из индивидуального набора знаний, умений и навыков: уточняют объем усвоения программы; собственные целевые установки; определяют индивидуальную программу на перспективу.

В работе со студентами также использовался комплекс педагогических приемов:

- учет особенностей юношеского возраста (дружба, любовь, чувство взрослости, самостоятельности и др.);
- разъяснение и поиск решений по поводу возникающих трудностей: «от проблемы не надо уходить, а надо ее признать и пытаться разрешить»;

- проектирование предстоящей деятельности с использованием необходимого наличия информации о предстоящей деятельности и при отсутствии таковой;

- использование системы поощрений за участие в семинарских, учебно-тренировочных занятиях, проведении мероприятий рекреационной направленности в городе, школах и пр., соревнованиях (за волю к победе, за лучшую курсовую работу, за участие в судействе и организации мероприятий рекреационной направленности, за правильно и творчески проведенный урок и т. д.);

- стимулирование профессионального роста студента (оповещение о достижениях студентов в средствах массовой информации, поездкой на соревнования, награждение спортивной формой и т. п.);

- использование системы наставничества (первокурсник прикрепляется к опытному старшекурснику).

Результаты эффективности проведенных тренингов определялись нами в группе студентов направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» и контрольной группы, составленной из добровольцев факультета физической культуры и спорта, не участвующих в таких тренингах. Как показали результаты исследования в серии диагностических игр: у студентов экспериментальной группы были отмечены положительные изменения в ряде профессионально значимых качеств. Так, они ощутимо лучше владели своим телом и голосом, проявляли инициативу, показали хороший результат при работе в команде, проявляли способность выхода из кризисных ситуаций.

Стали заметны изменения их отношения к достижению поставленной цели. Наиболее высокий прирост результатов в экспериментальной группе получили компоненты: состязательный ($18 \pm 0,8$); значимость результатов ($18 \pm 1,0$); оценка уровня достигнутых результатов ($12 \pm 0,9$); оценка своего потенциала ($19 \pm 0,5$); намеченный уровень мобилизации усилий ($19 \pm 0,8$); ожидаемый уровень результатов ($12 \pm 1,0$); закономерность результатов ($16 \pm 1,0$); инициативность ($18 \pm 1,2$). Заметно повысился уровень самоуважения ($18 \pm 0,9$).

Согласно анализу результатов эмоционального состояния студентов, на конец тренинга в экспериментальной группе зафиксирована положительная динамика самооценок студентов от участия в тренинге: от «занимался через силу, испытывал потерю настроения, сил» и «занимался с переменным настроением, наряду с удовольствием ис-

пытывал упадок сил» до «занимался с удовольствием, получил положительный заряд энергии».

Анализ и обработка анкетных данных на выявление духовных ценностей показали позитивные изменения, произошедшие во внутреннем мире студентов экспериментальной группы, их отношениях, приоритетах. Выявлены существенные изменения в области знаний культуры и этикета, в понимании значения социальных норм и правил.

Таким образом, полученные результаты позволили сделать вывод, что интерактивные тренинги позволяют отразить наиболее качественную сторону профессиональной подготовки. Положительные результаты экспериментальной группы позволили участникам поновому открыть грани своей профессии, оценить собственные способности, выработать гибкость, инициативу, освоить творческий подход к решению различных задач, что дало стимул для профессионального и личностного самосовершенствования.

Литература

1. Макеева В. С. Теория и методика физической рекреации: Основы оздоровительной физической культуры: учеб. пособие / В. С. Макеева, З. С. Тинькова. - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2012. - 193с.

2. Пухаева Е. Г. Педагогическое проектирование процесса подготовки студентов университета — будущих специалистов в области физической культуры и спорта: дис... канд. пед. наук / Е. Г. Пухаева. – 2005. - 199 с.

ABOUT SOME CHANGES IN HISTOSTRUCTURE INTRAOSSEOUS VASCULAR SYSTEM OF LONG BONES AT OVERLOAD

S. Babak, T. Osipchuk

**National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Kiev, Ukraine**

Аннотация. О некоторых изменениях в гистоструктуре внутрикостной сосудистой системы длинных костей при перегрузке. Бабак С. В., Осипчук Т. А. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

В моделированном эксперименте в условиях функциональных перегрузок передних конечностей белых крыс обнаружили ряд изменений в гистоструктуре кровеносного русла диафизов плечевых костей: признаки полнокровия кровеносных сосудов, в костных стенках сосудов – расширения, в капиллярах – случаи образования тромбов и некрозов клеточных элементов, а также локальные деформации костных стенок сосудистых каналов. Отмечены морфометрические отклонения диаметра и удельной площади сосудов и костных каналов в опыте по сравнению с контролем. Полученные данные свидетельствуют о высокой чувствительности внутрикостного гемциркуляторного русла к функциональным перегрузкам. Отмеченные морфологические изменения могут вызывать нарушения кровоснабжения костной ткани, функционирования эндотелиальных и околососудистых клеток, а, следовательно, и физиологических процессов остеогенеза и остеорезорбции. Показатели микроциркуляции в костях могут служить важным диагностическим критерием адаптации костной ткани к повышенной физической деятельности и характеризовать её функциональное состояние.

Actuality. The bones of the skeleton are often undergo to functional overload in sports. Adaptation in such terms supporting a dynamic equilibrium process of osteogenesis and osteorezorbtion, which is regulated intraosseous blood circulation. However, perhaps the development and exclusion, leading to dysfunction of the body. Despite the large amount of work on this problem [1, 2, 3, 4, 5 et al.], it remains relevant in view of the fact that the state is still poorly known intraosseous vascular system in a functional overload.

Purpose of work. To study the structure of the intraosseous vascular long bones of rats in a prolonged overload.

Materials and methods. The studies were conducted on white rats (male, 200-250 g), the control and experimental groups. The experimental animals were kept in a simulated functional overload of the forelimbs (method of Morey-Holton, 1998). From biosamples of humeral bones of rats were made gistopreparats which painted hematoxylin-eozin by Mallori. Morphology of bone and blood vessel channels, localized in these channels were study by light microscopy.

The results of the study. Our studies have found structural changes in circulatory system diafizah intramedullar humeral bones of experimental rats. In the blood vessels of the humeral bones overloads have signs of full vessels, and the walls of blood vessels to expand. In the capillaries there

were cases of thrombosis and necrosis cell elements, as well as lacerations and haemorrhages in the cavity of the vascular channels. There have been local deformation of bone vascular channels. Diaphyseal bones discovered in the trend towards expanding the walls of vascular channels and interbone unit square of gleams. Also noted an increase in diameter and specific area blood vessels. Expansion of vascular channels may be an adaptive response of bone tissue to increase blood flow and compaction.

Structural adjustment processes of bones with the functional overloads are closely related to the intraosseous circulation. According to published data, the functional overload in the areas of concentration of voltage exceeding the physiological limits of elastic deformation results in excessive accumulation of fluid dynamic effects, resulting in functional disorders of microcirculation [1].

As you know, the walls of blood capillaries bones accompanied by perivascular cells involved in osteogenesis. Therefore, the change of the normal functioning of the blood vessels due to overloading may have an impact on the perivascular cells, which can disrupt the balance of fragility and osteoresorption processes.

The blood bones increasing facilitates predominating osteogenesis over osteoresorption, that may be accompanied by increasing bones mass. If a level of functional musculo-skeletal overload commensurate with adaptive capabilities of the organism then the next structural functional modifications of the skeleton phase will be dynamic balance of bone formation and bone destruction. It should be noted that the functional loading must be long-term, tempered and constantly controllable for prevent beginning desadaptation which is the reason of the bone pathological changes.

Conclusions. Changes in the structure of the intraosseous vascular system show the high sensitivity of intraosseous gemitsirkulation channel to variations of functional loads to the side loads. Such morphological changes may cause blood disorders of bone tissue, and endothelial function perivascular cells, and, consequently, the physiological processes of bone formation and osteoresorption. Indicators of the microcirculation in the bones can be an important diagnostic criterion of bone adaptation to increased physical activity, and to characterize its functional state.

Literature

1. Бруско А. Т. Функциональная перестройка костей и её клиническое значение: моногр. / А. Т. Бруско, Г. В. Гайко. – Луганск : Луган. гос. мед. ун-т, 2005. – 212 с.

2. Дубровский В. Реабилитация в спорте / В. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 206 с.

3. Banfi G. Bone metabolism markers in sports medicine / G. Banfi, G. Lombardi, A. Colombini, G. Lippi // Sports Med. – 2010. – 40 (8). – P. 697-714.

4. Maïmoun L. In peripubertal girls, artistic gymnastics improves areal bone mineral density and femoral bone geometry without affecting serum OPG/RANKL levels / Maïmoun L., Coste O., Mariano-Goulart D. [et al]. // Osteoporos, 2011. – 22 (12) – P. 3055-3066.

5. Savka I. S. Morphological changes in tissues of extremities in military personnel with overload disease / I. S. Savka, O. E. Mikhnevich, V. S. Dmitriev // Lik. sprava. – 2004. – 8. – P. 43-46.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ПРЕДБОЛЕЗНИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В СОСТОЯНИИ ПРЕДБОЛЕЗНИ

А. А. Иванов, Л. С. Слета

ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

г. Москва, Россия

Отправным пунктом для медико-социальной интерпретации здоровья является определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ); «Здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Такой подход к оценке здоровья соответствует принятой сегодня классификации состояний организма, которая включает следующее:

- состояния с достаточным функциональным (адаптационным) резервом;

- донозологические состояния (ДС), при которых неблагоприятные сдвиги в работе организма компенсируются за счет более высокого, чем в норме, напряжения регуляторных систем;

- преморбидные состояния (ПС), которые характеризуются снижением функциональных резервов организма, состояния срыва адаптации, развития заболеваний. (Казначеев, Баевский, Берсенева, 1980; Баевский, Берсенева, Максимов, 1996).

Состояние неудовлетворительной адаптации, когда функциональные резервы снижены, должно уже быть отнесено к преморбидным, всегда имеющим до- и клиническую манифестацию, однако, с точки

зрения клиницистов, только срыв адаптации может быть отнесён к состоянию болезни, в то время как все остальные состояния могут рассматриваться как различные уровни здоровья.

Самооздоровление в студенческие годы нужно понимать как систему оздоровительных немедикаментозных мероприятий, осуществляемых силами самих студентов, способствующих укреплению здоровья и физической реабилитации ослабленных студентов (контингентов ДС и ПС), предрасположенных к заболеваниям или подверженных им.

Самооздоровление должно проводиться под руководством или наблюдением преподавателей или лечебного персонала студенческих поликлиник, курирующих студентов, и должно предполагать:

- изучение студентами (по литературным источникам) возможных причин наследственных или приобретенных заболеваний и факторов, способствующих их развитию;
- определение профилактических мероприятий и технологий физической реабилитации;
- освоение и практическую реализацию оздоровительных мероприятий в процессе своей жизнедеятельности в годы учебы в вузе.

Как система самооздоровление относится и к студентам физкультурных вузов и колледжей, факультетов ФК педвузов.

К сожалению, проблеме коррекции ДС и ПС студента-спортсмена не уделяется должного внимания.

На наш взгляд, это, прежде всего, связано с неправильным ощущением «теоретизации» проблемы и отсутствием реальных форм контроля, а если такие формы и существуют, то они у многих ассоциируются с долгим и дорогостоящим тестированием функционального состояния спортсмена.

Необходим ряд простых тестовых заданий, характеризующих состояние здоровья занимающихся физической культурой и спортом в данный конкретный момент, для учета влияния динамики постоянно меняющийся условий учебно-тренировочного процесса.

Тесты должны характеризовать состояние занимающегося в покое (до физической нагрузки); непосредственно в течение тренировочного занятия и обязательно должны характеризовать отставленный эффект нагрузки, т. е. характеризовать с различных сторон процесс восстановления. Один отдельно взятый тест не может отвечать поставленным задачам, т.к. требуется комплексная, многосторонняя

оценка различных показателей одного такого многогранного понятия, как здоровье человека.

Плановый медицинский контроль (например диспансеризация) служит для определения начального уровня здоровья, выявления патологий или отклонений в состоянии здоровья и выступает в данном процессе отставленным показателем «базового, нулевого» отсчета, а внеплановые обращения в медицинские учреждения должны быть спровоцированы неудовлетворительными результатами предложенного интегрального критерия показателя состояния здоровья.

Предлагается упрощенная тест-система, состоящая из двух этапов; на первом проводится анкетирование с целью составления индивидуальной карты студента-спортсмена для выявления возможной направленности срыва, а на втором этапе, по результатам тестов функционального состояния, предсказывается время начала срыва.

В виде тестов, определяющих время начала срыва адаптации, могут быть использованы тесты функционального состояния Руфье-Диксона; проба В. Л. Карпмана; модифицированная проба ВНИФК, Летунова; проба Мартине; ортостатическая проба и т. д.

Материально-техническая база тестирования не требует дорогостоящего и сложного оборудования. Могут быть использованы спирометр сухой, миотонометр, термометр, тонометр.

Из комплексов диагностики преморбидного состояния могут быть использованы прибор «Мустанг-диагностик» (фирма «Техникс»); «стресс-анализатор Баевского» (НПО «Комета»), спорт-тестер «Олимп» (УП «Медиор», г. Минск) для определения стресс-индекса (индекса напряжения регуляторных систем).

По предложенной схеме тестирования с целью определения границ периода ПС можно обследовать также студентов специальных медицинских групп (в зависимости от индивидуальной патологии переносимость функциональных тестов регламентируется лечащим врачом), группы «здоровья».

С другой стороны, при проведении функционального динамического контроля за подготовкой спортсменов также первостепенную важность имеет дифференциальная диагностика донозологических и преморбидных состояний на основе выявления состояния психофизиологической нормы и её оптимального развития. (А. М. Перхуров, 2007).

Состояния преморбидного характера в спортивной практике (перетренировка, перенапряжение) возникают в основном при неаде-

кватном форсировании нагрузок, при переключении тренировочного режима на развитие специальной работоспособности, растренированность в переходном периоде, методологические ошибки в тренировочном процессе.

Алгоритм обработки и анализа собранной информации заключается в следующем:

- оценка функционального состояния организма;
- выявление индивидуальных факторов риска с определением их интенсивности;
- определение профилей вероятной патологии;
- формирование комплексного заключения.

Для целей самооздоровления основной спектр преморбидных состояний студентов удобно представлять в следующем виде:

первая группа - хромосомные и генные болезни;

вторая группа - наследственные болезни, проявляющиеся в процессе индивидуального развития и обусловленные слабостью определенных наследственных механизмов, такая слабость при нездоровом образе жизни может привести к возникновению некоторых видов нарушений обмена веществ, психическим расстройствам и другой патологией;

третья группа связана с наследственной предрасположенностью, что при воздействии определенных экологических факторов внешней среды может привести к таким заболеваниям, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, заболевания органов пищеварения, дыхания, сколиоз и многие другие психосоматические нарушения.

Особое значение, по нашим данным, применительно к студентам имеют мероприятия по предупреждению развития наследственных болезней второй и третьей групп, обусловленных слабостью определенных наследственных механизмов и наследственной предрасположенностью.

К числу этих мероприятий следует отнести:

а) рационализацию условий студенческого труда, исключаящую воздействие мутагенных факторов;

б) рационализацию образа жизни студентов и направленное применение методов и средств профилактической медицины с учетом индивидуальных наследственных особенностей организма.

Здоровье студентов требует внимания прежде всего со стороны самих студентов. В связи с этим возникает необходимость культуры

самоконтроля, являющейся для лиц, которые занимаются физической культурой и спортом, частью общепедагогического процесса физического развития человека, направленной на улучшение состояния здоровья занимающегося путем применения широкого спектра средств по разносторонней и комплексной самооценке текущего состояния и самоанализа причин, вызывающих те или иные состояния напряжения регуляторных систем.

Создание свода правил самооздоровления студентов при донозологических, преморбидных состояниях и срыве адаптации становятся особо актуальными в свете прогрессирующего снижения уровня состояния здоровья студентов, в равной мере спортсменов или нет, незнания и нежелания выстроить систему своего оздоровления.

Для обеспечения возможности студентам на современном уровне решить задачу обеспечения поддержания состояния здоровья при симптомах его ухудшения предлагается кодекс самооздоровления - свод правил индивидуального здравостроительства, основанного на современных научно обоснованных данных гигиены и валеологии.

Литература

1. Nicolson G. L. Multiple co-infections (mycoplasma, chlamydia, human herpes virus-6) in blood of chronic fatigue syndrome patients: association with signs and symptoms / Nicolson G. L. [et al] // APMS. - 2003. - V. 11. - № 5.- P. 557-566.

2. Перхуров А. М. Принципы построения функционально-диагностического исследования спортсменов, имеющего донозологическую направленность: метод. пособие для врачей кабинетов функциональной диагностики и врачей по спорту / А. М. Перхуров. - М. : ИД «МЕДПРАКТИКА-М», 2007. - 76 с.

3. Глиненко В. М. Самооздоровление и физическая реабилитация студентов при донозологических, преморбидных состояниях и срыве адаптации: учеб.-метод. пособие для студ. мед. вузов / Глиненко В. М., Полиевский С. А., Лакшин А. М. [и др.]. – М. : МГМСУ, 2008. – 59 с.

ВИЗНАЧЕННЯ СКЛАДОВИХ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ЙОГО ОЦІНКА

І. А. Салук, Н. В. Вальчак

Тернопільський національний технічний університет

ім. Івана Пулюя

м. Тернопіль, Україна

Н. В. Марків

Тернопільський обласний лікарсько-фізкультурний диспансер

м. Тернопіль, Україна

Актуальність проблеми. Фізичне (соматичне) здоров'я формується під впливом біологічних та соціальних факторів. Від нормального фізичного розвитку, функціонування систем і органів особистості залежить здатність організму зберегти стійкість до негативних факторів. Здоров'я людини відображає одну з найбільш важливих аспектів життя суспільства і тісно переплітається з фундаментальним правом на фізичне, духовне і соціальне благополуччя при максимальній тривалості його активного життя [1; 2; 3].

Розгляд проблеми здоров'я як одного із пріоритетних завдань суспільного розвитку обумовлюється актуальністю педагогічної та практичної розробки, визначаючи необхідність розгортання відповідних наукових досліджень й вироблення методичних і організаційних підходів до збереження здоров'я, його формування і розвитку [3; 5].

На сучасному етапі діагностика визначення функціонального стану і програмування занять фізичною активністю є надзвичайно трудомістким процесом, який пов'язаний із значними витратами часу на обстеження однієї людини. Оперативніше визначення рухових можливостей організму і забезпечення індивідуальними програмами оздоровчої спрямованості великої кількості осіб можливе за умови автоматизації цих процесів [4].

Мета дослідження. Проаналізувати різні складові визначення здоров'я та виявити існуючі підходи щодо його оцінки.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичний аспект здоров'я передбачає оптимальне, тобто без істотних відхилень функціонування всіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової тощо). При цьому поняття «фізичне здоров'я» пов'язують із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем працездатності. Розуміння здоров'я як багатоаспектної системи дозволяє правильно усвідомлювати його значення в житті людини й суспіль-

ства. Кожна особа прагне прожити довге плідне життя. Суспільство, зі свого боку, зацікавлене у здоров'ї громадян, оскільки тільки здорові громадяни зможуть принести максимальну користь для його розвитку.

Автори різних визначень здоров'я використовують велику кількість критеріїв, які характеризують сутність цього поняття [2 ; 3].

При аналізі здоров'я виділяють три його стани:

- стан здоров'я, що характеризується високим рівнем адаптаційних можливостей;

- стан хвороби зі зривом адаптації;

- граничний стан, між здоров'ям і хворобою.

В останні роки підвищений інтерес дослідників виявився до граничного стану. Річ у тім, що шлях від здоров'я до хвороби здійснюється через ряд перехідних стадій, які не викликають у людини зниження соціально-трудової активності та суб'єктивної потреби звертатися за медичною допомогою. Ці перехідні стадії об'єднуються під загальною назвою «третьій стан» [1].

Основним механізмом збереження здоров'я є гомеостаз – здібність організму за допомогою систем зворотних зв'язків забезпечити постійність свого внутрішнього середовища, незалежно від оточуючих змін [3].

Іншою фундаментальною здібністю організму є адаптація – пристосування до навколишнього середовища у відповідь на подразники. І нарешті, зберегти здоров'я можна шляхом скорочення його витрат, усуненням причин втрати здоров'я.

На прояви стану рівня здоров'я значно впливають психічні та духовні якості особистості. Від відповідності життєвим установкам формується та чи інша ступінь «благополуччя» – фізичного, духовного і соціального.

Не дивлячись на неповноту й незавершеність формулювань поняття «здоров'я» з точки зору їх адекватності реаліям життя, завжди є актуальним питання про можливість виміру рівня здоров'я. Думки спеціалістів щодо можливості виміру рівня здоров'я суперечливі.

Одним із перших і популярних методів оцінки здоров'я людини є нозологічний підхід, який на основі наявності або відсутності захворювань на момент огляду, рівня основних функцій і гармонійності розвитку, частоти захворювань поділяє їх на групи здоров'я. Його позитивною якістю є, по-перше, розподіл хворих із різним ступенем компенсації, а по-друге, виділення другої групи здоров'я, до якої відносять особу з функціональними відхиленнями. Також до нових

методичних підходів виконання завдань контролю за кількістю здоров'я є діагностика «третього стану», яка називається донозологічною, що отримала розповсюдження у практиці масових профілактичних обстежень населення.

Активно розвиваються інформативні методи оцінки здоров'я, що враховують тривалість життя. Ряд авторів [2; 4] робили спроби визначити «кількість» здоров'я як суму «резервних потужностей» основних функціональних систем організму.

Перевірка інформативності деяких найбільш поширених методик визначення інтегрального показника здоров'я за критеріями чутливості та специфічності показала їх низьку діагностичну ефективність.

Г. Л. Апанасенко запропонував шкалу соматичного здоров'я, що поділяється на п'ять рівнів: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий. Вона розраховується за співвідношенням показників (індексів) маси тіла до зросту, ЖЄЛ/маси тіла, динамометрії кисті/маси тіла, ЧСС у стані спокою, АТсист/100; час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, загальною оцінкою рівня здоров'я у балах.

На сучасному етапі діагностика функціонального стану і програмування занять фізичною активністю є надзвичайно трудомістким процесом, який пов'язаний із значними витратами часу на обстеження однієї людини. Оперативніше визначення рухових можливостей організму і забезпечення індивідуальними програмами оздоровчої спрямованості великої кількості осіб можливе за умови автоматизації цих процесів.

Розроблена нами діагностична комп'ютерна програма «Здоров'я», яка складається з двох блоків, призначена для створення «шкали» соматичного здоров'я та її використання за умов масових профілактичних оглядів населення. Ця методологія базується на створенні формалізованої (у балах) експрес-оцінки рівня здоров'я індивіда за простими клініко-фізіологічними показниками, які мають достатньо виражені кореляційні зв'язки з рівнем аеробного енергопотенціалу індивіда [4].

Для діагностики стану здоров'я людини інтерес представляє 12-хвилинний тест. Він виконується за програмою збільшення навантаження (біг, ходьба, плавання) і передбачає періодичний контроль стану людини.

Що стосується психічних і соціальних компонентів, то важливість їх оцінки пояснюється виникненням багатьох соматичних захворювань, пов'язаних з психічним і соціальним неблагополуччям. Також здоров'я у великій мірі залежить від стилю життя, його цілей, мотивів [5].

Виділяють три головні критерії психічного здоров'я людини:

- відсутність психічних захворювань і граничного стану;
- наявність гармонії між різними рівнями організаціями психіки;
- наявність резерву психічних можливостей, оптимальний психічний стан.

Перші два критерії характеризують збереження здоров'я, тому що людина прагне підтримувати психічну рівновагу, відмежувати себе від емоційних та інформаційних перевантажень. Третій критерій носить конструктивний, здоров'яутворюючий характер, при якому втрачається здатність людини переборювати неочікувані стреси, керувати своїм емоційним станом.

Аналогічний підхід застосовується і в оцінці соціального благополуччя, так як збереження здоров'я можна пов'язати з соціальною захищеністю громадян, а підвищення резервів здоров'я – з правами громадян на вільний вияв і реалізацію своїх біологічних і соціальних потреб.

Висновки

Цілісна оцінка здоров'я означає не тільки єдність організму. Характер показників здоров'я не може залежати лише від особистісних якостей людини, усвідомленості поведінки, що приносять зміцнення або шкоду здоров'ю. У цілісній оцінці здоров'я індивіда необхідно все ж таки враховувати особистісні можливості, які можуть бути представлені як рівень морально-вольових і фізично-мотиваційних установок.

Література

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, А. Я. Бендет. – К. : Здоровье, 1989. – 212 с.
2. Апанасенко Г. Л. Экспрес-скрінінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. рек. / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуев.– К., 2000. – 12 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К., 1999. – 230 с.
4. Салук І. Діагностична комп'ютерна програма визначення рівня фізичного здоров'я «Здоров'я» / І. Салук // Матер. Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції». – Тернопіль, 2007. – Т. 1. – С. 187-190.
5. Rumel D. The general index of health / D. Rumel // Canadian J. Public Health. – 2001. – V. 83. – N1. – P. 74 – 75.

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ – ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА

І. Д. Смолякова

**Одеський національний політехнічний університет
м. Одеса, Україна**

За останні роки стан здоров'я населення та демографічна ситуація в Україні критичні. До 90 % студентської молоді вищих навчальних закладів (ВНЗ) мають відхилення у стані здоров'я та чітку тенденцію до погіршення з кожним роком [1-3].

Низький рівень народжуваності, зниження середньої тривалості життя українців, яка майже на 10-15 років менше, ніж у розвинених країнах. Це все свідчить про те, що в нашій країні проблема поліпшення якості та тривалості життя не займає достойне місце. Стан здоров'я людей, швидкість наростання вікових змін залежить від багатьох факторів, що формують культуру здоров'я. Основними факторами є такі: спосіб життя – 50 %, спадковість – 20 %, екологія – 20 %, медицина – 10 %.

За даними державної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», в Україні 10 млн хворих, з яких 6 млн з серцево-судинними захворюваннями, хворих на алкоголізм – 800 тис., на туберкульоз – 700 тис., на діабет – 300 тис. чол.

За останні десять років померло 7 млн чол. За станом на 1 січня 2013 року чисельність населення України склала 45,553 млн чол.

Здоров'я – це проблема не лише медична, але і соціально-педагогічна.

Сформувати, зберегти та зміцнити здоров'я кожного студента у період навчання у ВНЗ, на який приходиться «пік» функціонального дозрівання організму, стабілізації всіх його систем, – найважливіше завдання вищої школи.

Держава в даний час не в змозі повною мірою піклуватися про здоров'я своїх громадян, перекладаючи цей обов'язок на їх власні плечі. Кожна людина повинна знати основні досягнення у всіх областях матеріальної та духовної культури, у т. ч. у питаннях формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Зміна соціокультурної, економічної та освітньої ситуацій на сучасному етапі розвитку суспільства виявила необхідність переосмислення функціонального призначення фізичної культури у формуванні особистості, здорового способу життя (ЗСЖ), її світогляду, розвитку

адаптивних здібностей. Це, у свою чергу, приводить не лише до змін змісту освіти, направленої на виконання нових освітніх завдань, але і до переосмислення поняття, що відображає суть і новий зміст освіти в області фізичної культури. Йдеться про те, що освіта в області фізичної культури перестає бути лише освітою в процесі занять фізичними вправами, але й стає елементом культури сучасного суспільства і готує людей як до фізичної (рухової), так і до соціокультурної діяльності.

Організація навчального процесу з фізичного виховання вимагає від відповідних кафедр корінних перетворень у суті роботи, підпорядковуючи його досягненню основної мети – формуванню у випускників ВНЗ компетенції, що дозволяє опанувати засоби самостійного, методично правильного використання методів фізичного виховання і самовиховання для підвищення адаптаційних резервів організму, зміцнення здоров'я, корекції фізичного розвитку і статури, у т. ч. з використанням навиків рефлексії та самоконтролю.

Очевидно, що вклад фізичного виховання студентів (на нашу думку, неспеціальної фізкультурної освіти) у загальну вищу освіту повинен полягати у забезпеченні студентів важливими аспектами знань про життєдіяльність людини, про її здоров'я і здоровий спосіб життя, а також в оволодінні ними всім арсеналом практичних умінь і навиків, забезпечуючи збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення адаптаційних можливостей і якостей особистості. Такий підхід до загальної фізкультурної освіти студентів спричиняє відмову від традиційних моделей вузівського педагогічного процесу і необхідність перегляду на сучасному етапі цілей фізкультурного процесу у бік розвитку його гуманізуючих і культууроутворюючих функцій.

Складається протиріччя між суспільною значущістю фізичної культури для підготовки здорової молоді до активної високопродуктивної праці та несформованістю у студентів ставлення до фізичної культури як соціально-педагогічної, естетичної цінності та між об'єктивними потребами суспільства у фізично здорових спеціалістах та суб'єктивними формами негативного ставлення до фізичної культури, здорового способу життя, культури здоров'я.

Низька ефективність процесу фізичного виховання, недотримання психолого-педагогічних вимог до організації навчального процесу, командно-стройові методи, що домінують на заняттях у ВНЗ, практично унеможливають виховання у студентів потреби у фізичному

вдосконаленні, здоровому способі життя, культурі здоров'я, фізичній культурі.

Від організації навчального процесу і змісту програмного матеріалу в значній мірі залежить його ефективність щодо вдосконалення фізичного виховання.

Наші дослідження стану здоров'я студентів на базі Одеського національного політехнічного університету (ОНПУ) та дані інших дослідників свідчать, що здоров'я студентської молоді у нашій країні істотно підриває велика схильність до спадкових і дегенеративних хвороб, які дістались від батьків, несприятливі екологічні умови та елементи способу життя: гіпокінезія, гіподинамія; паління, зловживання алкоголем, наркотиками; погане харчування, нерациональна праця, надмірні розумові та психічні навантаження, низький рівень особистої гігієни, валеологічної та фізичної культури; низька якість життя, побуту, пов'язана з недостатнім матеріальним статком.

За нашими даними, на 100 обстежених студентів в Україні припадає до 95-96 і більше захворювань різної етіології; із 10 студентів 9 мають відхилення у стані здоров'я; до 50 і більше відсотків знаходяться на диспансерному обліку; кожен п'ятий студент (на гуманітарних факультетах – кожен третій, а іноді – навіть другий) віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень. Рівень фізичної підготовленості більше ніж у 50,00 % молодих людей, що навчаються у ВНЗ України, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту, що гарантує стабільне здоров'я [1-3].

Серед студентів технічних ВНЗ впродовж багатьох років спостерігаються тенденції зниження рівня фізичного і психічного здоров'я, зростання захворюваності, недостатній рівень фізичної працездатності та фізичної підготовленості.

До 60 % випускників технічних ВНЗ України сьогодні не готові працювати з тією інтенсивністю, яку вимагають ринкові відносини.

Рівень стану здоров'я обумовлений низьким рівнем мотивації студентів, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я; порушенням правил здорового способу життя; хронічним перевантаженням організму через переоцінку багатьма студентами своїх психофізіологічних можливостей; відсутністю у студентів належних знань та навичок, необхідних для фізичного самовдосконалення, самоконтролю і самокорекції. Це переконливо доведено у багаторічних дослідженнях, проведених на базі ОНПУ [1-3].

Висновки

Стан здоров'я студентської молоді в Україні критичний і має тенденцію до погіршення, це стосується і студентів технічних ВНЗ, що зумовлено специфікою їх навчальної праці. Це викликає велике занепокоєння державних, суспільних органів і вчених, робить вкрай актуальним науковий пошук ефективних шляхів вирішення даної проблеми.

Література

1. Раевский Р. Т. Использование здорового образа жизни студенческой молодежью Украины / Раевский Р. Т., Смолякова И. Д., Канишевский С. М. [и др.] // Теорія і практика фіз. виховання. – Донецьк : ДонНУ, 2006. – № 1-2. – С. 442-448.

2. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. канд. пед. наук 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Смолякова Ірина Дмитрівна. – К., 2010. – 24 с.

3. Смолякова И. Д. Процесс формирования здорового образа жизни студентов технического вуза / И. Д. Смолякова // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физ. подготовки: науч.-метод. журн. – О. : Наука и техника. – 2012. – № 1(3).

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Г. В. Дербиш

**Национальный университет «Одесская юридическая академия»
г. Одесса, Украина**

В свое время, на определенном этапе развития тренировочных занятий, сложившаяся методика перестала устраивать нас, так как рост спортивных результатов был гораздо скромнее, чем того хотелось бы.

В гиревом спорте есть одна особенность – время выполнения упражнения длится 10 мин. На начальном этапе занятий добиться этого очень сложно. Поэтому основная задача начинающего спортсмена состоит в том, чтобы научиться выдерживать десятиминутную работу, причем в определенном ритме. Для облегчения решения этой задачи нами был изготовлен и введен в тренировочный процесс

специальный электронный метроном. Задача десятиминутного подсчета гирь в заданном ритме стала решаться гораздо успешнее.

Кроме того, с помощью метронома появилась возможность планировать и достигать желаемого результата. Например, ставится задача выполнить 40 подъемов. В десяти минутах – 600 с. 600 с делим на 40 подъемов, получаем результат 15 с. Это значит, что спортсмену через каждые 15 с нужно выполнить подъем. Таким образом, на тренировках спортсмен тренируется именно в этом темпе.

Для облегчения метроном можно заменить обычным счетом, любое произнесенное в счете трехзначное число составляет одну секунду. Каждый занимающийся, определив для себя необходимый режим, считает его про себя и выполняет движение.

Однако существуют задачи гораздо сложнее, чем метроном. Нужна специальная физическая подготовка, без которой достичь высоких спортивных результатов невозможно.

Какими специальными физическими качествами должен обладать спортсмен, чтобы достичь высоких спортивных результатов?

На наш взгляд, это:

1. Силовая выносливость.
2. Скоростно-силовая подготовка.
3. Координация движения.
4. Силовая подготовка.
5. Необходимая подвижность в суставах.

Занятия только с гирями этой задачи не решают. Поэтому нужны специальные упражнения для приобретения вышеперечисленных качеств. Позаимствуем эти упражнения из арсенала тяжелой атлетики, так как гиревой спорт и тяжелая атлетика имеют некоторые «родственные» качества. Поэтому для развития вышеперечисленных качеств, мы введем в тренировочный процесс следующие упражнения со штангой:

- полуприседания со штангой на плечах;
- подъем штанги на грудь в высокую стойку;
- швунг толчковый;
- рывок штанги с вися или с полулета в высокую стойку.

Все эти упражнения по технике выполнения схожи с техникой подъема гирь.

Для развития специальных физических качеств необходимо учитывать много факторов. Например, количество применения их в занятии; количество повторений в тренировке; очередность выполнения упраж-

нений; темп выполнения упражнений; частота занятий; режим мышечной деятельности; объем выполняемой нагрузки за тренировку, неделю, месяц; интенсивность выполняемой нагрузки; вариативность.

Принцип расчета тренировочной нагрузки для вспомогательных упражнений и гиревого спорта совершенно различен, так как поставленная цель во вспомогательных упражнениях направлена на достижение высокого результата в подъеме максимального веса, в то время как в гиревом спорте цель предусматривает количество поднятых раз в течение 10 мин. В гиревом спорте вес фиксированный, то есть это могут быть гири весом только 24 или 32 кг.

Во вспомогательных упражнениях наоборот, вес снаряда должен постоянно меняться с последующим увеличением.

Для планирования тренировочных занятий во вспомогательных упражнениях все расчеты производятся в процентах. Это очень важно понимать и учитывать, так как за основу планирования тренировочных занятий берется стопроцентный результат. За 100%-ый результат принимается максимально поднятый вес в одном подъеме. Например, в приседаниях со штангой на плечах спортсмен в состоянии поднять 120 кг – это и будет 100 %-ый вес, значит, вес в 90 % будет равен 108 кг, 80 % – 96 кг и т.д.

На основе анализа тренировочных занятий исследователи заключили, что эффективность развития силы зависит лишь от числа подъемов и интенсивности поднимаемого веса в одном подходе, одной тренировке, неделе, месяце. Поднимание веса ниже 60 % в расчет не берутся, это различные веса.

Кроме этого, очень важно соблюдать такое понятие как вариативность тренировки, то есть тренировочная нагрузка должна быть разнообразной по объему, интенсивности, количеству и последовательности выполнения упражнений. Иначе говоря, чем разнообразнее тренировка, тем лучше. В противном случае организм быстро привыкает к монотонной работе и, тем самым, эффект развития физических качеств резко снижается.

Количество упражнений в тренировке в зависимости от периода подготовки должно варьироваться от 2 до 6. В период соревновательного этапа (одна - две недели) количество упражнений сокращается до 2-3.

В результате исследований определено, что тренировка с весом 70-80 % от максимального результата имеет главенствующее значение для достижения эффекта.

В период планирования тренировочных занятий, кроме данных, представленных в табл. 1, существует еще один важный показатель. В любом выполняемом упражнении (кроме разминочных весов) за одну тренировку нужно выполнять не менее 15 и не более 40 подъемов. Что касается планирования тренировочных нагрузок в недельном цикле, то в этом случае целесообразнее руководствоваться процентами месячного объема.

Таблица 1

Показатели планирования тренировочных занятий

Поднимаемый вес, %	Число возможных подъемов в одном подходе	Число возможных подъемов в одной тренировке
100	1	1-3
90	1-2	3-5
80	3-5	4-16
70	5-7	5-18
60	7-9	6-20

Математический анализ позволил выявить несколько вариантов распределения месячного объема нагрузки по недельным циклам. Однако все варианты сводятся только к четырем цифрам 35 %, 28 %, 22 %, 15 %. Эти проценты всегда постоянны, но порядок их расположения можно менять по своему усмотрению.

При планировании месячного объема нагрузки нужно руководствоваться не процентами, а абсолютными величинами. Так, например, если мы предполагаем в общем на долю всех вспомогательных упражнений запланировать на месяц 500 подъемов, то по неделе получится:

- в первую неделю нужно выполнить 35 % (175 подъемов);
- во вторую неделю – 28 % (140 подъемов);
- в третью неделю – 22 % (110 подъемов);
- в четвертую неделю – 15 % (75 подъемов).

Какое количество подъемов приходится на долю одного упражнения? В нашем случае мы определили четыре вспомогательных упражнения. Если условиться, что на каждое упражнение приходится равная доля, то, значит, весь объем подъемов делим на 4 равные части.

Все упражнения, связанные с подъемом гирь, рассчитываются по другой схеме. В данном случае за 100 % будем принимать количество поднятых раз в течение 10 мин.

Тренувальний процес зазвичай планується з розрахунку три тренувальних в тиждень. Найкращий варіант: вправи з гирями виконувати в одну тренувальну по одній вправі, тобто в першу тренувальну включити толчок гирь, во другу – ривок кожною рукою, в третю – толчок по удлиненому циклу. Підйом гирь в одну тренувальну рекомендується проводити від 3-х до 5-ти підходів.

Приблизно один раз в дві тижні потрібно виконувати підхід до межі. Це важливо, так як подальше планування буде пов'язано саме з цим показником.

ВПЛИВ МУЗИКИ, ЗВУКІВ ТА ГАРМОНІЙ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

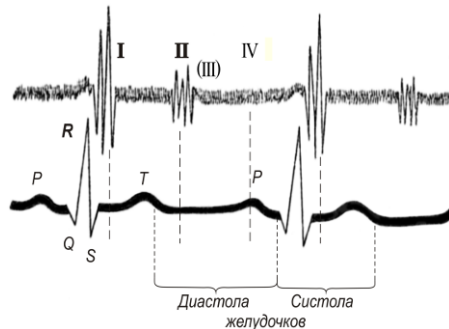
Д. А. Валанцевич
НВК «Гімназія № 2»
м. Одеса, Україна

Ю. М. Крижановський, Т. А. Сидельникова
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Життя сучасної людини проходить в оточенні звуків та мелодій найрізноманітнішого характеру, але дуже часто вона навіть не помічає їх. Проте це не заважає звуковим хвилям щосекунди впливати і на наш настрій, і на стан організму в цілому.

У той самий час інформація на цю тему є дуже роздібною і, нерідко, взагалі неточною. І, хоча існує цілий напрям музичної терапії, інформація, яку вона дає, є досить поверховою. Саме тому ця робота має значну актуальність та може мати суттєве значення у розвитку як музичної терапії, так і медицини в цілому.

Метою даного дослідження є визначення закономірностей впливу окремих звукових хвиль та їх сукупностей (гармоній) і послідовностей (мелодій) на людський організм.



Звук певної частоти, що потрапляє до слухової раковини у кортієвому органі, перетворюється на нервові імпульси, що направляються до мозку.

У мозку відбувається аналіз за двома напрямками – за шаблонами (зразками звукової пам'яті) та за генетичною пам'яттю, що здатна у відповідь на ці звуки утворювати рефлексі. Основним єдиним елементом всіх мозкових процесів є пам'ять.

Мають місце особливості психологічного та фізіологічного сприйняття різних музичних жанрів. Наше серце за нормального пульсу (65-90 ударів на хвилину) б'ється у тридольному метрі (подібно до вальсового метру). На рисунку можна побачити фонокардіограму (ФКГ) та електрокардіограму (ЕКГ). Те, що зубці ФКГ і ЕКГ не співпадають, нормально: ЕКГ – це електричні імпульси збудження серцевої мускулатури і так звані токи дії; тони ФКГ – наслідок м'язово-рухової роботи серця, перш за все клапанів. Для нас важлива саме ФКГ, яка фіксує динамічні процеси в серці:

Перший удар, який чути у фонендоскоп, – **основний тон (I тон)** в серцевому ритмо-періоді – це енергійний хлопок-замикання мітрального та трихвірткового клапанів. Вони майже синхронно спрацьовують внаслідок скорочення шлуночків серця. Цей хлопок легко відчувається на зап'ясті.

Другий тон за інтенсивністю значно слабший за перший. У цей час спрацьовують «закривні» клапани на виході із шлуночків в аорті та легеневій артерії. І цей тон за нормального пульсу точно співпадає з другою долею 3-дольного такту.

I та II – основні тони серцевого ритмо-циклу. Крім них, є «іноді фіксовані» III та IV тони. Про клінічне значення III тону «відомо мало». Він з'являється через 0,12-0,08 с після початку II і в тридольну сітку явно не вкладається.

IV тон – передсердний. На ФКГ його місце відмічено пунктиром. Робота серця починається із заповнення кров'ю передсердя, і IV тон, звідси, – перший тон серцевого ритмо-циклу. IV тон відповідає закінченню зубця P і виникає «через 0,2-0,3 с після II тону», точно співпадаючи з 3-ю долею тридольного метру. IV тон можна назвати тоном емоційного збудження, адже саме він проявляється на ЕКГ значним збільшенням зубця P, а отже й інтенсивністю IV тону.

Всі послання на нормальний пульс не випадкові. В роботі серця немає жорсткої метричної організації. Метр у серцевому циклі змінний, епізодичний та суворо залежний від пульсу. Зафіксовані ритми називаються *ритмами серцебиття*. Ритми серцебиття, які введені в

тематичний матеріал музичного твору, так як вони мають постійну ритмічну фактуру супроводу, можуть мати ключове образно-виразне значення. За будь-яких контрастів це буде музика серцевого тону, музика радості та суму, любові та занепокоєння, музика життя.

Враховуючи вищенаведене, а також явище резонансу між скороченнями серцевих м'язів та ритму, що дуже часто дублюється інструментами ударної групи, можна зробити висновок, що музика, темп якої не перевищує 60 уд./хв, є спокійною, розслаблюючою. Як приклад такої музики це деякі колискові.

Музика, темп якої від 60 до 90-95 уд./хв, найкраще сприймається у активному стані, як супроводжуюча музика (фонова), або у стані спокою. Велика кількість музичного матеріалу написана саме в цьому темпі, наприклад, балади (у т. ч. рок-, поп-балади тощо), ліричні пісні.

Фізіологічно пульс від 100 до 120-125 уд./хв властивий збудженому, дещо напруженому емоційному стану. Звідси можна зробити висновок, що така музика сприяє збудженню, підвищенню активності всіх систем організму, але в той самий час й більший їх втомі. У такому темпі написана найбільше музики майже у всіх жанрах, зокрема у популярній музиці та джазі.

Пульс у межах 125-160 уд./хв, характерний для ситуацій із виділенням адреналіну, нерідко, що супроводжуються сильним емоційним чи фізичним напруженням. Звідси і ефект, негативний частіше за все, від прослуховування музики у такому темпі. Проте у багатьох людей іноді може виникати необхідність у музиці, яка здатна захопити всю увагу слухача тільки самим ритмом. У такому темпі написана велика кількість творів деяких напрямів джазу, року тощо.

Музику, що швидша за 160-170 уд./хв, важко назвати гарним способом отримати насолоду, адже в даному випадку частота ударів перевищує вдвічі або навіть втричі частоту серцебиття у нормі, і, навіть, іноді може виникати явище серйозної аритмії, через яке на живих концертах, зокрема метал-груп, де такий темп надзвичайно поширений, і виникають різні порушення гомеостазу організму, що власне призводять до втрати свідомості та інших патологій. Важливо зазначити, що музика наджанру «важкий метал» написана саме у темпах, більших за 160-180 уд/хв.

Взаємодія між мозком та музикою може відбуватися напряму через явище резонансу на частоті, близькій до 4 Гц, проте це може сприяти деяким злоякісним порушенням в організмі людини.

Дослідження впливу окремих музичних творів різних жанрів на людський організм проводилися на базі одеського НВК «Гімназія № 2».

У ньому прийняли участь 33 учні у віці 14-15 років. Для дослідження було використано вимірювання пульсу як основної характеристики роботи серця, модифікація кольорового тесту Люшера для визначення загального стану людини та її особистості; модифікована методика «Диференційних шкал емоцій» К. Ізарда, для виділення настрою людини та емоцій, що переважають у даний момент часу, а також спостереження.

У результаті було встановлено, що танцювальна музика підвищує пульс у середньому на 2-10 уд./хв, сприяє агресивності та бажанню відстоювати власну позицію, при цьому інші емоції дещо пригнічуються; рок-музика сприяє розкутості й так званому ефекту «зомбування», коли власні бажання та необхідності втрачають сенс, відповідно відбувається поступова деградація особистості, при такій самій зміні пульсу. Музика на основі елементів народної творчості сприяє покращанню спілкування з організмом, дещо розслаблює і пригнічує фактори деградації особистості, зменшує пульс у середньому на 2-5 уд./хв. Таким чином, це підтверджує гіпотезу про резонанс ударів ритму із електричними імпульсами серцевого нерву.

Крім того, слід зазначити, що рок-музика пригнічує не тільки бажання, але й частину емоцій. Тому непідготовленим слухачам не рекомендується використовувати рок для прослуховування у повсякденному житті. В той самий час і популярна музика не сприяє здоровому способу життя, оскільки її вплив чіткіше проявлено, адже наявна більша акцентуація на ритмічній частині музичного ансамблю майже у всіх композиціях жанру та достатньо швидкі темпи.

Доведено, що найкраща музика для зменшення напруги та стресу має бути підібрана індивідуально до характеру людини та залежно від умов використання.

Результати та висновки цього дослідження можуть бути використані для подальшого розвитку теоретичної та практичної медицини у сфері реабілітації людей різного віку після серйозних стресових ситуацій та в повсякденному житті, з метою зменшення напруги, швидкості життя та поліпшення самопочуття та продуктивності кожної людини.

Література

1. Вашкевич Н. Л. Семантика музикальної речі: Музикальний синтаксис: слов. муз. форм: конспект. доп. матер. к курсу теорії музики / Н. Л. Вашкевич. – Тверь : Тверской обл. учеб.-метод. центр учеб. заведений культури и искусства, 2011. – 76 с., рус.: ил.
2. Психология и физиология восприятия: Восприятие слуха. – [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://psyhotronika.ru/sluch/>.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ СТАТИЧЕСКОГО СТЕРЕОТИПА У СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

Е. Б. Лазарева, В. С. Лишук, В. В. Витомский

**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
г. Киев, Украина**

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Современный спорт характеризуется неуклонным ростом спортивного мастерства, что сопряжено с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок [2]. Перегрузки и перенапряжение приводят к нарушению оптимального статического и, как следствие, динамического стереотипов, повышают угрозу травматизма и возникновения посттравматических заболеваний у спортсменов [4].

В настоящее время проблеме нарушения статического стереотипа (СС) уделяется большое внимание специалистами как медико-биологического, так и социально-педагогического направлений. Но, несмотря на это, вопрос о нарушениях СС и особенностях его коррекции у спортсменов в литературе освещен недостаточно.

Наличие стато-динамических изменений, характерных для позвоночника спортсменов-конников, нередко препятствует совершенствованию их физических качеств, а нерациональный подход к тренировочному процессу без учета имеющихся изменений приводит к нарушению тренировочного цикла, снижению спортивной работоспособности и результативности, а иногда служит причиной инвалидности спортсменов [5].

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, метод обобщения и синтеза.

Результаты и их обсуждение. Анализ техники конного спорта говорит о том, что основная нагрузка при занятиях падает на позвоночник и имеет ударный и импульсный характер с осевой направленностью. Продолжительные и многолетние тренировки, как правило, приводят к жалобам на боли в поясничном отделе, мешая в полном объеме выполнять заданную нагрузку [1].

Для того чтобы процесс реабилитации спортсменов был эффективным, в нем должны принимать активное участие, кроме самого

спортсмена и специалиста по физической реабилитации, тренер и спортивный врач.

Прежде чем приступить к корректирующим занятиям, необходимо изучить особенности спортивного режима, а также динамику тренировочного процесса, в соответствии с этим подобрать удобное время для занятий, чтобы организм спортсмена мог адекватно реагировать на дополнительную физическую нагрузку. С этим связана лабильность дозировки упражнений при занятиях корректирующей гимнастикой со спортсменами. Чтобы предотвратить переутомление спортсменов, необходимо обязательно применять упражнения, способствующие физической и психоэмоциональной разгрузке [2; 4].

Большое внимание следует уделять продолжительности занятия, общему количеству упражнений в одном занятии, количеству силовых упражнений и упражнений, способствующих снятию перенапряжения позвоночного столба.

Занятия со спортсменами с нарушениями статического стереотипа должны решать следующие задачи:

- выработка навыка правильного статического стереотипа и активной самокоррекции;
- стабилизация позвоночника;
- закрепление достигнутой коррекции;
- разгрузка позвоночника после физических перенапряжений.

Занятия должны быть направлены на предупреждение прогрессирования нарушений статического стереотипа; исправление или уменьшение имеющейся деформации; устранение сопутствующих симптомов; предупреждение появления поздних симптомов. Основные упражнения должны быть направлены на реклинацию позвоночника [1].

Следующих принципов реабилитационного воздействия придерживается Я. Ю. Попелянский [3]:

- необходимость исключения неблагоприятных статодинамических нагрузок на биомеханически измененный отдел позвоночника;
- необходимость воздействий, стимулирующих активность и, в особенности, активность мышц позвоночника;
- фазность и комплексность реабилитации, необходимость воздействий не только на область позвоночника, но и на внепозвоночные факторы;
- уменьшение болевых ощущений;

- шадящий характер реабилитационных воздействий.

Основное место в занятиях со спортсменами, имеющими нарушения статического стереотипа, отводится лечебной гимнастике. С ее помощью создаются общефизиологические условия для правильного положения тела, увеличивается сила и работоспособность мышц, координация движений, воспитывается правильный СС, правильное дыхание. Упражнения подбираются для всех мышечных групп по анатомо-физиологическому действию и должны быть строго симметричными.

Должны также быть включены специальные упражнения для коррекции нарушений статического стереотипа, дыхательные, в расслаблении. После нескольких упражнений рекомендуется сделать паузу (посидеть или полежать расслабившись, с сохранением правильной позы).

Специалист по физической реабилитации должен контролировать правильность выполнения упражнений, состояние занимающихся, симметричность положений их головы, плечей, лопаток, контуров талии, таза, расположение позвоночника по центру. Особое внимание нужно уделить обучению спортсменов правильному дыханию (грудному, брюшному, смешанному), объяснить им его значение для организма.

Для соблюдения принципа систематичности занятий, что не всегда возможно в связи с частыми переездами спортсменов, необходимо разработать комплекс для самостоятельных занятий, некоторые упражнения из которого включить в утреннюю зарядку и разминку перед тренировкой.

В процессе занятий реабилитолог вырабатывает навык правильного статического стереотипа, используя зеркало, вертикальную плоскость, вторую сигнальную систему. Обучает в процессе занятий переднему и заднему типам сидения, отдавая предпочтение первому. Обучает правильной осанке во время ходьбы, в положении стоя.

Систематические занятия закрепляют достигнутую коррекцию, устраняют дефекты статического стереотипа, препятствуют развитию вторичных осложнений со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, гормональной систем.

Выводы

Для предотвращения дегенеративных изменений в позвоночном сегменте и, главное, для сохранения его амортизационных свойств

необходима не только коррекция тренировочного процесса с включением в последний комплексов специальных физических упражнений на эту область, но и должна быть разработана индивидуально-дифференцированная методика оздоровительной физкультуры, направленной на устранение предпатологического и патологического состояния данного локомоторного звена у спортсменове-конников [1].

Следует подчеркнуть, что главное в методике проведения занятий со спортсменами, имеющими нарушения статического стереотипа, – это точность выполнения упражнений и обязательное соблюдение симметрии тела во всех положениях.

Современная физическая реабилитация располагает большим разнообразием средств и методов, применяемых при нарушениях СС, но, к сожалению, общепринятые методики не всегда соответствуют требованиям спортивной физической реабилитации и могут быть включены в перечень восстановительных мероприятий действующих спортсменов

Литература

1. Мартынихин В. С. Профилактика и физическая реабилитация остеохондроза поясничного отдела позвоночника в условиях тренировочного процесса у занимающихся конным спортом: дис. ... канд. мед. наук: 14.00.51 / Мартынихин Владислав Семенович. – М., 2005. – 136 с.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимп. лит., 1999. – 320 с.
3. Попелянский Я. Ю. Ортопедическая неврология (вертеброневрология): рук. для врачей / Я. Ю. Попелянский. – М. : МЕДпрессинформ, 2008. – 4-е изд. – 672 с.
4. Сулимцев Т. И. Влияние тренировочной нагрузки на позвоночник высококвалифицированных спортсменов-конников / Т. И. Сулимцев, Комис Атхам. // Матер. VII науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». - Коломна, 1997. - 371 с.
5. Цвєрава Д. М. Управление спортивной тренировкой на основе метода обратной биологической связи в системе «всадник — лошадь» / Д. М. Цвєрава // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 10. – С. 44-45.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ

А. М. Милищенко, В. И. Черныш
Студенческая поликлиника № 21
г. Одесса, Украина

Студенческая поликлиника № 21 г. Одессы создана в 1969 г. при Одесском политехническом институте. В настоящее время она обслуживает 7 вузов, 21000 абитуриентов и студентов и 5000 подростков. За время своей деятельности поликлиника накопила богатый инновационный опыт, который может быть рекомендован другим студенческим поликлиникам в целях улучшения медицинского обслуживания студенческой молодежи.

Основными направлениями работы поликлиники являются:

- проведение плановых медицинских осмотров студентов;
- врачебный прием студентов;
- оздоровление студентов, отнесенных к диспансерным группам;
- медицинское обеспечение физического воспитания;
- физическая реабилитация студентов, отнесенных к специальной медицинской группе;
- санитарно-просветительская работа.

Плановые медицинские осмотры студентов проводятся по вузам согласно приказам ректоров преимущественно до и в начале учебного года. В процессе осмотров определяется уровень здоровья каждого студента. По итогам осмотров студенты по уровню здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Из числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, выделяются диспансерные группы.

В осмотре студентов принимают участие необходимые для этого специалисты. Во время осмотров проводятся анализы и все требующиеся исследования (УЗИ, фиброгастроскопия (ФГС), ЭКГ и др.). Данные медосмотров заносятся в паспорта участков (факультетов) и индивидуальные медицинские книжки студентов.

Врачебный прием студентов ведется в поликлинике в течение всего учебного года по 22 специальностям с внедрением современных методик диагностики и лечения. Это позволяет предоставить студентам эффективные лечебные услуги и проводить с ними индивидуальную профилактическую работу.

Оздоровление студентов, отнесенных к диспансерным группам, проводится с широким использованием возможностей вспомогательных кабинетов поликлиники: физиотерапевтического, лечебной физической культуры (ЛФК), массажа, а также дневного стационара поликлиники и санаториев-профилакториев обслуживаемых вузов. После лечения студенты (их около 1800 чел. в год) ежегодно проходят реабилитацию в санатории-профилактории. Часть студентов окончательно закрепляют результат лечения в спортивно-оздоровительных лагерях вузов.

Ежегодные медицинские осмотры и обращаемость студентов в студенческие поликлиники показывают неуклонный рост из их числа количества нуждающихся в медицинской помощи.

Сегодня одной из действенных форм такой помощи студентам с нарушениями здоровья признаются занятия лечебной физической культурой [1; 2; 3; 4; 5]. Для ее внедрения во многих студенческих поликлиниках организовываются специальные кабинеты ЛФК.

Однако, как показывает наш анализ, все они испытывают большие трудности в организации своей работы из-за большого количества студентов, нуждающихся в физической реабилитации. Без широкого использования инновационных технологий эффективность этих кабинетов существенно снижается.

В связи с этим мы считаем полезным поделиться опытом работы кабинета ЛФК, созданного в студенческой поликлинике № 21 г. Одессы, обслуживающей студенческие контингенты пяти вузов города, где достаточно широко и продуктивно применяются современные инновационные подходы, формы и методы физической реабилитации студентов.

А именно:

- индивидуализация подходов к физической реабилитации;
- широкое применение оздоровительной техники;
- долечивание студентов на дому под контролем врача;
- программирование реабилитационных мероприятий и обучение им студентов с применением компьютерных средств;
- творческое взаимодействие со всеми службами поликлиники и преподавателями кафедры физического воспитания, специализирующимися на занятиях со студентами специальной медицинской группы;
- всестороннее широкое оздоровительное просвещение студентов, формирование у них бережного отношения к своему здоровью как величайшей ценности и залогом личного благополучия.

Для наиболее эффективного обслуживания все студенты разбиваются нами на две группы:

а) группу нуждающихся в оперативной физической реабилитации при острых формах заболеваний;

б) нуждающихся в долгосрочной реабилитации при хронических заболеваниях.

Физическая реабилитация студентов, нуждающихся в оперативной реабилитации, включает следующие мероприятия:

1) уточнение диагноза;

2) подбор методики ЛФК;

3) занятия оздоровительной тренировкой в кабинете ЛФК (обычно до 2-х месяцев);

4) выдача рекомендаций для «долечивания» в домашних условиях с использованием методов ЛФК;

5) консультации.

Для оздоровительной тренировки нами применяется более 50 различных современных методик и тренажерных устройств: лечебная корригирующая гимнастика по ведущим профилям, сухое вытяжение позвоночника (в том числе на петле Глиссона), занятия по показаниям на профилакторе Евминова, беговой дорожке, велотренажерах, комплексном тренажере фирмы Кеттлер, мини-тренажере «Тонус-тренинг» и др.

При этом большое внимание уделяется привлечению студентов к здоровому образу жизни, пропаганде и формированию у студентов навыков рационального учебного труда, питания, соблюдения режима дня, правил личной гигиены и психогигиены, закаливанию, использованию элементов рациональной двигательной деятельности, в частности с оздоровительной направленностью, отказу от вредных привычек, половому воспитанию.

Наиболее сложными из названного перечня мероприятий являются стимулирование, мотивация выполнения программы физической реабилитации и контроль за ее реализацией. В этом плане в нашей работе хорошо себя зарекомендовали:

– индивидуальные беседы со студентами об их здоровье и последствиях его нарушения;

– составление «просветительно-мотивирующих рефератов»;

– периодическая диагностика состояния здоровья (например, по методике В.П. Войтенко, компьютеризированной в лаборатории массовой физической культуры кафедры физического воспитания и спорта ОНПУ);

- ведение студентами ведомостей своих самостоятельных занятий, дневников самоконтроля;
- оценка самооздоровления врачом кабинета и т.п.

Для решения других вопросов физической реабилитации направленных к нам студентов мы успешно применяем как традиционные, так и нетрадиционные методы ЛФК, достаточно подробно изложенные в современной литературе [1, 2, 3, 4, 5, 6], в том числе носящей инновационный характер.

Специальные исследования показывают существенную эффективность работы нашего кабинета.

Нами предложена и внедрена методика реабилитации при заболеваниях позвоночника с использованием имеющихся в кабинете ЛФК поликлиники спортивных тренажеров, в частности профилактора Евминова.

Мы применяем сочетанное комплексное лечение для восстановления при патологии опорно-двигательного аппарата, а именно:

- пребывание в дневном стационаре (при необходимости);
- массаж грудного, поясничного, шейного отдела с элементами мануальной терапии;
- занятия на профилакторе Евминова по схеме индивидуально, с вытяжением на петле Глиссона (по показаниям);
- физиотерапевтические процедуры (магнитолазероультразвуковая терапия, электрофорез с бишофитом, карипаином и др.);
- лечебная физкультура в кабинете ЛФК под контролем врача и дома индивидуально.

Ежегодно благодаря нашей помощи излечиваются или переводятся в другие учебные группы с улучшением в среднем 11-12 % студентов, направленных к нам на реабилитацию.

Опыт нашей работы показывает, что кабинеты ЛФК при студенческих поликлиниках могут принести большую пользу в решении проблемы оздоровления и физического совершенствования студенческой молодежи.

Литература

1. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 254 с.
2. Дубровский В. Н. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В. Н. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с. : ил.

3. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 472 с. : іл.

4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. пос. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

5. Раевский Р. Т. Пути и методы оздоровления и самооздоровления в студенческие годы / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – О. : Наука и техника, 2008. – С. 359-496.

6. Раевский Р. Т. Система оздоровительной тренировки студенческой молодежи (концепция и инновационные подходы научно-педагогической школы ОНПУ) / Р. Т. Раевский // Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студенческой молодежи (в традициях научно-педагогической школы ОНПУ): науч. моногр. по матер. межд. симп., О., 16-17 сент. 2010 г. / под ред. Р. Т. Раевского. – О. : Наука и техника, 2010. – С. 114-119.

ПРОБЛЕМЫ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В. С. Моторный, О. А. Тодорова
ООШ I-III ст. № 1

Ивановский район, Одесская обл., Украина
Я. Ф. Бурдина

Одесский национальный медицинский университет
г. Одесса, Украина

Уровень здоровья и физической дееспособности молодежи существенно зависит от состояния опорно-двигательного аппарата. В наши дни проблема плоскостопия является актуальной, так как, возникнув, это заболевание начинает быстро прогрессировать.

Известно, что плоскостопие - это уплощение продольного и поперечного сводов стопы и полная потеря всех её рессорных (амортизирующих) функций.

Ослабленность связочного аппарата - наиболее ранняя стадия заболевания. Форма стопы при этом не изменена, но в результате перерастяжения связок возникают боли, которые появляются после длительной ходьбы или к концу дня. После отдыха боли в стопах проходят. Полное излечение плоскостопия возможно только в детстве. У

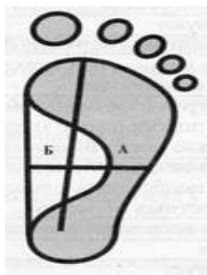
взрослых с помощью специальных реабилитационных мероприятий развитие болезни можно лишь притормозить, не дать ей развиваться в более тяжелые патологии. Проведенная диагностика показала, что 40% школьников имеют заболевание или предрасположенность к плоскостопию.

Предложен комплекс профилактических упражнений для укрепления мышц стопы и голени. В классах созданы уголки здоровья, оснащенные «каштановыми» и «галечными» специальными дорожками для ходьбы босиком. Разработаны мероприятия по профилактике плоскостопия в условиях школы.

Стопа функционирует нормально как единый комплекс тогда, когда нагрузка, действующая на нее, полностью уравнивается крепкими связками и мышцами. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то начинает нарушаться нормальная форма - стопа оседает, становится плоской, утрачивается одна из основных ее функций - пружинящая (рессорная). В этом случае тряску при ходьбе вынужден компенсировать позвоночник, а также суставы ног (голеностопный, коленный, тазобедренный). По своей природе они для этой функции не предназначены, поэтому справляются с ней довольно плохо и быстро выходят из строя. Многим известны боли в спине и ногах, когда икры к вечеру словно налиты свинцом. Но немногим известно, что причина этих явлений - плоскостопие. Плоскостопие - заболевание, постоянно напоминающее о себе быстрым утомлением при ходьбе, болями в стопах, бедрах, голени, поясничном отделе. Боли появляются тогда, когда у организма уже кончаются силы обеспечивать нормальное передвижение. К этому времени успевают пострадать и коленный, и тазобедренный суставы, развиваться патологическая осанка. Все это может привести к плачевному итогу - артрозу. Также при плоскостопии часто встречается сколиоз как результат нарушения опорной системы.

Однако многие не обращают внимания на патологию опорно-двигательного аппарата и обращаются к врачу уже с осложнениями плоскостопия. Многие юноши старших классов узнают о наличии плоскостопия, которое формируется в школьном возрасте, в военкомате. Поэтому было решено провести тестирование учащихся школы на наличие данной патологии и выяснить особенности возникновения этой болезни в разных возрастных категориях.

За период с 2010 по 2012 г. было обследовано 459 учащихся Петровской ООШ I – III ст. № 1 возрастных групп от 6 до 16 лет.



Использовался следующий способ определения плоскостопия. Требуется взять чистый лист бумаги, положить его на пол. Затем намазать ступни каким-нибудь жирным кремом и встать на этот лист. Туловище при этом должно быть прямым, ноги вместе, чтобы тяжесть тела могла распределиться равномерно. На бумаге останется четкий отпечаток ваших стоп. Следует провести линию, соединив края подошвенного углубления. Затем перпендикулярно этой линии провести прямую, пересекающую углубление стопы в самом глубоком месте. Если отпечаток узкой части стопы занимает не более одной трети этой линии - стопа нормальная, если достигает середины линии – плоскостопие.



Отпечатки стоп в норме (а) и при плоскостопии (б)

Процент выявления плоскостопия у школьников оказался довольно высоким – от 35 до 44 %. Самые высокие показатели - в возрастных группах 12-13 лет.

С целью диагностики и профилактики этого заболевания у школьников членами экологического клуба совместно с учителями биологии, медработником и преподавателем основ здоровья разработана программа мероприятий, способствующих формированию у учащихся здорового образа жизни, внимательного отношения к собственному организму, медицинской грамотности. В ходе реализации программы профилактики плоскостопия была прочитана лекция для родителей на тему «Плоскостопие у детей» с консультацией у врачей-ортопедов и результатами ежегодного обследования на плоскостопие,

проведены классные часы на тему «Осанка и стопа», конференция для старшеклассников «Обувь, мода, стопа», тренинги на тему: «Самодиагностика плоскостопия», «Комплекс упражнений при плоскостопии», «Осложнения плоскостопия». Освещались проблемы опорно-двигательного аппарата в школьной стенной газете «Здоровье». Были созданы в классах уголки здоровья, оснащенные специальными дорожками для ходьбы босиком по каштанам, по гальке. Проведены физкультминутки, занятия и игры, способствующие правильному формированию стопы, обучение комплексу профилактических упражнений для укрепления стопы.

Разработан комплекс профилактических упражнений.

Исходное положение - сидя на стуле.

- Сгибать - разгибать пальцы ног.
- С напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- Круговые движения стопами внутрь – наружу.
- Как можно выше поднимайте поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т. д.)
- Пальцами ног собрать кусок ткани.
- Катать ногой овальные и круглые предметы.
- Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже – сгребайте песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом кучу песка, положите туда мячик из твердой резины – катайте его вдоль сводов стоп.

Исходное положение - стоя.

- Приподниматься на носочках.
- Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.
- Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении не меньше 30-40 с.
- Присесть, не отрывая пяток от пола.
- Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами.
- Ходьба босиком по неровной поверхности – по жесткой траве, рыхлой почве, песку, камням и мелкой гальке.

Все перечисленные упражнения активно укрепляют мышцы стопы и голени и чрезвычайно полезны. Упражнения выполняются

босиком, каждое не менее 10 раз. Выполнять их необходимо ежедневно, несколько раз в течение дня.

Литература

1. Поляков К. А. Способы оценки физического развития детей школьного возраста / К. А. Поляков, Н. И. Зрячкин, Г. И. Чеботарева. - Саратов, 2011.
2. Клепиков С. В. Современные аспекты диагностики и экспертизы плоскостопия / С. В. Клепиков // Военно-мед. журн. – 2001. - Т. 322. - № 3. – С. 44-49.

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ

А. М. Улановський, О. М. Гогольєва, О. К. Шиманович
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна

Актуальність. Сьогодні на здоров'я студентів найпомітніше впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою. Урбанізація, автоматизація виробництва, зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційні перевантаження – усі ці складові нашого життя різною мірою відбиваються на здоров'ї молодих людей.

Тому досить гостро постає необхідність прийняття конкретних, практичних дій і рішень, що змінили б ситуацію на краще і дали б можливість управляти здоров'ям студентів.

Аналіз досліджень і публікацій. На сторінках різних педагогічних видань усе частіше з'являються статистичні дані про захворюваність студентів на різні хронічні хвороби. Говориться про те, що це спонукає до пошуку нових методів освіти і виховання, форм його організації щодо збереження та зміцнення здоров'я молоді. Успішне досягнення цієї мети можливе тільки при методичній, комплексній і узгодженій роботі всіх.

Мета дослідження: розкрити необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій та пропагування здорового способу життя серед студентів.

Завдання дослідження:

1. Висвітлити потребу вищих навчальних закладів у здоров'язберігаючих технологіях.

2. Висвітлити потребу у навчанні студентів здоровому способу життя.

Виклад основного матеріалу. Одним з ефективних шляхів покращення стану здоров'я молоді є створення умов для формування її здорового способу життя. Тому одним із пріоритетних напрямів виховання молоді, що визначені Національною доктриною розвитку освіти, є формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, культури здоров'я, валеологічного світогляду.

Заслуговує на особливу увагу відоме визначення поняття здоров'я у Статуті Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ, 1946 р.): «Здоров'я – це стан певного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів». Отже, здоров'я, з одного боку, – ідеальний стан організму, а, з іншого, – це одна з найважливіших характеристик, яка відображає в житті ресурс, що свідчить про можливість особистості впоратися з повсякденними труднощами життя.

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я, – фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливішими з цих елементів є:

- усвідомлення цінності здоров'я;
- відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності);
- доступ до раціонального, збалансованого харчування;
- умови побуту та праці (якість житла, умови для відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності, наявність стимулів і умов професійного розвитку);
- рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення).

Тому, маємо всебічно сприяти формуванню навичок здорового способу життя, навчати студентів зміцнювати та берегти своє здоров'я.

Збереження і розвиток здоров'я студентів як педагогічне завдання може бути розв'язане, якщо діяльність педагога ґрунтуватиметься на практичному застосуванні знань про психофізіологічні закономірності розвитку людини і буде спрямована на створення умов фізичного, духовного та інтелектуального розвитку дитини. Сьогодні дуже важливо вводити питання здоров'я в рамки навчальних предметів. Це дозволить не лише поглибити отримані знання та здійснити міжпредметні

зв'язки, а й показати студентам, як співвідноситься досліджуваний матеріал із повсякденним життям, привчити його постійно піклуватися про своє здоров'я.

Пропагування здорового способу життя – це система послідовних агітаційно-інформаційних заходів, спрямованих на усвідомлення студентами пріоритету цінності здоров'я, прийняття ними цінностей здорового способу життя та формування у них стійкого негативного ставлення до вживання небезпечних речовин.

Найбільш поширеними та ефективними формами наочної агітації щодо пропагування здорового способу життя у вищому навчальному закладі є плакати, які можуть вивішуватись у місцях масового відвідування студентами (їдальня, гуртожиток, біля деканатів).

До масових фізкультурно-оздоровчих заходів відноситься проведення свят, днів, тижнів здоров'я та ігор-змагань. Вони спрямовані на зацікавлення студентів фізичними вправами, різними формами рухової активності, на розвиток потреби у фізичному вдосконаленні. Масові фізкультурно-оздоровчі заходи психологічно є ключовою ланкою у пропагуванні здорового способу життя, оскільки під час їх проведення у людини відбувається перехід від усвідомлення на рівні розуміння важливості ведення здорового способу життя до практичного залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Проведення лекцій та бесід, в яких для студентів більш глибоко розкривається зміст здорового способу життя, його переваги, цінності, засоби, найбільш ефективно у навчальних закладах. Лекції мають більш загально-інформаційне спрямування, а бесіди – індивідуалізоване. Основними способами отримання зворотного зв'язку щодо ефективності проведених лекцій та бесід є питання та думки, які висловлюють їх учасники під час їх проведення, подальша активність студентів у оздоровчо-спортивних заходах, прийняття ними рішення про позбавлення від шкідливих звичок.

Існують також різні здоров'язберігаючі освітні технології, які включають:

- використання даних моніторингу стану здоров'я студентів;
- облік особливостей вікового розвитку студентів та розробка освітньої стратегії, що відповідає особливостям пам'яті, мислення, працездатності, активності студентів;
- створення сприятливого емоційно-психологічного клімату в процесі реалізації технології;

- використання різноманітних видів діяльності студентів, спрямованих на збереження й підвищення резервів здоров'я, працездатності.

Всі здоров'язберігаючі технології, які застосовуються в навчально-виховному процесі, можна поділити на три основні групи:

- технології, що забезпечують гігієнічно оптимальні умови освітнього процесу;
- технології оптимальної організації навчального процесу та фізичної активності студентів;
- різноманітні психолого-педагогічні технології, які використовуються в діяльності педагогів.

До останньої належить використання ігрових технологій, ігрових навчальних програм, оригінальних завдань. В атмосфері психологічного комфорту й емоційної піднесеності працездатність студентів помітно підвищується, що зумовлює якісніше засвоєння знань, і, як наслідок, дає більш високі результати.

Одним із методів зняття напруження є музичний супровід. Музика допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви. Існує безліч нейтральної музики, звуки живої природи, або сучасне оформлення класичної музики, яке надасть заняттю нового забарвлення.

Висновки

Отже, завдяки використанню сучасних технологій виявляється можливим забезпечити найбільш комфортні умови кожному студенту, врахувати його індивідуальні особливості, а отже, мінімізувати негативні чинники, які могли б завдати шкоди його здоров'ю. Крім цього, вкрай необхідно навчати студентів здоровому способу життя і постійно повторювати їм про важливість цього фактору, що визначає якість їх майбутнього.

Перспективи подальших розробок з обраного напрямку полягають у подальшому впровадженні здоров'язберігаючих технологій та пропагуванні здорового способу життя серед студентів.

Література

1. Борщов С. До проблеми формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів-підлітків / С. Борщов, І. Остополець // Фізичне виховання в школі. – 2010. – № 3. – С. 37 – 39.

2. Гуріненко Н. Виховувати бажання бути здоровими / Н. Гуріненко, О. Рибалка // Завуч. – 2010. – № 34. – Вкладка.

3. Костенко І. Технології формування мотивації до здорового способу життя / І. Костенко // Сучасна школа України. – 2010. – № 8. – С. 46 – 49.

4. Максименко С. Д. Практика психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя / С. Д. Максименко, О. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 9. – С. 11 – 14.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

А. В. Азаренков

Сумський державний університет

м. Суми, Україна

В. М. Азаренков

Сумський державний педагогічний університет

ім. А. С. Макаренка

м. Суми, Україна

Постановка проблеми. Протягом останніх років в Україні склалась тривожна тенденція різкого погіршення здоров'я і фізичної підготовки до праці студентської молоді. Публікації останніх років з питань національного відродження України свідчать, що стан здоров'я української нації викликає тривогу [4]. Тому на даному етапі розвитку України все гостріше постає проблема формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я людей, і в першу чергу молоді. Вельми необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно діяти протягом тривалого часу в будь-якій галузі соціальної практики. На сьогодні в Україні такого покоління бракує. У зв'язку з екологічною і демографічною ситуацією, недбалим ставленням до власного здоров'я, поширенням серед студентської молоді шкідливих звичок ця проблема є дуже актуальною [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом Україна поступово перетворюється на країну соціального лиха. Існує проста форма визначення соціального стану нації – який стан її здоров'я, такий і образ у світі. А він зараз такий, що на Україну дивляться в Європі як на зникаючу націю. За тривалістю життя Україна займає 74-е місце у світі та 37-е у Європі. Аналіз статистичних даних за

останнє десятиріччя свідчить про те, що Україна перебуває в стані демографічної кризи, яка характеризується депопуляцією, старінням населення та скороченням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток економічної ситуації, рівень добробуту населення та знижує роль України в міжнародному співтоваристві. Протягом 2000-2010 рр. чисельність населення в Україні скоротилася більше ніж на 3 млн чоловік. За прогнозами спеціалістів, до 2050 р. кількість мешканців в Україні зменшиться на 15 млн чоловік. Сучасна Україна має невтішні показники захворювання молоді, яка навчається: близько 90% юнаків та дівчат мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість. Тільки 11 % студентів не мають хронічних соматичних захворювань. 75 % дітей страждає на одне чи декілька захворювань, абсолютно здоровими народжуються лише 6% малюків. Якщо на початку 90-х рр. Україна за показниками здоров'я займала 40-е місце у світі, то на сьогодні вона змістилася далеко назад і займає позицію у другій сотні. Це наслідок багатьох чинників. У першу чергу, це ігнорування правил здорового способу життя, від якого на 50% залежить тривалість життя людини. Ситуацію з тютюнопалінням, вживанням алкоголю, наркотиків, розповсюдженням ВІЛ-СНІДу, туберкульозу можна розглядати як епідемію. На сьогодні в Україні налічується 16,5 млн курців. Цей показник надав Україні ганебне перше місце в Європі і друге у світі. На одного українця припадає на рік понад 2500 цигарок, тобто по 7 цигарок щодня. Щороку тисячі українців помирають від хвороб, спричинених тютюнопалінням. За найновішими даними, через фінансову кризу українці стали ще більше палити. Якщо цей процес не зупинити, то ми станемо першими за вживанням тютюну і у світі.

Ще одна біда України – вживання алкоголю. За даними ВООЗ щодо України, рівень вживання чистого алкоголю на одну людину в середньому становить 15,6 літра на рік. За підрахунками цієї організації, незворотнє пошкодження, самогеноцид народу настає при обсязі споживання 9 літрів чистого алкоголю на душу населення. Що ж конкретно до молоді, то майже 90% підлітків до 18 років хоча б один раз спробували алкоголь, а 40% вживають його регулярно. І лише 3,9% опитаних зазначили, що є абстеїнерами, тобто людьми, які принципово ніколи не вживають спиртних напоїв.

Низка авторів [1 ; 3 ; 4] вказують на погіршення стану здоров'я під час навчання у вищому навчальному закладі. Ситуація, яка склалась у вищих навчальних закладах України, характеризується розумовим

перевантаженням студентів, відсутністю повноцінного відпочинку, недостатнім забезпеченням побуту, розбалансованим і неповноцінним харчуванням, зростанням нервово-психічної напруги протягом всього навчального процесу, зниженням інтересу до фізичного виховання і самостійних занять фізичними вправами, низькою загальною фізичною активністю. Перехід до студентського життя пов'язаний зі зміною способу життя, побуту, часто і місця проживання. Впровадження нових технологій, інтенсифікація навчання потребують нервово-емоційного і фізичного навантаження студентів, що призводить до суттєвої перебудови психічних і фізіологічних станів. Кожен третій студент і кожна п'ята студентка переживає психологічний стрес. Кожен десятий студент може дозволити собі більш-менш повноцінне харчування. У багатьох відсутня мотивація до праці, бажання займатися спортом. 30% студентів не мають потреби в заняттях фізичною культурою, 9 з 10 студентів мають відхилення у стані здоров'я. Більше ніж 60% випускників ВНЗ, за заявами роботодавців, не готові фізично працювати з тією інтенсивністю і віддачею, якої потребують ринкові відносини, що об'єктивно стримує науково-технічний прогрес в нашій державі. Всі ці негаразди при несформованій потребі студентів до здорового способу життя негативно впливають на стан їх здоров'я.

Аналіз наукової літератури, присвяченої проблемі здоров'я студентської молоді, показує, що за останні роки вона стала ще більш актуальною. У роботах [1; 4] відзначається, що кількість студентів спеціальної медичної групи збільшилася з 10 до 20-25 %, у деяких вузах досягає 40 % від загальної кількості студентів. За час навчання у ВНЗ здоров'я студентів не поліпшується, більш того, відзначається його погіршення, надмірне збільшення ваги відзначається у 53 % чоловіків і 64 % жінок. До другого курсу кількість випадків захворювань збільшується на 23 %, а до четвертого – на 43 %. Чверть студентів переходить у більш низьку медичну групу. Лише 5 % студентів мають високий рівень здоров'я, 6 % вище від середнього, 18 % середній, 27 % нижче від середнього, та 44 % низький рівень.

Визначення стану здоров'я та способу життя студентів вищих навчальних закладів, враховуючи вищевикладене, є досить актуальною проблемою, яка має важливе значення для створення системи управління здоров'ям населення.

Мета роботи: виявлення способу життя студентів та визначення їх рівня здоров'я.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося шляхом опитування студентів I-IV курсів Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка. З метою визначення способу життя студентів проводилося опитування за методикою В. С. Лозинського [5], а також за запропонованою нами анкетною. Рівень здоров'я визначався шляхом опитування за методикою В.П.Войтенка [2]. Всього було опитано 120 студентів. Проведене анкетування дозволило з'ясувати, чи ведуть студенти здоровий спосіб життя. На запитання: «Чи вважаєте Ви, що Ваш спосіб життя є здоровим?» респонденти відповіли таким чином: кожен п'ятий студент (22,6 %) вказує, що його спосіб життя є здоровим, приблизно така сама кількість студентів (23,4 %) відповіли, що їх спосіб життя швидше здоровий, ніж нездоровий. Необхідно зазначити, що значна кількість студентів (38,3 %) вказали на те, що їх спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий; 11,4 % респондентів зазначили, що їм важко визначитися із відповіддю і лише 4,3 % вказали, що їх спосіб життя є нездоровим.

Спосіб життя визначався нами також за методикою В. С. Лозинського [5]. Так, встановлено, що у більшості студентів (62,3 %) спосіб життя здоровий, але за умови корекції звичок його можна було б поліпшити.

Значимо, що лише третина студентів (31,4 %) вказує на здоровий спосіб життя. На неправильний спосіб життя, який терміново вимагає зміни звичок, вказали незначна кількість студентів (6,3 %).

Опитування за методикою В. П. Войтенка [2] дозволило встановити, що ідеальний рівень здоров'я мають лише 6,7 %, в той самий час значно більша кількість опитаних вказали на добрий рівень здоров'я (40,8 %) та посередній (35,8 %). Задовільний рівень здоров'я мають 14,1 % студентів. Незадовільний рівень здоров'я виявлено у 2,6 % студентів.

Висновки

1. Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що лише третина студентів ведуть здоровий спосіб життя і відзначаються добрим здоров'ям. Більшість студентів ведуть не зовсім здоровий спосіб життя і його необхідно коригувати.

2. У багатьох студентів не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я.

3. Переважна більшість студентів вважає, що вони мають добре здоров'я, спостерігається явно завищена, на нашу думку, самооцінка рівня здоров'я.

4. Проблема збереження та поліпшення суспільного здоров'я залишається актуальною і повинна розглядатися як така, що становить небезпеку для подальшого відтворення генофонду нації.

Література

1. Виленский М. Я. Здоровый образ жизни студенток: сущность, строение, формирование / М. Я. Виленский. - М. : Сов. спорт, 2006. – С. 14-21.

2. Войтенко В. П. Здоровье здоровых / В. П. Войтенко. - К. : Здоров'я, 1991. – 248 с.

3. Демографічна криза в Україні: її причини і наслідки / за ред. С.И. Пирожкова. – К., 2003. – 231 с.

4. Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного ВНЗ в процесі фізичного виховання: дис...канд. пед. наук: 13.00.01 / Т. Г. Кириченко. – К., 1998. - 188 с.

5. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский. – К. : Центр здоров'я, 1993. – 160 с.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ЭЛЕМЕНТАМИ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА

П. А. Наконечный

**Одесская государственная академия строительства и архитектуры
г. Одесса, Украина**

За последнюю четверть столетия в практику европейского спорта вошло много видов восточных единоборств. Естественно, они испытали определенную трансформацию и в данное время некоторые стали олимпийскими видами спорта. Наиболее молодой из них – тайландский бокс, который только готовится к олимпийскому признанию. Именно это положение определяет необходимость его глубокого исследования.

Тайский бокс – довольно популярный в нашей стране вид восточных единоборств. Это наиболее модернизированный для современного спорта вид боевого искусства. Бум тайского бокса поясняется не только экзотикой, но и высокой эффективностью этого вида спорта. В Украине он начал интенсивно развиваться совсем недавно – в на-

чале 90-х годов прошлого столетия. За это время Украина трижды занимала первое общекомандное место на чемпионатах мира.

Положительное влияние занятий тайским боксом на развитие двигательных и психических качеств, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать тайский бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания, систему развития и совершенствования личности.

Вопрос рационального внедрения эффективных технологий восточных единоборств в теорию и практику физического воспитания юношей в настоящее время не получил достаточного научного обоснования.

Современный интерес студенческой молодежи к тайскому боксу, по мнению опрошенных нами специалистов и студентов, занимающихся этим видом спорта, объясняется целым рядом социально-экономических и личностных факторов: наличием криминогенной обстановки и складывающихся рыночных отношений в стране и в связи с этим желанием молодых людей повысить свою личную безопасность, защищенность и стойкость к жизненным трудностям в условиях рынка, что далеко не всегда гарантируют занятия традиционными для вузовского физического воспитания системами физических упражнений и даже культивируемые в вузах единоборства.

В последнее время, по нашим данным, интерес к тайскому боксу среди студентов Украины все время возрастает.

Изучение литературных источников и практики физического совершенствования студенческой молодежи показывает, что, несмотря на большую популярность среди студентов, тайский бокс до настоящего времени не нашел своего места в системе физического воспитания, осуществляемого в нефизкультурных вузах нашей страны.

В последние годы содержание программ подготовки по тайскому боксу, разработанных для Украины и России, подвергалось некоторой коррекции.

Проведенный анализ парадигмы (построения) действующих программ и рекомендаций по тайскому боксу показывает, что эти программы вряд ли могут быть использованы в вузе с пользой для студентов без соответствующей доработки, так как они не обеспечивают в полной мере решение всех задач вузовского физического воспитания.

Решение этой проблемы осложняется тем, что, как следует из современной учебной литературы по боксу [1; 2], в настоящее время фактически отсутствует типовая технология построения тренировочного процесса по этому виду спорта, позволяющая полноценно ре-

шать весь комплекс программных задач физического воспитания студенческой молодежи, которая могла бы служить аналогом для тайского бокса. И это несмотря на то, что во многих вузах по боксу проводятся студенческие соревнования в масштабах области и страны.

Более того, в учебной литературе фактически отсутствует научно обоснованная с позиций концепции и базовой программы физического воспитания для вузов III и IV уровней аккредитации система постановки нетрадиционных систем физического совершенствования студентов.

Существующие разработки последнего времени в этом плане не решают в полной мере обозначенной проблемы.

В связи с этим в современных условиях остро ставится вопрос о разработке на научной основе основных положений и парадигм постановки тайского бокса как эффективной учебной дисциплины физического воспитания студенческой молодежи, осуществляемой в вузах и решающей все основные задачи этого педагогического процесса, и экспериментальной проверке ее действенности.

Такая разработка может также служить методологической основой для формирования парадигм всех других нетрадиционных для вузовского физического воспитания систем физических упражнений и видов спорта.

Цель исследования – создать и обосновать эффективную систему спортивной подготовки по тайскому боксу в процессе физического воспитания студентов, осуществляемого в высшем учебном заведении.

Задачи исследования:

1. Обосновать концепцию спортивного совершенствования студентов в процессе их физического воспитания.
2. Разработать модель спортивной подготовки студентов по тайскому боксу в процессе физического воспитания, осуществляемого на этапе вузовского профессионального образования.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной системы спортивной подготовки в условиях технического вуза.

Эксперимент осуществлялся на базе Одесской государственной академии строительства и архитектуры в рамках учебного процесса по физическому воспитанию. В нем приняло участие 60 студентов, из числа которых была сформирована экспериментальная и контрольная группа одного пола (мужчины), возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Контрольная группа занималась по общепринятой базовой программе физического воспитания, предусматривавшей теоретическую, методическую и практическую общекондиционную подготовку.

Экспериментальная группа занималась по нашей авторской программе, разработанной на основе модели спортивного совершенствования по тайскому боксу с учетом содержания курса физического воспитания, осуществляемого в вузах.

В экспериментальной группе, кроме решения спортивных задач, предполагалось решение задач оздоровительной, общекондиционной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов, а также привлечения их к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Эксперимент носил открытый характер. Студентам групп сообщили его цель и задачи, что позволило значительно повысить их мотивацию к своему физическому совершенствованию.

В процессе исследования определялись: состояние и уровень функционирования мышечной, дыхательной, сердечнососудистой систем, адаптационного потенциала и интегральный уровень здоровья студентов.

Для их проверки использовался целый комплекс методов, проб и медицинских тестов, широко представленных в специальной литературе [3; 4].

Сравнение динамики изменения показателей психофизиологической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп приведено на рис. 1.

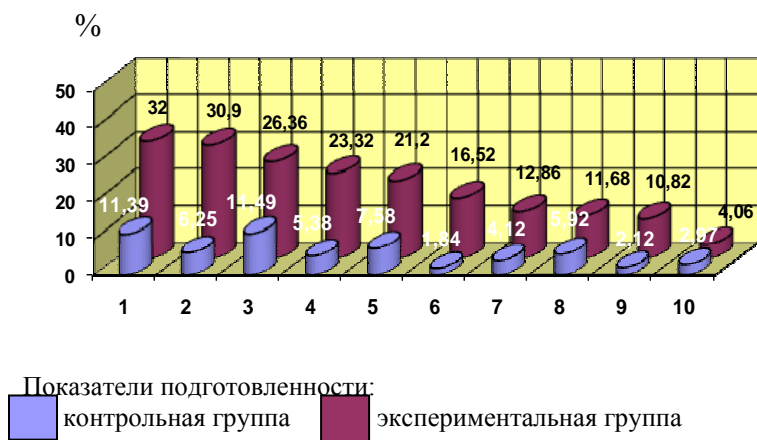


Рис. 1. Результаты изменения показателей психофизиологической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп в процессе педагогического эксперимента

Примечание: Показатели психофизиологической подготовленности:

- 1 – уровень функционирования сердечнососудистой системы,
- 2 – показатель состояния здоровья,
- 3 – показатель развития нервно-мышечного аппарата,
- 4 – показатель степени экономизации сердечнососудистой деятельности,
- 5 – оценка относительной силы,
- 6 – показатель спирометрии,
- 7 – оценка возможностей обеспечения организма кислородом,
- 8 – уровень развития вестибулярной устойчивости,
- 9 – показатель состояния дыхательной системы,
- 10 – уровень развития адаптационных возможностей организма.

Мы видим, что в среднем показатели психофизиологической подготовленности у студентов контрольной группы улучшились за время эксперимента на 5,91 %. У студентов экспериментальной группы – на 18,97 %.

По результатам экспериментального исследования можно сделать вывод о преимуществе средств и методов тайландского бокса с целью совершенствования физической подготовки студентов специализированных вузов по сравнению со стандартными учебными занятиями по физическому воспитанию согласно учебной программе.

Преимущества психофизиологической подготовленности у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной, по нашему мнению, являются, главным образом, следствием использования в достаточном объеме на занятиях специальных упражнений. Нами сделан такой вывод, поскольку воздействие всех других факторов физического воспитания, могущих влиять на эти виды подготовленности (моторная плотность, уровень, объем, интенсивность физической нагрузки и другие), были в группах практически одинаковыми.

В итоге с полной уверенностью можно заключить, что разработанная нами программа является важным и эффективным фактором обеспечения физической надежности и готовности выпускников высших учебных заведений.

Занятия тайским боксом вызывают значительный интерес у студентов и способствуют улучшению их здоровья. В связи с этим они могут быть уже сегодня рекомендованы для широкого внедрения в систему физического воспитания в вузах, где для этого имеются соответствующие условия: необходимые преподавательские кадры и спортивные сооружения.

Література

1. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К. : Норапрінт, 2003. – 220 с.
2. Качурин А. И. Бокс в системе физической культуры студента: учебное пособие / А. И. Качурин. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 344 с.
3. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. посіб. / О. П. Романчук. – О. : Вид. Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – С. 125 – 186.
4. 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.

СИЛА КУЛАКА, ПОЄДНАНА З СИЛОЮ РОЗУМУ. БОЙОВИЙ ГОПАК ЯК СПАДКОСМЕЦЬ УКРАЇНСЬКОГО ТАНЦЮ ГОПАК

С. Д. Рослякова

Центр творчості дітей та юнацтва
Святошинського району м. Києва
м. Київ, Україна

Гопак — традиційний український народний танець, що виник у побуті Війська Запорозького. Спочатку виконувався виключно чоловіками; сучасний гопак танцюють чоловіки й жінки, однак чоловіча партія залишається провідною.



фрагмент Бойового Гопака

Бойовий Гопак – це система духовного та тілесного вишколу, котра з прадавніх часів існувала на українських землях, про що переконливо свідчать славні перемоги наших предків, часто над чисельно сильнішим супротивником. Протягом століть життя нашого народу опинялося під чужим пануванням, будь-які прояви національної культури, а тим паче бойової, жорстоко переслідувалися.

Тому до наших днів практично не збереглися цілісні методики самовдосконалення, якими користувалися давні воїни, руські дружини та запорозькі козаки, хоча в багатьох українських родах ще не перерва-

вся ланцюжок таємної передачі знань про бойове мистецтво від батька чи діда до сина та онука.

Бойовий Гопак, незважаючи на тисячолітні традиції, і в наш час сприймається як новий і чимось екзотичний вид двобою. Відродження Бойового Гопака у наш час розпочалося у 1985 році, коли львів'янин Володимир Пилат почав систематизувати знання, зібрані по крихтах від українців – майстрів двобою, розкиданих по усьому колишньому Радянському Союзу. Значну частину техніки вдалося розшифрувати завдяки дослідженню українських народних танців. Саме звідси народилася і нова назва відродженого мистецтва предків – Бойовий Гопак.

Володимир Пилат за найвищу мету у житті поставив відродження лицарської слави наших предків – відродження не лише у словах, піснях чи томах історичних напрацювань, а в реальній дії – через виховання нового покоління українців, що стали би гідними спадкоємцями слави свого народу.

Вивчаючи джерела бойової культури українців, він звернув увагу на багатство і різноманітність рухів у народних танцях, і зокрема в танці гопак – рухів, не поширених у інших народів і до того ж чимось схожих на бойову техніку – удари ногами у стрибку, присядці чи «павучку», різноманітні кроки, відбивання, підсікання і т. ін. Пізніше ці рухи, належним чином трансформовані до вимог сучасного бойового мистецтва, склали основу технічного арсеналу нового відродженого бойового мистецтва. Звідси ж і пішла назва стилю. Бойовий Гопак на сьогодні – це струнка система послідовного тілесного, розумового та духовного самовдосконалення – від елементарного самозахисту до вершин бойової майстерності.

Кожен гопаківець залежно від індивідуальних здібностей та характеру може пробувати свої сили в оздоровчому, фольклорно-мистецькому чи спортивному напрямках. Кожен із цих напрямків дає належну фізичну підготовку, знання основної бойової техніки та вміння поводитися в екстремальних ситуаціях. Відповідно до зростання майстерності підсилюються і вимоги до самодисципліни, цілеспрямованості та наполегливості учнів: на бойовий рівень переходять лише одиниці із сотні – ті, кому дано у цьому житті стати справжнім майстром, для кого бойове мистецтво – це сама суть його життя.

Бойовий Гопак сьогодні повністю відповідає усім вимогам сучасності: розроблена базова техніка та методика викладання, утверджені

рівні майстерності та правила проведення змагань, видано навчально-методичні посібники для учнів та вчителів.

Найкращим доказом конкурентоспроможності Гопака поміж іншими видами одноборства є те, що на міжстильових турнірах та чемпіонатах гопаківці виборюють призові місця не лише у показових дисциплінах, а й у контактних двобоях. Але Гопак виходить за межі звичайних уявлень про вид спорту чи бойове мистецтво. Бойовий Гопак – це потужний молодіжний рух, що захоплює і об'єднує Українців в усьому світі, незалежно від суспільного стану чи рівня достатку, належності до політичних партій чи віросповідань.

Для багатьох із нас екзотика Бойового Гопака полягає власне у його спрямуванні на наші національні традиції. Козацькі чуби, вишиті сорочки, кольорові шаровари, народні музичні ритми – все асоціюється швидше з театралізованим фольклором, ніж із бойовим мистецтвом. Твердо звикли ми до різних видів кімоно чи від біди – до плямистих камуфляжних комбінезонів як до стереотипу «справжнього чоловіка», який іде Шляхом Воїна.

Можна довго сперечатися про історичну першість, технічні переваги чи недоліки Гопака порівняно з іншими стилями – не в цьому річ. До однієї вершини можна прийти багатьма різними стежками, і кожен у житті обирає свій шлях. Бойовий Гопак – це своєрідне Будо для тих, хто у своєму розвитку прагне принести користь насамперед своїй країні та своєму народові. Гопак – це Шлях українського лицаря, котрий інтереси держави ставить понад особисті бажання та потреби, лицаря, метою якого є служіння своєму народові.

Структура Школи та правила змагань з Бойового Гопака також підпорядковані давнім традиціям, хоча разом з тим відповідають усім вимогам сучасності. Гопаківські рівні майстерності легко вписуються у загальноприйнятну спортивну класифікацію: учнівські рівні – «Новак», «Жовтяк», «Сокіл» і «Яструб» відповідають III, II та I спортивним розрядам, кандидати в майстри спорту по-гопаківськи називається «Джура» – перехідний ступінь між учнем і майстром, приблизний еквівалент I дана у східних єдиноборствах, а три мистецьких рівні – «Козак», «Характерник» і «Волхв» – відповідають званням майстра спорту міжнародного класу та заслуженого майстра спорту України.

Змагання з Бойового Гопака проходять у п'яти обов'язкових дисциплінах, із зростанням складності відповідно до віку та рівня майстерності:

Однотан – вільна технічна композиція у музичному супроводі, що імітує двобій із невидимим суперником;

Тан-двобій – наперед підготована композиція, що імітує двобій між двома змагунами;

Забава – двобій з умовним дотиком;

Борня – двобій з обмеженим дотиком.

Велика увага у Школі Бойового Гопака приділяється всебічному розвитку особистості. Сильний кулак нічого не вартий без сили розуму – такі люди стають у кращому випадку «вишибалами» в барах. Сила кулака, поєднана із силою розуму, дає більшу перспективу, але вона також неминуче обернеться на зло, якщо вона не підкріплена відповідною силою духа і моральними цінностями. Тому поряд із бойовою технікою гопаківці вивчають мистецтво музики і співу, історію та традиції нашого народу, світоглядні основи лицарства та багато іншого, розвиваючи одночасно три фактори сили – силу тілесну, розумову й духовну. Незалежно від того, який життєвий шлях обере людина у зрілому віці, той гарт боротьби і вміння виборювати собі місце під сонцем, що їх дає Школа Бойового Гопака, дають можливість активно пробивати собі дорогу і ставати лідером як у спорті, так і в мистецтві, в науці, бізнесі, політиці чи будь-якій іншій галузі людської діяльності.

Багаторічний досвід роботи з дітьми та молоддю переконливо доводить, що система Бойового Гопака приваблює дітей та підлітків своєю незвичністю, захоплює їх технічною довершеністю та спрямо-



Фрагмент українського танцю Гопак

ваністю на глибинні рівні свідомості, де в кожній людині закладена любов до рідного. Бойовий Гопак, як й інші види лицарських мистецтв, відтягує дітей від кримінального світу, привчає до здорового способу життя (ЗСЖ), пропагує високі моральні цінності, які в суспільстві практично занедбані.

Але, окрім того, у Школі Бойового Гопака діти та юнаки отримують гарт лідера, провідника, який згодом єднає і веде за собою людей в найрізноманітніших сферах суспільного життя, і де б не працював гопаківець, незалежно від здобутого фаху і посади, найвищою метою і цінністю в

житті для нього є служіння своєму народові та боротьба за славу і волю своєї Держави.

Тож в основі українського народного танцю Гопак є багато елементів, які наслідував Бойовий Гопак. З цього витікає, що на заняттях у хореографічних колективах зміцнюється здоров'я дітей, вони менше хворіють, залучаються до ЗСЖ, з'являється, як і у спорті, сила командного духу, відповідальність, що дуже дисциплінує. У всіх без



*Народний художній колектив ансамбль танцю
„Вітамечики” дітей та юнацтва центру
творчості Святошинського району м. Києва*

винятку вихованців виправляється постава, зникає плоскостопість, діти майже не хворіють на вірусні респіраторні інфекції, більш вільно володіють своїм тілом, краще за своїх однолітків вчаться та фізично підготовані. Таким чином, вже змалку діти залучаються до здорового способу життя, розуміють свою приналежність до великої нації, що має багаті культурні традиції. Закладені у дитинстві основи,

без сумніву, будуть розвинені у вихованців художніх фольклорних колективів у їх майбутній плідній праці, а багато з них обирають своєю професією хореографію. Прихильність до ЗСЖ може стати прикладом для інших дітей, які будуть відвідувати концерти, фестивалі, виступи художніх колективів, та спілкуватися з ними.

І як ведеться, візитівкою нашої країни у всьому світі є знаменитий український танець Гопак, який входить до репертуару кожного фольклорного ансамблю.

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

И. А. Середенко

Южноукраинский национальный педагогический университет
им. К. Д. Ушинского
г. Одесса, Украина

Актуальность: здоровье человека и всего организма во многом зависит от его взаимодействия с окружающей его средой, которая путем стресс-реакций стремится вывести его из нормального функционирования.

Объект исследования: организм человека.

Предмет исследования: воздействие стресс-реакций на организм человека.

Гипотеза: в противовес отрицательным воздействиям на организм извне, всегда можно найти им противоположные – положительные воздействия, которые нормализуют и поддерживают работу всего организма.

Задачи: показать противоборство стресс-реакциям на раздражители стресс-лимитирующих факторов.

Стрессовое состояние организма человека появляется в силу действия факторов, которые раздражают нормальное состояние организма, выводят его из равновесия, нарушают гомеостаз (внутренние константы, постоянство). В свое время Ганс Селье описал это состояние и дал определение стресса. Он считал, что стресс – это ответная реакция организма на внешние раздражители, которая подготавливает организм к будущим изменениям. Иначе говоря, стресс – это механизм защиты организма, его адаптации к отрицательному раздражителю, чуждому для него. Этот механизм получил название стресс-реакция или общий адаптационный синдром.

Стрессы бывают: по времени – острый, хронический; по способу воздействия – физический, эмоциональный; по силе действия – хороший (положительный), чрезмерный (с ущербом для организма).

К факторам, вызывающим стрессовые состояния, можно отнести:

- работа с риском для здоровья;
- изоляция от внешнего мира;
- отсутствие какой-либо цели в жизни;
- неспособность к достижению потребностей;
- присутствие внешних раздражителей и т.д.

При этом можно говорить о том, что стресс может быть по силе уменьшен, если источник его приема (центральная нервная система – ЦНС) находится в расслабленном состоянии или в состоянии безразличия

к раздражителю. Система, препятствующая воздействию стресс-реакции или тормозящая ее, получила название стресс-лимитирующей системы.

В результате воздействия стрессового фактора на организм, сначала полученная информация поступает в мозг, а точнее в кору, лимбическую систему, ретикулярную формацию и гипоталамус. Происходит оценка степени опасности для жизнедеятельности организма. Если таковая опасность велика, то мозг вызывает стресс-реакцию, которая усиливает скорость адаптации к отрицательному фактору в том, чтобы за кратчайшие сроки подготовить организм и все его системы к будущему нежелаемому воздействию.

За ускорение процесса адаптации организм платит появлением стресс-реакции, которая, помимо ускоренной адаптации, приводит отдельные системы организма к отрицательным, чрезмерным воздействиям, в силу которых они заболевают: гипертрофия и кровоизлияние в коре надпочечников, язва желудка, истощение лимфатических узлов и т.д. На внешний фактор раздражения проявляется действие стресс-реакции, а также организм запускает природный (врожденный) механизм защиты – стресс-лимитирующую систему, которая стремится упорядочить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. При этом стресс-лимитирующие системы воздействуют на парасимпатическую нервную систему, которая тормозит действие симпатической нервной системы, возбужденной стресс-реакцией. Однако, если вызванная отрицательным стрессовым фактором стресс-реакция чрезмерно сильная, то действие стресс-лимитирующей системы в первое время незначительно. Поэтому основной вред от стресса организм получает в первое время действия стресса. Затем действие стресс-лимитирующей системы возрастает на степень погашения высоты стресс-реакции, после чего, вероятно, преобладает (третий этап борьбы со стрессом) над стресс-реакцией.

Однако, природные силы человека, его резервы не безграничны. Если процесс воздействия не затормозить, или потушить, и он повторяется, то стресс-лимитирующие системы могут, в конце концов, проиграть стресс-реакциям, и тогда чрезмерные воздействия раздражения на внутренние органы посредством симпатической системы приведут к неминуемому заболеванию внутренних органов и систем.

Кроме того, чрезмерное выделение глюкокортикоидов в мозговом слое надпочечников (возникает при стрессе как реакция организма на раздражитель) приводит не только к повышению энергетических запасов организма, но и снижению иммунной защиты организма, ат-

рофии лимфосистемы. Возможен даже инфаркт миокарда в силу спазма сосудов. Увеличивается производство альдостерона, воздействие которого на почки приводит к реабсорции жидкости, а это, в свою очередь, приводит к повышению отрицательного давления.

К стресс-лимитирующим системам можно отнести:

- действие гамма-аминомаслянной кислоты как тормозное воздействие;
- простагландины, при этом уменьшается чувствительность к норадреналину;
- окисление липидов;
- продукция бета-липотропина;
- трофотропные механизмы.

К трофотропным механизмам можно отнести:

- действие физических упражнений (зарядка, лечебная гимнастика);
- занятия китайской гимнастикой тай-цзи (Великий Предел), дыхательной гимнастикой, медитативными гимнастическими цигун, йогой;
- отвлечение от отрицательных стресс-факторов, просмотром комедийных фильмов;
- прослушивание медитативных мелодий (китайские, индийские);
- сон;
- плавание в бассейне;
- ходьба на лыжах, езда на коньках и т.п.

Каждое утро необходимо завтракать, ведь мозгу нужна энергия, отказавшись на время от приема кофе, так как кофеин активизирует действие ЦНС, возбуждая ее.

Необходимо утром делать легкую зарядку, которая подготовит все тело, весь организм, его системы к воздействию различных стресс-реакций, и повысит работу и эффективность действия стресс-лимитирующей системы.

ЛКУВАННЯ ДІАБЕТУ ЗА ДОПОМОГОЮ ЙОГИ

Г. Д. Щербакова

Національний університет харчових технологій

м. Київ, Україна

Використання альтернативної медицини в останній час набуло великого визнання у пацієнтів в багатьох державах, включаючи такі розвинені країни, як Австралія, Америка, Шотландія, Великобританія та ін. Дослідження показали, що близько двох третин дорослого населення користуються методами альтернативної медицини.

Цукровий діабет - це захворювання, при якому в крові міститься велика кількість цукру.

Серед причин діабету - малорухливий спосіб життя, націлений на споживання, постійний стрес, надмірна розумова робота, переїдання їжі з домінуванням жирів і вуглеводів, хімічні отруєння, статеві надмірності та спадкові чинники.

Відштовхуючись від причин діабету, слід і будувати практику йоги.

Хворі на діабет можуть значно поліпшити якість свого життя, використовуючи вправи йоги.

Існує кілька гіпотез щодо визначення біологічного механізму, який пов'язує позитивний вплив йоги з лікуванням діабету.

Одна гіпотеза свідчить, що йога особливо корисна для зняття стресу і для досягнення розслаблення. Інша - що інвазивний характер впливу занять йогою дозволяє досягти значних результатів легко і без побічних ефектів.

Йогічні очисні практики надають пряму дію на виділення підшлункової залози шляхом відновлення її клітин чергуванням напруги і розслаблення живота (Агнісара крिया і Уддіяна Бандха).

Шанкапракшалана покращує циркуляцію крові та й очищає її, поліпшуючи постачання киснем і живильними речовинами епітелію всього шлунково-кишкового тракту. Це покращує метаболізм, приводить в порядок травлення і нормалізує процеси виділення, а також допомагає м'язам підтягнути шкіру і розташувати правильно внутрішні органи.

Шанкхапракшалана очищає і тонізує травний тракт. Ця техніка йоги так само очищає тонкий кишечник. Зазвичай розріджена їжа з шлунку проходить по кільцях кишечника і потрапляє в товстий кишечник через 3-4 год. Практика Лагхку Шанкапракшалани активізує і прискорює цей процес, який займає від 30 хв до години, запускаючи механізм очищення ЖКТ.

Наведемо ще кілька вправ для лікування діабету.

Майюрасана.

Стоячи на колінах, широко розставити їх в боки, з'єднати руки і поставити на килимок долонями назад. Напружити руки і поволі опустити корпус на зведені разом лікті. Ноги, зведені разом, витягнути і, зробивши видих, відірвати їх від підлоги так, щоб тіло і ноги були паралельні підлозі. Знаходитися в позі, скільки можливо, сконцентрувавши увагу на животі.

Поряд з профілактикою і лікуванням діабету вправа нормалізує роботу печінки і селезінки, тонізує нирки, шлунок і підшлункову залозу.



Джанурасана.

Лягти на живіт, носки і п'яти разом, ноги спираються на носки, руки витягнуті уздовж тулуба і лежать тильними сторонами долонь на килимку, підборіддя спирається на килимок. Розсунути ноги в сторони, зігнути в колінах і обхопити руками щиколотки або ступні в області підйому. Зробити спокійний вдих через ніс і затримати дихання після вдиху. Підняти голову і верхню частину тулуба якомога вище і відірвати стегна від підлоги. Залишатися в такому положенні, поки триває затримка дихання після вдиху. У цій позі можна покачатися вперед-взад.

Лягти на спину, впертися долонями в підлогу за плечима, а ступнями - близько сідниць. Підняти тіло над підлогою якомога вище і прогнутися. Тримати позу від 30 с до 3 хв. Ідеальною вважається поза, коли долоні та стопи наближені один до одного.

Ця вправа добре допомагає не тільки при діабеті, але і при захворюваннях печінки, щитовидної залози, очей, зменшує жирові відкладення на животі, усуває викривлення хребта.

Холосана.



Сісти на підлогу, ноги випрямлені, носки на себе, долоні впираються в підлогу і направлені вперед. Підняти руки вгору і нахилитися вперед, взявшись за підощви, а голову покласти на прямі ноги. Тримати позу до 1-2 хв, направивши увагу на попереk. Поза сприяє відновленню функції підшлункової залози, надає омолоджуючу дію на хребет, тонізує внутрішні органи, збільшує статеву потенцію, допомагає при печії, здутті живота і посиленому газоутворенні.

Кілька останніх досліджень показали, що заняття йогою можуть ефективно протистояти стресу.

У результаті практики відбувається зменшення утворення глюкогону, запускаються процеси релаксації, виділяються ендорфіни і можливо поліпшується ефективність дії інсуліну.

Релаксація, яка приходить в результаті коректної практики йогою, сприяє ясному кровопостачанню м'язової тканини, в результаті можливе поліпшення екскреції інсулінових рецепторів у м'язах, внаслідок чого відбувається утилізація глюкози і зниження рівня цукру в крові. Вправи йогою і традиційні РТ вправи поліпшують контроль глікемії, за рахунок збільшення кількості зв'язаних інсулінових рецепторів у пацієнтів з *diabetes mellitus* другого типу.

Кілька досліджень вивчали вплив йогою на регуляцію глюкози. Вони відзначали значне зменшення концентрації глюкози в крові до прийому їжі та після, а так само зменшення вмісту кортизолу в сироватці крові. Кортизол є основним гормоном наднирників. Він впливає на метаболізм вуглеводів, білків і жирних кислот, на дозрівання

лейкоцитів у кровотворній тканині, водно-сольовий баланс, на діяльність нервової системи і регуляцію кров'яного тиску.

Щодо даного дослідження однозначно можна зробити висновок, що заняття йогою мали яскраво виражений позитивний ефект, який спостерігався у групі досліджуваних з діабетом другого типу із середнім віком 42 роки.

Ще з арсеналу хатха-йоги, безумовно, корисно вправою при діабеті буде Наулі, при якому здійснюється глибокий масаж внутрішніх органів і зокрема підшлункової залози.

Література

1. Верещагин В. Г. Физическая культура индийских йогов / В. Г. Верещагин. – М., 1999.
2. Клінічна ендокринологія: керівництво / Н. Т. Старкова - 3-е вид., перероб. і доп.. – СПб., 2002. - 576 с.
3. Крапивина Е. А. Физические упражнения йогов / Е. А. Крапивина. – М. : Знание, 2006.

КРИТЕРИЙ «КАЧЕСТВА ЖИЗНИ» КАК СОВРЕМЕННАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛЕЧЕБНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Е. И. Перова

ФГБУ ФНЦ ВНИИФК (ФГБУ ФНЦ Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры)

г. Москва, Россия

В последние годы в мире широко используется понятие «качество жизни». По определению ВОЗ, качество жизни — это восприятие индивидами их положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых они живут, в соответствии с целями, ожиданиями, нормами и заботами. Качество жизни определяется физическими, социальными и эмоциональными факторами жизни человека, имеющими для него важное значение и на него влияющими. Качество жизни — это степень комфортности человека как внутри себя, так и в рамках своего общества [5]. Медицина переходит к более сложной и современной точке зрения, предполагающей, что хорошее состояние здоровья человека и его жизненное благополучие отражает не отсутствие болезней, а удовлетворение его потребностей и его адаптацию в физической, психологической и социальной сферах [5].

Существует понятие «качество жизни, обусловленное здоровьем», оно позволило выделить параметры, описывающие состояние здоро-

вья, заботу о нем и качество медицинской помощи из общей концепции качества жизни. В настоящее время ВОЗ разработаны следующие критерии оценки качества жизни, обусловленного здоровьем:

- физические (сила, энергия, усталость, боль, сон, отдых);
- психологические (эмоции, уровень когнитивных функций);
- уровень независимости (активность, работоспособность);
- общественная жизнь (личные взаимоотношения, общественная ценность);
- окружающая среда (безопасность, обеспеченность, доступность и качество медицинской помощи, информации, возможность обучения, быт).

При изучении качества жизни оценивают три основных компонента:

- функциональные способности, т.е. возможность осуществлять повседневную бытовую деятельность, социальную, интеллектуальную, эмоциональную функции, достигать экономической обеспеченности;
- восприятие, т.е. взгляды и суждения человека, восприятие общего состояния здоровья, уровня благополучия, удовлетворенности жизнью;
- симптомы и их последствия, которые являются следствием заболеваний и могут уменьшаться в результате вмешательства [4].

Оценка качества жизни осуществляется с помощью опросников, содержащих варианты стандартных ответов на стандартные вопросы, составленные для подсчета по методу суммирования рейтингов. При их составлении соблюдаются весьма строгие требования. Общие опросники направлены на оценку здоровья населения в целом, независимо от патологии, а специальные - при конкретных заболеваниях.

Таким образом, исследование качества жизни можно считать новым, надежным, высокоинформативным, чувствительным и экономичным инструментом оценки состояния здоровья населения, отдельных групп больных и конкретных индивидуумов, эффективности использования новых организационных, медицинских и фармакологических методов лечения. Исследование качества жизни также играет важную роль в контроле качества медицинской помощи. Большой международный опыт изучения качества жизни показывает, что это исключительно перспективный метод для всех разделов медицины и здравоохранения в целом, внедрение его в российское здравоохранение можно считать целесообразным [2 ; 4].

В настоящее время исследование качества жизни проводится практически во всех областях медицины. Наибольшее количество

работ, посвященных оценке качества жизни, связанного со здоровьем, представлено в таких разделах медицины, как кардиология, гематология, геронтология, неврология, трансплантология и т. д. [2; 4; 5].

В литературе на русском языке крайне мало данных об исследованиях качества жизни пациентов после травм опорно-двигательного аппарата, и особенно спортсменов. Изучению этой проблемы не уделяется особого внимания. Между тем одной из самых серьезных проблем любительского спорта, а также спорта высших достижений является спортивный травматизм, который с каждым годом возрастает [2; 3].

Травматические повреждения и особенно повреждения нижних конечностей при занятиях спортом занимают значительное место и существенно влияют на работоспособность и качество жизни спортсменов. Многолетнее изучение локализации травматических повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом выявило, что наиболее уязвимым звеном остается коленный сустав. По локализации травм чаще всего наблюдаются травмы нижних конечностей (более 80 %), особенно суставов коленного и голеностопного. Сложные анатомические и биомеханические условия функционирования коленного сустава, а также большая нагрузка на этот сустав делают его повреждения наиболее частыми. По данным В. Ф. Башкирова, травмы коленного сустава составляют 40,81 % и голеностопного сустава составляют 10,28 % от всего количества травм опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта. По мнению большинства авторов: «У спортсменов и людей, занимающихся спортивной деятельностью, травмы опорно-двигательного аппарата сопровождаются внезапным и резким прекращением тренировочных занятий, вызывая нарушение установившегося жизненного стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма» [1; 3].

Оценка качества жизни имеет важное значение, особенно на этапах реабилитации больного, тем более, что во многом реабилитационные программы разрабатываются в основном на данных о качестве жизни. По мнению авторов (David, R. McAllister, Ali R Motamedi et al, 2001), результаты ортопедических вмешательств традиционно оценивают в ходе реабилитации пациентов, и при этом используются разнообразные методы исследования и педагогического контроля за восстановлением функций опорно-двигательного аппарата. Оценка состояния спортсменов с травмами нижних конечностей традиционно проводится с учетом двух основных факторов: болевых ощущений и функциональных возможностей пораженного сустава и ниж-

них конечностей в целом. Для объективизации оценки клинко-функционального статуса спортсменов с повреждениями связок коленного сустава предложены многочисленные клинические, биомеханические и электромиографические методики. Однако ни одна из них не позволяет получить представление о том, насколько этот факт ограничивает жизнедеятельность данного конкретного спортсмена, его способность участия в социальной, повседневной и производственной жизни [1; 2; 3; 4].

Травмы нижних конечностей приводят к значительным ограничениям в физическом, эмоциональном и социальном аспектах жизни спортсменов и способны повредить их карьере. Сама по себе травма может вызвать дистресс, особенно если её течение непредсказуемо [1; 3].

В исследование показателей качества жизни после травм коленных суставов были включены 30 спортсменов. В качестве инструмента измерений последствий травм коленного сустава нами был использован опросник под названием шкала исхода травмы и остеоартроза коленного сустава (Knee Injury and Osteoarthritis outcome Score, или KOOS)(J. Dawson и соавт., 1998). Эта шкала разработана как инструмент для оценки мнения пациента о своем коленном суставе и связанных с этим суставом проблем и предназначена для использования при травмах коленного сустава (повреждениях связок, менисков). Используемая методика позволяет проводить количественную оценку качества жизни испытуемых (как по суммарному баллу, так и по шкалам отдельно). KOOS состоит из 5 подшкал: боль; другие жалобы – симптомы; ADL (Activities of Daily Living (активность повседневной жизнедеятельности); функциональной возможности ноги во время занятия спортом и отдыха; качество жизни, связанное с коленным суставом.

Проводимые в ходе процесса реабилитации исследования оценки психологического, социального и физического здоровья спортсмена позволили оценивать эффективность реабилитационных мероприятий и установить, какие из исследуемых параметров восстановились, а какие требуют дальнейшей доработки.

По мнению большинства исследователей, именно показатели исследования качества жизни дают «полную картину» о тяжести травмы и являются определяющими в оценке эффективности лечения пациентов с травмами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Литература

1. Гершбург М. И. Спортивно-медицинская экспертиза после

травм ОДА у спортсменів / М. И. Гершбург. - М. : Физкультура и спорт, 1993. - С. 12-13.

2. Новик А. А. Концепция исследования качества жизни в медицине / А. А. Новик, Т. И. Ионова, П. Кайнд. - СПб. : ЭЛБИ, 1999.

3. П. А. Ф. Х. Ренстрем. Спортивные травмы: основные принципы профилактики и лечения. - К., 2002.

4. Fairclough L. D. Design and Analysis of Quality of Life Studies in Clinical Trials / L. D. Fairclough. - Charman & Hall/CRC. — 2002. - P. 164-177.

5. Kind P. Measuring success in health care - the time has come to do it properly. Health Policy Matter / P. Kind, A. Williams. - Issue 9. - 2004. - P. 1-8.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ 3-5 РОКІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ СПАСТИЧНОЇ ФОРМИ

І. В. Таран

**Львівський державний університет фізичної культури
м. Львів, Україна**

Проблема органічних уражень нервової системи у дітей, зокрема дитячого церебрального паралічу (ДЦП), є однією з найбільш актуальних у дитячій неврології. Це пов'язано із зростом дитячої інвалідності в Україні. У 2011 р. в країні визнано інвалідами 18717 дітей [1]. Серед причин інвалідності дитячого населення в перших рангових місцях залишаються хвороби нервової системи - 18,2% [1, 4]. Діти з церебральним паралічем займають провідне місце і становлять 2,6% від загальної кількості інвалідів дитячого віку із захворювань нервової системи [3]. Актуальність проблеми зростає у зв'язку з впровадженням в Україні з 2007р. нових критеріїв європейських стандартів виходжування новонароджених з вагою 500 г (ВООЗ), що збільшить ризик інвалідності.

Методи реабілітації, що застосовують при ДЦП, є альтернативними, що ще раз відображає багато спірних і не вирішених питань з проблеми реабілітації [2].

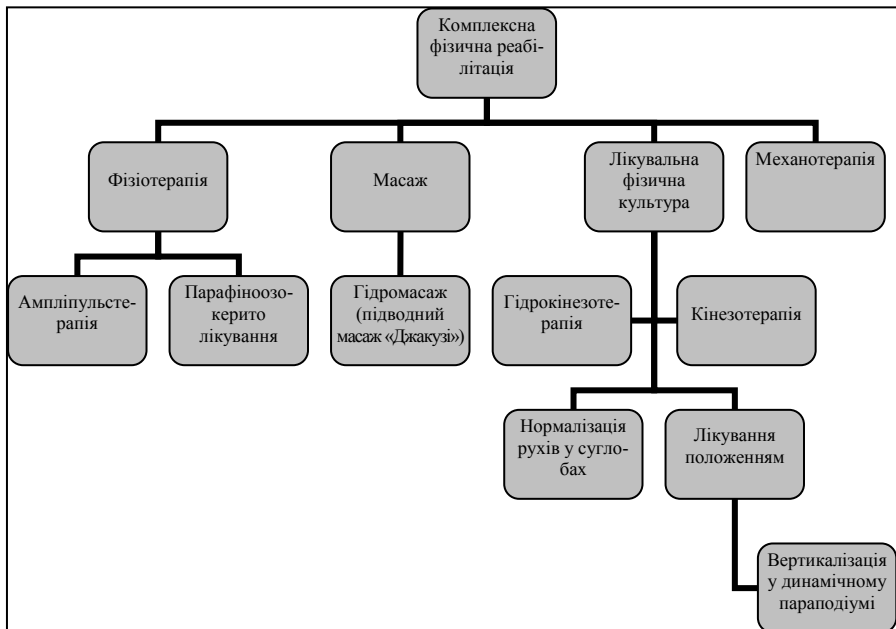
Можна припустити, що розробка та впровадження в практичну діяльність реабілітації дітей з цією важкою патологією програми гідрокінезотерапії як засобу поетапного формування рухових навичок дітей 3-5 років з церебральним паралічем спастичної форми дасть змогу ефективніше впливати на корекцію рухових функцій, сприя-

тиме згасанню патологічних рефлексів та подоланню порочних поз, що покращить якість життя дітей з обмеженими можливостями.

Мета дослідження - розробити та науково обґрунтувати авторську програму гідрокінезотерапії як засобу поетапного формування рухових навичок дітей 3-5 років з церебральним паралічем спастичної форми в програмі фізичної реабілітації.

Завдання дослідження - експериментально перевірити ефективність впливу авторської програми фізичної реабілітації із застосуванням гідрокінезотерапії на розвиток рухової сфери та психоемоційного стану після проведення річного курсу реабілітації.

Нами був розроблений алгоритм впливу комплексної фізичної реабілітації, яка складається з ряду лікувальних засобів. Протягом року впродовж робочого тижня дитина відвідувала 3 рази заняття з ЛФК та 2 рази заняття з гідрокінезотерапії. Повні курси з фізичної реабілітації, що регулярно та систематично призначались, передбачали виконання процедур та занять у такій послідовності, яка представлена на рис. 1.



Основними новинками авторської методики є такі:

1. Розробка застосування комплексів вправ з гідрокінезотерапії, що відрізняється за структурою від загальноприйнятих методик.

2. Поєднання методів лікувальної фізичної культури (нормалізація рухів у суглобах, лікування положенням, кінезотерапія), масажу, фізіопроцедур, механотерапії та гідрокінезотерапії.

3. Створення загального алгоритму застосування методів фізичної реабілітації протягом річного циклу для дітей 3-5 років з церебральним паралічем спастичної форми.

Основою правильної побудови корекції рухових порушень є диференційна оцінка патологічного розвитку моторики дитини з церебральним паралічем та індивідуальний підхід. Тому для зручності застосування розробленої програми фізичної реабілітації ми також склали алгоритм реабілітаційного процесу для дітей з церебральним паралічем (рис. 2). Для досягнення позитивного результату кожна наступна складова програми фізичної реабілітації повинна бути тісно пов'язана з попередньою.



Примітка. Д – дитина

Рис. 2. Алгоритм процесу фізичної реабілітації дітей з церебральним паралічем спастичної форми

Методика гідрокінезотерапії для дітей з церебральним паралічем спастичної форми складатиметься з етапів відповідно до рефлексорного розвитку моторики здорової дитини. Використання гідрокінезотерапії у системі фізичної реабілітації завдяки властивостям води [5] та виконанню комплексів розроблених вправ у водному середовищі сприяло тому, що відбулися позитивні зміни як в руховій сфері, так і

в психоемоційному стані даного контингенту. Отже, відповідно до початкового стану в середньому підвищений м'язовий тонус нижніх кінцівок знизився на 22,2 %, сила м'язів збільшилась на 23 %, амплітуда рухів великих суглобів нижніх кінцівок збільшилась на 10 %, завдяки чому підсумковий бал оцінки основних рухових функцій підвищився на 12,7 %. Показник соціально-емоційного стану за період реабілітації покращився на 15,5 %, ігрова діяльність – на 9,6 %, а показник рівня тривожності знизився на 24,8 %.

Висновки

Завдяки дотриманню загального алгоритму фізичної реабілітації, фізіологічно-обґрунтованих принципів щодо поставлених завдань, компонентів фізичного навантаження та застосування рухових ігор на заняттях гідрокінезотерапії в системі фізичної реабілітації створюється позитивний емоційний фон, тонус м'язів знижується, рухливість в суглобах досягає максимально можливих параметрів, що сприяє прийняттю самостійної активної участі хворої дитини у виконанні корекційних завдань.

Література

1. Детская инвалидность в Украине / Н. М. Корнеев, С. Р. Толмачева, Т. В. Пересыпкина, Т. П. Сидоренко // 3 турботою про дитину. – 2012. - № 5. – С. 3-6.
2. Загальні принципи реабілітації хворих та інвалідів / І. О. Мартинюк, В. І. Пирогова, Л. Д. Бутиптер [та ін.] // Практика медицина. – 1999. - № 5-6. С. 123-127.
3. Значення реабілітаційних заходів для попередження первинної інвалідності при перинатальних ураженнях ЦНС: матер. наук.-практ. конф. студ., молодих вчених, лікарів та викл. «Актуальні питання теоретичної та клінічної медицини». Суми, 21-23 квітня 2010 р. / М-во охорони здоров'я та освіти і науки, Сум. держ. ун-т та мед. ін-т. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2010. – 251 с.
4. Моисеенко Р. О. Показатели состояния здоровья детского населения Украины за 2011 год / Р. О. Моисеенко, М. В. Голубчиков, Н.І.Руденко // К., 2011. – 420 с.
5. Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – К. : Кондор, 2006. – 502 с.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

В. В. Петелкаки

Одесский национальный политехнический университет

г. Одесса, Украина

Восстановительное плавание является действенным средством послерабочего восстановления.

Многочисленные исследования и практический опыт показывают, что плавать для снятия утомления исключительно полезно после напряженного труда по окончании рабочего дня, рабочей недели, в период отпуска, каникул при стойком и формирующемся общем нервном и мышечном утомлении и переутомлении.

Плавание в восстановительном режиме нормализует и активизирует функции центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменные процессы, улучшает мозговое кровообращение, повышает тонус нервно-мышечного аппарата, быстро снимает усталость и восстанавливает работоспособность.

Развившееся общее утомление в процессе работы может быть по характеру умственным, физическим или смешанным.

Восстановительное плавание при умственном утомлении

Умственное утомление развивается, как правило, в условиях малой двигательной активности. Оно успешно снимается продолжительным динамическим плаванием в аэробном режиме способами брассом и, особенно, кролем на груди, включающими в активную деятельность весь опорно-двигательный аппарат и функциональные системы (в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, терморегуляционную и др.). Полезно также в восстановительные занятия включать упражнения силового характера с использованием тренажеров, специальных приспособлений, эспандеров, утяжелителей и т.п.

Занятия восстановительным плаванием при умственном труде рекомендуется (Р.Т. Раевский, 1991) проводить два раза в неделю в среду и субботу, в дни рабочей недели, когда у работников умственного труда накапливается наибольшее нервно-психическое напряжение, и дополнять его в среду спортивными играми в воде (или на суше), восстановительной музыкой, гидропроцедурами, самомассажем, в субботу – спортивными играми и гидропроцедурами.

**Примерная схема восстановительного плавания
в сочетании с восстановительной гимнастикой
для работников умственного труда**

На суше:

Потягивания в медленном темпе с равномерным дыханием – 8-10 раз.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе – 30 с.

Круговые движения руками с широкой амплитудой вперед и назад в среднем темпе – 8-10 раз.

Круговые движения туловищем по максимальной амплитуде в медленном темпе – 6-8 раз вправо и влево.

Наклоны вперед в широкой стойке в среднем темпе – 6-8 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в среднем темпе – 10-12 раз.

Пружинистые приседания в выпаде правой и левой ногой в среднем темпе – 6-8 раз.

Прыжки со сменой ног в среднем темпе – 15 –20 с.

Примечание. После каждого упражнения – расслабление мышц рук, ног, туловища для активизации капиллярной системы.

В воде:

а) выдохи в воду – 10-15 раз;

б) плавание в аэробном режиме в полной координации кролем – 5-10 мин;

в) повторное проплывание отрезков 15-20 м в быстром темпе – 2-4 раза;

г) игра в водное поло 2х2 – 5-10 мин;

д) подтягивание у бортика с выдохами в воду в среднем темпе – 10-15 раз;

е) медленное свободное плавание с полным расслаблением и ритмичным неглубоким дыханием – 1-2 мин.

Восстановительное плавание при физическом утомлении

При общем физическом утомлении, вызванном большими нагрузками в процессе труда, рекомендуется сочетание пассивного (статического) и активного (динамического) ненагрузочного, очень свободного медленного плавания с легкой восстановительной гимнастикой, гидропроцедурами и массажем. Кроме того, рекомендуются ионизация воздуха, искусственное ультрафиолетовое облучение (в осенне-зимний период).

Занятия восстановительным плаванием для работников физического труда проводятся во вторник и четверг. В воскресенье рекомендуется купание.

Примерная схема восстановительного плавания в сочетании с восстановительной гимнастикой после тяжелого физического труда

На суше:

Подтягивания в медленном темпе в сочетании с глубоким дыханием и расслаблением мышц рук и туловища – 4-6 раз.

Поочередное и одновременное расслабление мышц рук, ног, туловища в медленном темпе с равномерным дыханием – 20-30 с.

Наклоны вперед, назад, в стороны в медленном темпе для разгрузки и нормализации позвоночника – по 2-4 раза в каждую сторону.

Широкие движения рук и ног с акцентом на растягивание мышц – 2-4 раза.

Легкие прыжки в медленном темпе на двух ногах для стимулирования восстановительных процессов в мышцах – 20-30 с.

В воде:

а) дыхательные упражнения у бортика с акцентом на глубокий вдох и полный удлиненный выдох – 6-8 раз;

б) лежание на спине – 1-2 мин;

в) скольжение на спине, на боку – 2-4 раза;

г) свободное ненагрузочное плавание кролем на спине или брассом – 200-300 м;

д) дыхательные упражнения у бортика – 4-6 раз.

Восстановительное плавание при смешанных видах утомления

При смешанном утомлении используются комбинации из названных выше средств.

Утомление может быть не только общим, но и локальным: особенно четко проявляться в отдельных частях организма.

На фоне общего умственного или физического утомления может ощущаться особая усталость рук, ног, спины и т.д.

Снятие общего мышечного утомления после больших физических нагрузок разнообразного характера обеспечивают: сочетание парной бани (сауны) с водными процедурами и выполнением специальных упражнений на суше и в воде для разгрузки позвоночного столба (скольжения, медленное плавание брассом и др.) и спокойное лежание или очень медленное плавание в теплой воде в течение 15-20 мин.

При мышечном утомлении после интенсивных нагрузок скоростно-силового характера целесообразен контрастный душ и спокойное лежание или очень медленное плавание в теплом бассейне.

Общее нервное и физическое утомление после аварийных наладочных работ снимают кратковременные (в течение 10-15 мин) эмоциональные спортивные игры с мячом в воде в сочетании с медленным плаванием, теплым душем и сухим массажем.

Общие методические положения и правила восстановительного плавания.

Занятия плаванием с целью восстановления надо проводить после предварительного отдыха. Их не следует организовывать сразу же после сильных физических и психических нагрузок, а лишь через 1-2,5 ч после их окончания.

Заниматься восстановительным плаванием желательно не раньше чем через 1,5-2 ч после еды.

При сильно выраженном утомлении предпочтение следует отдавать пассивным средствам плавания, при умеренном – активным.

Нагрузка является одним из факторов, определяющих эффективность восстановительного плавания. Она должна быть небольшой, по частоте пульса не более 120 уд/мин.

Величина нагрузки не является постоянной и одинаковой для всех занимающихся. Чем сильнее утомление, тем меньше должна быть нагрузка в процессе восстановительного плавания. Самый верный признак, по которому можно определить оптимальную нагрузку, – самочувствие. При правильно подобранной нагрузке испытывается приятное удовлетворение. Занимающийся восстановительным плаванием не должен испытывать чувства тяжести и напряжения.

Регулировать нагрузку в процессе восстановительного плавания можно разными путями: 1) интенсивностью выполнения упражнения; 2) продолжительностью упражнения во времени; 3) количеством повторений упражнения; 4) интервалами отдыха между упражнениями.

Использование восстановительного плавания требует правильного выбора температурного режима. Плавание при температуре 18-24 °С используется как общетонизирующее средство для стимуляции функций нервной и сердечно-сосудистой систем, с целью повышения обмена веществ (при излишней жировой массе, угнетенном состоянии после работы, учебы), для закаливания организма. Плавание при температуре 28-30 °С в закрытых бассейнах – при повышенной возбудимости нервной системы, значительном физическом утомлении и переутомлении.

Одно из основных правил восстановительного плавания – строгое соблюдение показаний и противопоказаний к физическим упражнениям в водной среде. Даже при легком недомогании купаться категорически противопоказано.

Нерациональные занятия восстановительным плаванием с нарушением методических принципов, правил техники безопасности и гигиены могут приводить к различным травмам и заболеваниям.

В целях безопасности восстановительное плавание рекомендуется проводить под руководством или под наблюдением опытного спортсмена-пловца, надежнее всего – спортсмена-инструктора, который в совершенстве знаком с правилами поведения в воде и владеет навыками прикладного плавания.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

ОПТИМАЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ – ОДНА З ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

О. О. Шевченко

**Національний університет фізичного виховання та
спорту України
м. Київ, Україна**

Оптимальна рухова активність – це обов'язкова умова здорового способу життя. Рух – не тільки суть життя, але й здоров'я. Рухова активність сприяє покращанню кровообігу, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин та розумову діяльність.

Можна виділити низку загальних положень, на яких, як правило, будують конкретні методичні рекомендації щодо реалізації оптимальної рухової активності [1; 2]:

1. Рухова тижнева активність залежно від віку і стану здоров'я може складати від декількох годин до 10-15 год.

2. Профілактику гіпокінезії та гіподинамії слід проводити впродовж усього життя, розпочинаючи з раннього віку, коли закладається фундамент здоров'я і формуються розумові навички. Тому особливо важливе значення має фізичний розвиток дітей і підлітків.

3. Основним принципом підвищення рухової активності повинна бути поступовість у збільшенні фізичного навантаження. Постійно отримувати консультацію лікаря і фахівців зі спорту щодо характеру і обсягу рухових режимів.

4. Заняття фізичними вправами бажано проводити під музичний супровід і поєднувати із загартовуючими процедурами.

Якщо немає змоги виконувати фізичні навантаження регулярно довготривалий час, то можна виконувати фізкультурну хвилинку.

Фізкультурні хвилинки сприяють зняттю локальної втоми. Як правило, комплекс складається з 3-4 вправ і виконується упродовж 1,5-2 хв безпосередньо на робочому місці або в аудиторії. За змістом фізкультурні хвилинки різні тому, що призначені для конкретного впливу на ту чи іншу групу м'язів чи систему організму. Залежно від

самопочуття та відчуття втоми кожна молода людина вибирає (складає) необхідний комплекс вправ і виконує його у зручний для себе час [3].

Оздоровчий та профілактичний вплив занять масовою фізичною культурою пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату та активізацією обміну речовин.

Обмеження рухової активності сприяє детренуванню організму, призводить до значних змін функцій та резервних можливостей внутрішніх органів людини. При цьому особливою ураженістю відзначається серцево-судинна система: погіршується функціональний стан міокарду, відповідно, знижується його контрактильність, виникають зміни в міокарді на ультраструктурному рівні, обумовлюючи порушення процесів біологічного окислення і погіршення тканинного дихання міокарда.

Внаслідок недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені генетично і закріплені в процесі фізичної праці. Це призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин, розвитку дегенеративних захворювань. Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку, що призводить до зниження збудливості нервових центрів, і як наслідок – зниження розумової працездатності. Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровоносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидячи знижує інтенсивність кровообігу, особливо у головному мозку, погіршуючи тим самим його функціональну діяльність.

Слід зауважити, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють збереженню фізіологічних резервів, а значить і, відповідно, високого рівня здоров'я та працездатності аж до похилого віку.

Фізично треновані особи не лише здатні без будь-яких негативних наслідків різко підвищувати функції своїх органів та систем, але й витратити на це менше енергії як у стані спокою, так і під час фізичного навантаження.

Резерви організму є показником індивідуальним, але систематичні фізичні вправи здатні їх збільшувати у кожної людини.

Рівень фізичної активності впливає на активність імунної системи людини. Наприклад, за умови гіподинамії знижуються у 5-8 разів рівень показників останньої, особливо фагоцитарна функція макрофагів, бактерицидна і лізоцимна активність крові. Очевидно, що

причинами подібного явища є сповільнення кровообігу та метаболічне енергетичне забезпечення усіх клітин як слизових оболонок, шкіри, що виконують функцію бар'єра для збудників захворювань, так і самої імунної системи, антитіла якої захоплюють та знищують мікроорганізми та шкідливі речовини.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом покращують умови для активізації гуморальної та клітинної ланок імунітету.

Високий рівень фізичної культури насамперед підвищує стійкість людського організму до різних захворювань, істотно впливає на зниження процесів старіння, збільшує професійне та активне довголіття [4].

Доведено, що заняття фізичною культурою значно зменшують тривалість загострення неінфекційних захворювань, а також зменшують кількість випадків повторних захворювань.

Соціологічні дослідження свідчать, що працівники промислових підприємств, що систематично займалися фізичною культурою, хворіють у 3-4 рази менше порівняно з тими, хто не займається нею. У людей середнього та старшого віку ця різниця збільшується у 5-8 разів.

Тривалість захворювань активних поборників фізичної культури, за даними різних авторів, становить 1/3 від тривалості захворювань тих, хто не займається фізичною культурою.

Загальновідомо, що на захворюваність людини впливає багато чинників: спадковість, харчування, умови праці, якість лікування тощо. Однак частка впливу фізичної культури, за даними вчених, складає 30-40 % за умови заняття нею 7-8 год на тиждень. Разом з тим доведено, що позитивний ефект дають тільки систематичні заняття фізичною культурою протягом не менше ніж 1-2 роки.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Фенікс, 2000. – 248 с.
2. Раевский Р. Т. Здоровый образ специалиста: метод. разработки / Р. Т. Раевский. – О. : ОНПУ, 2002. – 52 с.
3. Іващенко Л. Я. Самостійні заняття фізичними вправами / Л. Я. Іващенко, Н. П. Страшко. - К. : Здоров'я, 1988. – 160 с.
4. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости / Ф. Т. Ткачев. – К.: Здоровье, 1988. – 152 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО СТЕРЕОТИПА
ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ,
ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОЦИАЛЬНО–ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОГО
ТРЕНИНГА**

О. И. Цыганенко

**Национальный университет
физического воспитания и спорта Украины
г. Киев, Украина**

В настоящее время отмечается негативная модификация стереотипа питания (стереотип обычно формируется в детстве) молодежи, в том числе и студенческой, в сторону снижения разнообразия ингредиентов питания, что обусловлено социальными, экономическими, образовательными и другими причинами. Часто фиксируются нарушение режима питания, наличие в пищевых рационах высококалорийных, богатых насыщенными жирами и рафинированными углеводами блюд, злоупотребление использованием, особенно у студентов, пищи быстрого приготовления (фаст-фудов). Последнее обусловлено применением в рецептуре пищи быстрого приготовления глутамината натрия (усилитель вкусовых ощущений) и ароматизаторов (усиление аппетита), с возможным последующим развитием зависимости к такому питанию (по аналогии с легкими наркотиками). Все это вместе создает достаточно серьезные проблемы как для возможности достижения здорового образа жизни, так и для получения оздоровительного эффекта при проведении занятий физической культурой, в том числе и фитнесом [1-3; 5].

Эффективным подходом для целенаправленного формирования адекватного (правильного) стереотипа пищевого поведения может являться использование социально-просветительского (педагогического) тренинга [5].

По своей сути социально-просветительский тренинг является новейшей инновационной технологией обучения, приобретения умений и навыков, в том числе и при использовании в программах достижения здорового образа жизни, составной которого является и рациональное (адекватное) пищевое поведение, и рациональное питание (а также и оздоровительное питание) [4; 5].

Как инновационная технология социально-просветительский тренинг предназначен для формирования знаний, умений и навыков, способствующих правильному поведению, подаче информации и оказанию помощи для овладения теоретическими знаниями, практическими навыками и умениями.

Программа проведения социально-просветительского тренинга обычно включает начало, основную и заключительную часть. Структура занятий состоит из следующих разделов: вступление, знакомство с участниками тренинга, оценка уровня информированности его участников, актуализация проблемы, информационный блок, процесс приобретения практических навыков и умений, завершение работы с соответствующим распределением выделенного времени их проведения [4].

Была разработана программа формирования адекватного (рационального) стереотипа пищевого поведения лиц, занимающихся физической культурой, с использованием социально-просветительского тренинга и ролевой игры «Диетолог».

Целью программы является формирование подготовленности к адекватному стереотипу пищевого поведения молодежи, занимающейся физической культурой. Теоретической и методической основой программы является целевое формирование подготовленности к адекватному пищевому поведению.

Практическая значимость программы состоит в признании участниками занятий необходимости приобретения активной позиции относительно адекватного пищевого поведения, понимания необходимости приобретения навыков и умения адекватного пищевого поведения, понимания необходимости соединения занятий физической культурой с правильным (адекватным) пищевым поведением.

Основные принципы программы состоят в демократичности проведения занятий, единстве участников тренинга с тренером, позитивной настроенности к выполнению заданий тренинга, целенаправленности и реализме выполнения программы. При выполнении программы социально-просветительского тренинга используются такие основные методы, как:

- метод представления информативных материалов в лекционной форме;
- анкетно-опросный метод;
- метод проведения ролевых игр;
- метод самоподготовки.

В процессе выполнения программы проводится формирование социальной (вторичной, высшей) мотивации к выполнению социальных установок – социальных и медицинских стандартов (норм) адекватного пищевого поведения с использованием для этой цели социально-просветительского (педагогического) тренинга.

Для оценки уровня подготовленности к адекватному пищевому поведению разработана специальная анкета для опроса участников социально-просветительского тренинга. В нее включена бальная оценка ответов на такие группы вопросов, как:

- отношение к необходимости правильно питаться;
- способности к преодолению негативных последствий неправильного (неадекватного) питания;
- способности избавиться от желания нарушить пищевое поведение;
- степени информированности об адекватном (рациональном) пищевом поведении;
- отношение к необходимости участия в занятиях по проведению социально-просветительского тренинга по формированию адекватного пищевого поведения.

В целом в анкете использованы две группы критериев для оценки степени подготовленности участников социально-просветительского тренинга к адекватному пищевому поведению: когнитивные и критерии деятельности.

Когнитивные критерии подготовленности представлены как система освоения знаний по основным положениям адекватного пищевого поведения и недопущения его нарушений.

Критерии деятельности – комплекс лично приобретенных умений и навыков для реализации на практике положений адекватного пищевого поведения.

В основу выполнения программы тренинга положен групповой метод проведения социально-просветительского тренинга (метод работы с малыми группами, где численность – не более 15-20 чел.) в совокупности с отдельными элементами индивидуальной работы. Принципы формирования групп содержат такие положения, как: учет индивидуальных пожеланий и индивидуальных особенностей участников тренинга, формирование группы по возрастному и половому принципам. Противопоказаниями к включению в состав групп являются наличие психических отклонений, которые будут мешать работе группы, а также отказ пациента от групповой формы работы.

Для программы была разработана ролевая игра «Диетолог», проводимая в три этапа. **На первом этапе** (начальный этап) все участники занятий с использованием анкетно-опросного метода лично проводят (с помощью тренера) оценку уровня своей подготовленности к адекватному пищевому поведению. **На втором этапе** (основной этап) выполняется коррекция пищевого поведения. **На третьем этапе** (заключительный этап) осуществляется оценка эффективности проведенной коррекции пищевого поведения.

В целом программа социально-просветительского тренинга по формированию адекватного пищевого поведения включает проведение четырех занятий по 2 ч каждое с учетом всех его основных составляющих: начало (первое занятие), основная часть (второе и третье занятие), заключительная часть (четвертое занятие). Программой предусмотрено выполнение личных домашних заданий, проведение лекций и дискуссий, учет личных пожеланий участников тренинга.

Литература

1. Максимов С. А. Факторный анализ при определении стереотипов пищевого поведения школьников / С. А. Максимов, М. С. Куракин, Е. В. Евсельева [и др.] // Ползуновский вестник. – 2012. – № 2/2. – С. 55 – 59.
2. Рынза О. П. Факторы, влияющие на формирование стереотипов пищевого поведения у лиц молодого возраста / О. П. Рынза // Медицина в Кузбассе. – 2005. – № 2. – С. 29 – 32.
3. Ладодо К. С. Формирование правильного пищевого поведения / К. С. Ладодо, Т. Э. Боровин, Н. Н. Семенова [и др.] // Лечащий врач. – 2009. – № 1. – С. 54 – 57.
4. Страшко С. В. Соціально-просвітницький тренінг формування здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІД: Навч.-метод. посібник / С. В. Страшко, Л. А. Житовська. – Серія : Іноваційні технології та реформи освіти. – К. : Освіта України, 2009. – 280 с.
5. Цыганенко О. И. Концептуальные подходы к использованию оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / О. И. Цыганенко, Н. А. Складорова, Л. Ф. Оксамытная // Спортивна медицина. – 2011. – № 1-2. – С. 96 – 99.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Б. Т. Долинський

**Південноукраїнський національний педагогічний університет
ім. К. Д. Ушинського
м. Одеса, Україна**

Актуальною проблемою сучасної початкової школи є стан фізичного розвитку учнів, їх здоров'я, формування у них здорового способу життя.

Дослідження останніх років виявили тенденцію до погіршення стану здоров'я учнів загальноосвітньої школи та незадовільний рівень володіння ними основними засобами. Особливо тривожними є дані, що характеризують спад рівня сформованості культурних прагнень і соціально значущих якостей особистості учнів молодшого шкільного віку, які належать до моральної сфери [2], що свідчить про суттєві зміни у глибинних структурах особистості школярів. Це багато в чому пов'язано з відсутністю цілеспрямованого формування здорового способу життя в межах системи фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи.

Однією з ефективних форм формування здорового образу життя в режимі дня загальноосвітньої школи, що може знизити зазначені негативні явища, є заходи, що використовуються у спортивно-ігровій діяльності (СІД). Під СІД ми розуміємо багатофакторну систему реалізації природних здібностей дитини на підставі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності; і система спортивних ігор, спрямованих на вдосконалення фізичних можливостей та інтелектуальних резервів організму. До системи СІД у загальноосвітній школі належать музично-ігрові та спортивно-ігрові хвилинки під час загальноосвітніх уроків, а також спортивні ігри у групах подовженого дня. СІД дозволяє реалізувати індивідуальні можливості, допомагає адаптуватися до умов середовища, що постійно змінюються. В системі фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку СІД необхідно ввести як самостійний науковий, педагогічний та соціальний напрям.

Завданнями СІД є зниження негативних наслідків навчального перенавантаження; збільшення рівня щоденної рухової активності; формування «школи рухів» – навчання учнів основ рухової діяльності; навчання основ знань з методики самостійного проведення

спортивних і рухливих ігор; формування соціально значущих якостей особистості. Кожна гра має свої завдання й спрямована на реалізацію відповідних особистісних і фізичних якостей.

У цьому зв'язку виникає необхідність, з одного боку, познайомити студентів зі станом фізичного розвитку і наявності соціально значущих якостей у сучасних молодших школярів, а з іншого – підготувати їх до організації спортивно-ігрової діяльності з учнями початкової школи.

У процесі розробки структури і змісту СІД ми спиралися на психолого-педагогічну концепцію середовищнозорієнтованого навчання, що використовує як базове поняття «навчальне середовище». Важливою характеристикою навчального середовища є його векторність – вираженість навчального ефекту в певному спектрі завдань, що сприяють адаптації біологічних систем до середовища мешкання. В системі середовищнозорієнтованого навчання використовуються ефекти цілеспрямованої трансформації знань, навичок та вмій залежно від стану й особливостей психофізіологічної системи учнів. Такий підхід дозволяє формувати високу мотивацію до освітнього процесу, тривалий час фіксувати увагу і зберігати активність того, хто навчається.

Нами було виокремлено такі положення, що визначають ефективність СІД: цілеспрямованість і неперервність; комплексний характер; індивідуальність заходів; поєднання рухового й інтелектуального компонентів; наявність мотиваційного аспекту за умови обов'язкового використання принципу самостійності.

Організована в систему СІД формує й реалізує програму розвитку особистості школяра. Основні положення забезпечення і всебічного психофізичного розвитку та профілактики захворювань дітей молодшого шкільного віку засобами і методами фізичної культури повинні спиратися на адекватні моделі СІД і науково обґрунтовані режими занять.

У теоріях виховання переважає думка, згідно з якою у школяра повинна бути гармонія інтелектуального, морального і фізичного. Ми дотримуємось іншого трактування – розвиток особистості повинен відбуватися в гармонії інтересу до занять СІД (інтелектуальний аспект) і формування навичок спортивно-ігрової діяльності (фізичний аспект) на підставі використання емоційного компонента.

У ході дослідження був здійснений попередній теоретико-методологічний аналіз проблеми і розроблена структурна модель

СІД. Під час виконання цього розділу дослідження ми спиралися на зміст комплексної програми фізичного виховання учнів 1-4 класів.

Наступним етапом дослідження стало статистичне порівняння рівнів сформованості фізичних якостей і рухової активності досліджуваних двох груп, що мають більш високі й більш низькі показники в чотирьох виокремлених розділах СІД. У дослідженні взяли участь понад 400 учнів 1-4 класів загальноосвітніх шкіл м. Одеси.

Порівняння сформованості фізичних якостей і рухової активності учнів, що мають більш високий рівень сформованості навичок виконання гімнастики до уроків та інтересу до занять фізичною культурою (група А), і тих, що мають статистично більш низький рівень їх сформованості (група Б), виявило таке: встигаючі учні (група А) мали достовірно ($P < 0,01$) більш високий рівень сформованості фізичних якостей і рухової активності порівняно з аналогічними показниками учнів групи Б.

Порівняння сформованості фізичних якостей і рухової активності особистості учнів, що мають більш високий рівень навичок виконання фізкультурхвилинок, пов'язаних із зняттям стресових реакцій (група А), і тих, що мають статистично більш низький їх рівень (група Б), засвідчило таке: встигаючі учні (група А) мали достовірно ($P < 0,01$) більш високий рівень сформованості соціально значущих якостей порівняно з аналогічними показниками учнів групи Б.

Порівняння сформованості соціально значущих якостей особистості учнів, що мають більш високий рівень сформованості навичок релаксації у процесі проведення рухливих перерв (група А), і тих, що мають статистично більш низький рівень їх сформованості (група Б), виявило таке: встигаючі учні (група А) мають достовірно ($P < 0,001$) більш високий рівень сформованості соціально значущих якостей порівняно з показниками учнів групи Б.

Порівняння сформованості соціально значущих якостей особистості учнів, які відвідують (група А), і тих, хто не відвідує спортивні секції (група Б), засвідчило таке: встигаючі учні (група А) мають достовірно ($P < 0,05-0,001$) більш високий рівень сформованості соціально значущих якостей порівняно з аналогічними показниками учнів групи Б.

Відтак, проведено дослідження СІД молодших школярів засвідчило, що ця система будується на підставі комплексності. Якщо така комплексність існує, це означає, що спортивно-ігрова діяльність є ефективною.

Література

1. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1990. - № 1.
2. Головина Л. Л. Средоориентированная физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся младшего школьного возраста / Л. Л. Головина, Ю. А. Копылов // Физ. культура. – 2000. - № 4.
3. Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях // Теория и практика физ. культуры. – 1990. - № 9.
4. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-IV классов общеобразовательной школы / В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мексон. – М., 1992.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

П. С. Назар

Національний університет фізичного виховання та спорту України
м. Київ, Україна

Спосіб життя складає основу життєдіяльності людини, куди входять трудова діяльність, соціальна і психоінтелектуальна складові, рухова активність, спілкування та побутові взаємовідносини.

Спосіб життя – це біологічно-соціальна категорія, що інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. Іншими словами, спосіб життя – це «лице» індивіда, що відображає водночас рівень суспільного прогресу [1].

Отже, сам спосіб життя безпосередньо впливає на стан здоров'я людини, і водночас умови життя нібито опосередковано здійснюють вплив на цей стан.

Звичайно, від стану здоров'я людини залежить її успіх у навчанні, роботі, творчій діяльності. Той, хто має серйозні відхилення у стані здоров'я, а також веде неправильний спосіб життя, не може у повній мірі реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, із усього цього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я знаходиться далеко не на

першому місці, хоча за своєю суттю саме воно повинно стати головною потребою. Особливо це стосується дітей та молоді, які поки що не замислюються над цією проблемою і лише пізніше, суттєво втрапивши його, починають відчувати нагальну потребу в ньому. Звідси стає зрозуміло, наскільки важливо, розпочинаючи із самого раннього дитинства, виховувати у дітей свідоме відношення до свого власного здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, яку подарувала Природа людині.

На початку третього тисячоліття, коли у складній екологічній ситуації людина відчуває значне зниження життєвих сил організму, коли більше від половини випадків смерті трапляється від серцево-судинних захворювань і людство знаходиться на межі поступового вимирання, людям необхідно докорінно переглянути споживацький підхід до свого здоров'я й переорієнтуватися на ведення здорового способу життя.

На превеликий жаль, стан здоров'я населення України, і зокрема молоді, погіршується.

Як відомо, основний показник здоров'я нації – тривалість життя. Натомість в Україні, згідно з даними Держкомстату України, тривалість життя у чоловіків складає 57, а у жінок – 63 роки. Тоді як в економічно розвинутих країнах, таких як США, Японія, Норвегія, Швеція, Канада та ін., вона на 10 -15 років більша.

В Україні спостерігається процес депопуляції. Щорічно у нашій країні вмирає майже удвічі більше, ніж народжується. За останні майже два десятиліття кількість населення зменшилась більше ніж на 5 млн чоловік.

Досить інформативним показником здоров'я є відношення календарного віку до біологічного. Так, якщо, за даними вчених, у 1989 році у молоді різниця між календарним і біологічним віком сягала 3-5 років [2], то у 2005 році, за даними С. І. Присяжнюка і співавт. [3], ця різниця у дівчат становила 18 років, а у хлопців – 26. Ці дані свідчать про значне прискорення темпів старіння населення. Така тенденція зберігається і сьогодні.

Здоров'я забезпечує пристосування організму до умов внутрішнього та зовнішнього середовища, що змінюються, збереження та розширення резервів систем організму, генеративну, пізнавальну, соціальну діяльність.

Дуже важливу роль у цьому відіграє здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя – це система поведінки людей, яка спрямована на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до навколишнього середовища, людей і самих себе [4]. Для досягнення здорового способу життя необхідно дотримуватися певних правил, яких, на думку авторів, налічується вісім:

1. Найголовніше – запрограмувати себе на дотримання здорового способу життя, виявити бажання бути здоровим.

2. Відмовитись від шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків, зловживання статевим життям).

3. Дотримуватися правил особистої та суспільної гігієни; прагнути до чистоти та охайності.

4. Навчитися правильно та ефективно поєднувати працю та відпочинок, використовувати скарби Природи – сонце, повітря і воду.

5. Навчитись раціонально харчуватися, виходячи з умов нашого життя та традицій національної кухні.

6. З повагою та любов'ю ставитися до засобів фізичної культури, правильно регулювати необхідний обсяг фізичного навантаження.

7. Навчитися проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм, використовуючи при цьому прості й доступні методики:

- ЧСС (частота серцевих скорочень за 1 хв);
- ЧД (кількість дихальних актів за 1 хв);
- АТ (артеріальний тиск);
- ЖЄЛ (життєва ємність легенів);
- проба Генчі (затримка дихання на видиху);
- маса (особиста вага).

8. Уміти керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм; навчитися жити у злагоді з оточуючим світом.

Таким чином, одна із основних умов збереження здоров'я молоді – це з дитинства дотримуватися здорового способу життя. Молода людина повинна бути мотивована зберегти своє здоров'я і свідомо не нанести йому шкоди.

Література

1. Раевский Р. Т. Здоровый образ специалиста: метод. разработки / Р. Т. Раевский. – О. : ОНПУ, 2002. – 52 с.

2. Краснов В. П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посіб. / В. П. Краснов. – К. : Аграрна освіта, 2000. – 133 с.

3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посіб. / Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О. [та ін.]. – К. : Центр учб. л-ри, 2007. – 192 с.

4. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Фенікс, 2000. – 248 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ (КОНЦЕПЦИЯ
НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЫ
ПРОФЕССОРА Р.Т. РАЕВСКОГО)**

И. Д. Смолякова

**Одесский национальный политехнический университет
г. Одесса, Украина**

Уже много лет в центре внимания научно-педагогической школы проф. Р. Т. Раевского находится проблема укрепления здоровья студентов вузов через приобщение к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Представители этой школы посвятили более 100 научных и методических разработок внедрению ЗОЖ.

В целом ряде работ сформулированы эффективные подходы к формированию ЗОЖ молодежи в студенческие годы на основе физического воспитания, осуществляемого на этапе вузовского образования.

Основываясь на этой концепции, нами под руководством проф. Р. Т. Раевского была проведена серия исследований, позволяющая на примере студентов технических вузов конкретизировать методику такого способа формирования ЗОЖ и экспериментально доказать его эффективность.

С помощью опроса экспертов и корреляционного анализа было установлено, что к основным компонентам ЗОЖ студентов относятся следующие: рациональный труд, рациональное питание, рациональная двигательная активность, закаливание, личная гигиена, рациональный суточный режим, психогигиена, отказ от вредных привычек.

Каждый из этих компонентов вносит существенный вклад в укрепление здоровья и обеспечение работоспособности студентов.

Опрос 1710 студентов вузов Украины выявил, что обследованный контингент студентов использует основные компоненты ЗОЖ в своей жизнедеятельности явно недостаточно (регулярно их используют 38,69 % респондентов, делают это иногда – 35,81 %, очень редко – 25,50 %). Это отражается на их состоянии: 47,31 % респондентов заявили, что у них имеются проблемы со здоровьем, 70,99 % – болели в течение последнего года, 62,92 % – оценили свою дееспособность как среднюю и низкую.

Для активизации приобщения к здоровому образу жизни студентов была предложена методика, предусматривающая сочетание формирования знаний и практических навыков использования компонентов ЗОЖ в процессе учебных и самостоятельных занятий основными разделами физического воспитания.

Основу этой методики составили:

- выделение на формирование ЗОЖ специальных часов из числа запланированных на физическое воспитание;
- разделение этого процесса на темы и подтемы, соответствующие основным компонентам ЗОЖ;
- реализация тем и подтем на занятиях базовыми разделами физического воспитания (легкой атлетикой и кроссовой подготовкой, плаванием, спортивными играми, основной гимнастикой);
- работа по формированию ЗОЖ на учебных занятиях под руководством преподавателей и самостоятельно дома (в общежитии);
- реально работающая система мотивации и контроля овладения и использования компонентов здорового образа жизни.

Важная роль в формировании ЗОЖ студентов отводилась использованию компьютерных средств (КС).

Применение КС обеспечивалось пакетом специальных компьютерных программ, разработанных в лаборатории кафедры физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета (ОНПУ) проф. Раевским Р.Т., доц. Смоляковой И.Д.: оздоровительные системы и методики; программа подбора физических упражнений в режиме учебного дня; профилактика зрительного компьютерного синдрома; диагностика уровня индивидуального здоровья по В.П. Войтенко и определение адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому; программа бодибилдинга, со свободным

доступом к нему студентов и правом скопировать их на свой личный ПК.

Значительное время в нашей методике формирования ЗОЖ отводилось мероприятиям, направленным на развитие мотивации у студентов к совершенствованию средствами физического воспитания и здорового образа жизни.

Реально работающими приемами и методами непосредственного воздействия на мотивационную сферу личности студента для формирования положительных установок на свое физическое совершенствование являются следующие:

а) конкретизация системы требований к студентам как к участникам процесса физического воспитания в период вузовского образования и как к будущим профессионалам, родителям;

б) формирование у студентов прочных знаний, умений и навыков здорового образа жизни;

в) актуализация потребности приобщения к ЗОЖ в процессе предстоящей (после окончания вуза) деятельности. Эти методологические предпосылки были подтверждены во время опроса экспертов ($E_n = 0,800$), в результате чего в целях мотивации студентов запланированы следующие мероприятия:

1. Формулировка конкретных требований к состоянию здоровья и соблюдению ЗОЖ со стороны будущей профессиональной деятельности.

2. Введение паспорта здоровья для выпускников вуза.

3. Формирование знаний, умений, навыков ЗОЖ.

4. Анализ конкретных примеров положительного воздействия ЗОЖ.

5. Автоэксперименты приобщения к ЗОЖ.

6. Введение в практику разработки для студентов индивидуальных программ здорового образа жизни.

7. Диагностика состояния здоровья студентов.

8. Проведение конкурсов здоровья и здорового образа жизни.

Эффективность разработанной методики проверялась нами в процессе сравнительного педагогического эксперимента.

В эксперименте приняли участие 440 студентов 1-го курса технических специальностей. В экспериментальной группе (ЭГ) формирование ЗОЖ проводилось по разработанной методике, в контрольной группе (КГ) оно ограничивалось лекцией и беседами о ЗОЖ.

В конце эксперимента показатели ЭГ составили 48,90 %, в контрольной – 41,18 %. Разница 7,72 % существенная ($t > 2,3$).

Исследования выявили также, что в ЭГ по сравнению с КГ в конце опытной проверки стало значительно больше студентов, которые имеют высокий уровень показателей физической дееспособности и готовности к активной жизнедеятельности и профессиональной работе (табл. 1).

Таблица 1

Показатели дееспособности студентов экспериментальной (ЭГ, $n = 240$) и контрольной (КГ, $n_1 = 200$) групп в начале и конце эксперимента, %

	В начале эксперимента				В конце эксперимента				Увеличение (прирост) результатов			
	ЭГ	КГ	Разница	t	ЭГ	КГ	Разница	t	ЭГ	КГ	Разница	t
Практически здоровые	43,33	43,16	0,17	0,04	77,50	49,50	28,00	6,40	34,17	9,50	23,67	6,40
Ни разу не болели	20,42	21,00	0,58	0,15	34,16	24,00	10,16	2,44	13,74	3,00	10,74	4,63
Имели высокий АП	77,08	77,00	0,08	0,02	99,17	86,50	12,67	5,11	22,42	9,50	12,92	3,80
Имели 1-2-й уровни здоровья	41,25	40,00	1,25	0,27	75,75	46,00	31,75	7,09	34,50	6,00	28,50	8,14
Отметили высокую работоспособность	31,75	30,50	1,25	0,28	83,33	59,50	23,83	5,65	51,58	29,50	22,08	4,84
Выполнили гос. тесты ФП на 4-5 баллов	34,17	33,50	0,67	0,15	60,83	48,00	12,83	2,71	26,66	14,50	9,33	2,46
Оценили физическую готовность	31,33	30,00	1,33	0,30	64,17	54,50	9,67	2,06	32,84	24,50	8,34	1,94
Оценивались на «отлично» и «хорошо»	30,00	29,50	0,50	0,11	42,25	32,00	10,25	2,19	12,25	2,50	10,75	4,50

Это напрямую связывается нами с более активным использованием компонентов здорового образа жизни [1-3].

Выводы

1. Исследование методики, которая предусматривает формирование компонентов ЗОЖ непосредственно на практических занятиях основными разделами физического воспитания, являющимися базовыми в технических вузах, дает ощутимый результат: позволяет существенно увеличить число студентов, приобщенных к здоровому образу жизни и тем самым повышающих свою физическую дееспособность.

2. Наши исследования полностью подтверждают эффективность и перспективность разрабатываемой в Одесском национальном политехническом университете концепции обеспечения дееспособности студентов путем формирования компонентов ЗОЖ в системе физического воспитания, осуществляемого в вузе.

Литература

1. Раевский Р. Т. Концептуально-практические основы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, И. Д. Смолякова // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма: матер. междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2009. – С. 187-190.

2. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: дис. ... канд. пед. наук 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Смолякова Ірина Дмитрівна. – К., 2010. – 238 с.

3. Смолякова І.Д. Формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання з використанням комп'ютерних засобів / І.Д. Смолякова, Г.Ф. Пономарчук, А.В. Килинич Науковий вісник. Одеський державний економічний університет. Всеукраїнська асоціація молодих науковців. – Науки: економіка, політологія, історія. – 2012. – № 20 (172).

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ ИЗУЧЕНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ МОЛОДЕЖИ

Н. Е. Новикова, О. В. Тиунова

**Федеральное Государственное Бюджетное Учреждение «Федеральный
Научный Центр физической культуры и спорта»
г. Москва, Россия**

Особенности потребностно-мотивационной сферы молодежи важно учитывать в психолого-педагогической, воспитательной и

образовательной, работе поскольку предпочтения, ценности, идеалы, уровень удовлетворенности жизнью формируют мировоззрение и жизненный путь целого поколения, способствуя эффективной самореализации. Это важно знать и для мотивации к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Для выявления содержательной стороны потребностной сферы учащейся молодежи (337 человек, 14-22 лет) нами была использована методика «Потребности». Гендерные особенности потребностей представлены в табл. 1.

Таблица 1

Гендерные особенности в иерархии потребностей

Юноши (n =103)	Девушки (n = 234)
1. Быть понятым другими (5,9)	1. Быть понятым другими (4,2)
2. Заниматься делом, требующим полной отдачи (6,3)	2. Обеспечить себе материальный комфорт (6,0)
3. Обеспечить себе материальный комфорт (6,6)	3. Стремиться к новому и неизведанному (6,2)
4. Обеспечить себе положение влияния (6,7)	4. Развивать свои силы и способности (6,3)
5. Стремиться к новому и неизведанному (7,0)	5. Повышать уровень мастерства и компетентности (7,4)
6. Повышать уровень мастерства и компетентности (7,1)	6. Обеспечить себе будущее (7,5)
7. Развивать свои силы и способности (7,3)	7. Заниматься делом, требующим полной отдачи (7,9)
8. Избегать неприятностей (7,8)	8. Обеспечить себе положение влияния (8,2)
9. Покупать хорошие вещи, обеспечить себе будущее (8,4)	9. Иметь теплые отношения с людьми (8,8)
11. Зарабатывать на жизнь (8,8)	10. Зарабатывать на жизнь (8,9)
11. Упрочить свое положение (8,9)	11. Избегать неприятностей (9,0)
12. Иметь теплые отношения с людьми (9,3)	12. Упрочить свое положение (9,2)
13. Иметь хороших собеседников (10,2)	13. Покупать хорошие вещи (9,4)
14. Добиться признания и уважения (11,4)	14. Иметь хороших собеседников (10,5)
	15. Добиться признания и уважения (10,8)

Существенных различий в двух группах не выявлено. Отличием является то, что юноши в большей степени ценят потребности «заниматься делом, требующим полной отдачи», «обеспечить себе положение влияния», девушки – «развивать свои силы и способности».

Степень удовлетворения пяти групп потребностей в мужской и женской группах представлены на рис. 1. В обеих группах респондентов наименее реализованными оказались потребности в самовыражении, наиболее – потребности в признании и безопасности. В группе юношей обращает на себя внимание достаточное равенство в удовлетворении потребностей в признании, безопасности и социальных потребностей. Стоит отметить, что социальные потребности удовлетворены в группе юношей больше, чем в женской. Иерархии потребностей в шести возрастно-половых подгруппах молодежи представлены в табл. 2, 3.

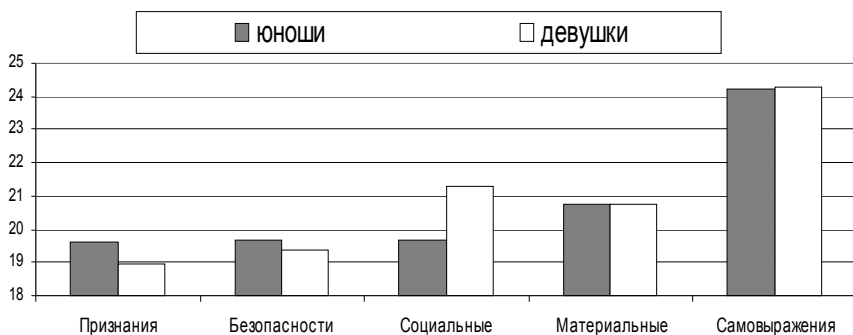


Рис. 1. Степень удовлетворения пяти групп потребностей

Во всех шести подгруппах высока значимость потребности «быть понятым другими», низкая – «иметь хороших собеседников» и «добиться признания и уважения».

В трех подгруппах юношей не наблюдаются устойчивые возрастные тенденции в иерархии потребностей. Для трех возрастных подгрупп девушек характерно сходство в значимости «стремления к новому и неизведанному» и «развития своих сил и способностей». В подгруппах юношей 14-16, 17-19 лет и девушек 14-16 лет значимой является потребность «заниматься делом, требующим полной отдачи». В старших подгруппах обоего пола данная потребность занимает менее значимые позиции. Потребность в «повышении уровня мастерства и компетентности» более актуальна для юношей 17-19 лет и девушек 14-16 лет, с возрастом данная потребность снижает свое значение.

Таблица 2

Иерархии потребностей в группе юношей 14-22 лет

14-16 (n=50)	17-19 (n=31)	20-22 (n=21)
1. Заниматься делом, требующим полной отдачи (5,7)	1. Заниматься делом, требующим полной отдачи (5,2)	1. Быть понятым другими (4,4)
2. Обеспечить себе положение влияния, избегать неприятностей (6,0)	2. Повышать уровень мастерства и компетентности (5,6)	2. Обеспечить себе материальный комфорт (5,3)
3. Быть понятым другими (6,3)	3. Быть понятым другими (6,0)	3. Обеспечить себе будущее (6,4)
4. Стремиться к новому и неизведанному, обеспечить себе материальный комфорт (6,7)	4. Развивать свои силы и способности (6,1)	4. Иметь теплые отношения с людьми, зарабатывать на жизнь (7,5)
5. Покупать хорошие вещи (7,3)	5. Стремиться к новому и неизведанному (6,6)	5. Повышать уровень мастерства и компетентности (7,6)
6. Повышать уровень мастерства и компетентности (7,7)	6. Обеспечить себе положение влияния (7,0)	6. Развивать свои силы и способности (7,7)
7. Развивать свои силы и способности (7,8)	7. Обеспечить себе материальный комфорт (7,2)	7. Обеспечить себе положение влияния (7,9)
8. Упрочить свое положение (8,6)	8. Иметь теплые отношения с людьми (8,5)	8. Избегать неприятностей (8,4)
9. Обеспечить себе будущее, зарабатывать на жизнь (8,9)	9. Упрочить свое положение (8,8)	9. Стремиться к новому и неизведанному (8,6)
10. Иметь хороших собеседников, иметь теплые отношения с людьми (10,7)	10. Обеспечить себе будущее (9,0)	10. Покупать хорошие вещи (9,0)
11. Добиться признания и уважения (12,0)	11. Зарабатывать на жизнь (9,4)	11. Иметь хороших собеседников, упрочить свое положение (9,6)
	12. Покупать хорошие вещи (9,5)	12. Заниматься делом, требующим полной отдачи (9,7)
	13. Иметь хороших собеседников (9,8)	13. Добиться признания и уважения (10,9)
	14. Избегать неприятностей (10,5)	
	15. Добиться признания и уважения (11,0)	

Иерархии потребностей в группе девушек 14-22 лет

14-16 (n = 36)	17-19 (n = 145)	20-22 (n = 48)
1. Быть понятым другими (4,1)	1. Быть понятым другими (4,2)	1. Быть понятым другими (4,5)
2. Стремиться к новому и неизведанному (6,3)	2. Обеспечить себе материальный комфорт (5,8)	2. Обеспечить себе материальный комфорт (5,3)
3. Повышать уровень мастерства и компетентности, развивать свои силы и способности (6,8)	3. Развивать свои силы и способности (5,9)	3. Стремиться к новому и неизведанному (6,5)
4. Заниматься делом, требующим полной отдачи (6,9)	4. Стремиться к новому и неизведанному (6,2)	4. Обеспечить себе будущее (7,0)
5. Обеспечить себе положение влияния (7,3)	5. Обеспечить себе будущее (7,3)	5. Развивать свои силы и способности (7,1)
6. Обеспечить себе материальный комфорт (7,6)	6. Повышать уровень мастерства и компетентности (7,4)	6. Обеспечить себе положение влияния (7,7)
7. Избегать неприятностей (8,1)	7. Заниматься делом, требующим полной отдачи (8,1)	7. Заниматься делом, требующим полной отдачи (7,8)
8. Покупать хорошие вещи, обеспечить себе будущее (8,3)	8. Обеспечить себе положение влияния (8,6)	8. Повышать уровень мастерства и компетентности (7,9)
9. Упрочить свое положение (8,8)	9. Иметь теплые отношения с людьми, зарабатывать на жизнь (8,8)	9. Покупать хорошие вещи, зарабатывать на жизнь (8,4)
10. Иметь теплые отношения с людьми (9,4)	10. Избегать неприятностей, упрочить свое положение (9,0)	10. Иметь теплые отношения с людьми (8,6)
11. Зарабатывать на жизнь (9,8)	11. Покупать хорошие вещи (10,1)	11. Избегать неприятностей (9,4)
12. Иметь хороших собеседников (10,5)	12. Иметь хороших собеседников (10,2)	12. Упрочить свое положение (9,5)
13. Добиться признания и уважения (11,0)	13. Добиться признания и уважения (10,7)	13. Добиться признания и уважения, иметь хороших собеседников (11,0)

Степень удовлетворения пяти групп потребностей в шести возрастных подгруппах представлена на рис 2.

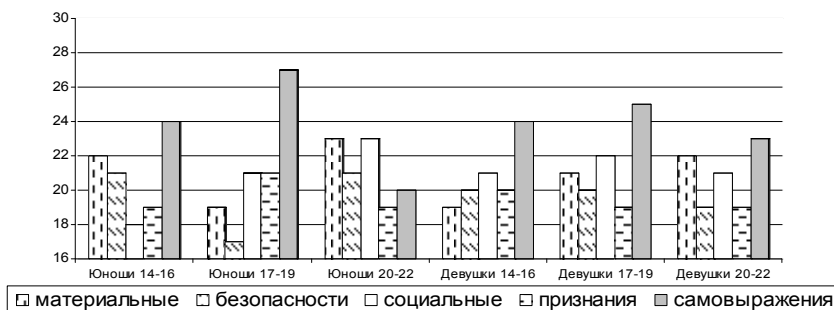


Рис. 2. Степень удовлетворения пяти групп потребностей

Для трех групп юношей характерно снижение с возрастом степени удовлетворения социальных потребностей. В группах девушек эти потребности не достаточно удовлетворены, в наибольшей степени они реализованы у девушек 17-19 лет. В женских подгруппах высока нереализованность потребности в самовыражении. В группах юношей степень удовлетворения потребности в самовыражении иная: она снижена в младшей и средней группах, а в старшей - достаточно высока. С возрастом у девушек снижается степень удовлетворения материальных потребностей и повышается - «в безопасности» и «в признании». В группе юношей 17-19 лет наиболее удовлетворены материальные потребности и в меньшей степени - потребности в признании. Степень удовлетворения потребности в безопасности достаточно стабильна в пяти подгруппах молодежи (она занимает 2-3-е места), но наиболее реализована в подгруппе 17-19-летних юношей.

Выявленные нами особенности потребностно-мотивационной сферы современного молодого человека могут быть использованы в образовательной психолого-педагогической работе, способствующей самореализации, формированию здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ НАУ

Н. А. Орленко, И. В. Лукашова

**Национальный авиационный университет
г. Киев, Украина**

Известно, что формирование здорового образа жизни молодежи тесно связано с физическим воспитанием. В общем комплексе факторов, способствующих укреплению здоровья молодого поколения, большое значение придается физическому воспитанию. Однако постоянный рост сложности учебных программ соответствующих учебных дисциплин требует от студентов все большего количества времени на профессиональную подготовку, что автоматически сократило двигательную активность как неотъемлемого компонента жизнедеятельности человека. Это проявляется в выполнении определенного количества двигательных актов и определяется социально-экономическими и культурными факторами; зависит от возраста и рода занятий; индивидуальных, психологических, физических и функциональных особенностей; количества свободного времени и характера его использования; наличия спортивных сооружений и мест отдыха, а также от климато-географических условий, способствующих активному отдыху.

Дело в том, что организм человека запрограммирован на определенный объем мышечной активности. Ведь движение – это основное проявление жизнедеятельности, на основе которого человек обеспечивает реализацию индивидуальных и социальных программ своего функционирования, что тесно связано с работой опорно-двигательного аппарата и функциональной деятельностью регулирующих систем организма, то есть нервной и эндокринной, а также систем, осуществляющих пластическое и энергетическое обеспечение (сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная). Таким образом, достаточная двигательная активность является необходимым условием сохранения здорового состояния внутренних органов и организма в целом.

По результатам наших исследований, в последние годы увеличилась частота случаев, когда из-за отклонения в состоянии здоровья и слабом физическом развитии молодой человек не может выполнить даже обязательную программу по физическому воспитанию, предусмотренную для основной группы студентов их возраста.

Кроме того, нами установлено, что у тех студентов, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, уровень функциональных возможностей, физическая и эмоциональная устойчивость, координация движений значительно выше средних показателей, а также они обладают большей работоспособностью, способностью к длительному сохранению оптимального темпа, скоростью и экономичностью рабочих движений.

Между тем объем мышечной активности человека в течение последних десятилетий значительно сократился, а широкое применение умственного труда за счет сокращения объема физического привело к появлению целого ряда распространенных неинфекционных заболеваний, имеющих характер эпидемии (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, атеросклероз, сосудистые заболевания мозга, сахарный диабет и др.). Причем, под негативное влияние гиподинамии человек попадает сейчас уже в молодом возрасте – происходит «омоложение» этих болезней.

В ходе исследований было выяснено, что двигательная активность студентов падает на 75 % по сравнению со школьным периодом. Анализ показателей индекса двигательной активности студентов за неделю на 1-2 курсах составляет 6,88-10,08, на 3-4 курсах – только 4,35-4,74 %; по региональной оценке объема двигательной активности более 30 % студентов 1-2 курсов и 50 % 3-4 курсов отнесены к группам с ниже среднего и низким уровнем двигательной активности.

Установлено, что наиболее полезными для укрепления здоровья являются те виды физической активности, которые способствуют развитию выносливости. Для них характерны следующие признаки:

- участие в работе больших мышечных групп;
- возможность длительного выполнения упражнений;
- энергообеспечение работы мышц в основном за счет аэробных процессов, что приводит к росту уровня максимального потребления кислорода.

Анализируя основные виды спорта, входящие в программу физического воспитания вузов, выявлено, что некоторые из них оказывают тренировочное действие, без высокого уровня развития которых полноценное усвоение профессии невозможно, а другие – благоприятно действуют на системы организма, обеспечивая адаптацию студентов к условиям производства. Физическая деятельность характеризуется различными по продолжительности и нагрузкам ситуациями,

большим запасом двигательных стереотипов с соответственно широким временным диапазоном ответных реакций, что позволяет обеспечить лучшие возможности для тренировки двигательных функций. Следовательно, полноценное использование специальных знаний, профессиональных навыков возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности специалистов, которые могут быть приобретены во время регулярных и специально организованных занятий по физическому воспитанию.

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВНЗ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ, ВРАХОВУЮЧИ ЇХ ПОТРЕБИ У РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

С. С. Бринзак, С. В. Бурко
**Національний університет біоресурсів і
природокористування України**
м. Київ, Україна

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні десятиліття проблема здорового способу життя та фізичної активності відноситься світовою спільнотою до кола глобальних. Серед причин такого стану речей є соціально-економічна та екологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я й недоліки в системі освіти, що зумовлюють значне психоемоційне перевантаження й недостатню рухову активність молоді. Незаперечним є той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, аграрний, економічний та культурний рівні залежать від того, наскільки вона піклується про здоров'я та рухову активність підрастаючого покоління, створює сприятливі умови для його повноцінного розвитку, щасливого життя. Існування й діяльність людини в гармонії з навколишнім світом можливе лише за умови забезпечення неперервності освітньо-виховного впливу на особистість. Від того, наскільки успішно вдасться сформулювати і закріпити у свідомості навички здорового способу життя в молодому віці, залежить в подальшому реальний спосіб життя, що перешкоджає або сприяє розкриттю потенціалу особистості [5].

Заняття студентів фізичним вихованням у ВНЗ можуть стати провідним засобом формування здорового способу життя молоді людини. На думку вітчизняних вчених [1 ; 2], на сьогоднішній день в освітньому процесі ВНЗ якість системи педагогічного впливу на пси-

хологію студентів в прищепленні потреби в заняттях фізичними вправами недостатня.

Як відзначають деякі вчені [3], однією з причин відсутності цілеспрямованості особистості студента на заняття фізичним вихованням є те, що немає чіткого управління викладачами цим процесом та не враховуються потреби молодих людей у руховій активності. Успіх у вирішенні цієї проблеми може бути отриманий лише при відповідній організації занять фізичним вихованням та посиленні внутрішньої мотивації студентів до рухової активності.

Одним з можливих рішень проблеми підвищення інтересу студентів до занять фізичним вихованням може бути урахування їх потреб.

Мета дослідження. Вивчення у студентів формування мотивації до занять фізичним вихованням на основі врахування їх потреб у руховій активності.

Методи та організація дослідження. У дослідженні було використано аналіз та узагальнення літературних даних, методи педагогічного спостереження, опитування та проведено педагогічний експеримент. В експерименті взяли участь 180 студентів 1-го та 2-го курсів Національного університету біоресурсів і природокористування України. Студенти були поділені на контрольну групу, де займалися фізичним вихованням за системою загальної програми, та експериментальну групу, в якій зі студентами проводилися заняття фізичним вихованням на основі врахування їх потреб у руховій активності.

Результати дослідження та їх обговорення. За допомогою анкетування було визначено мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять фізичним вихованням та виділено такі компоненти: руховий, емоційно-вольовий та когнітивний. Критеріями оцінки сформованості рухового компоненту був рівень розвитку фізичних якостей; емоційно-вольового – задоволеність студентів заняттями фізичним вихованням; когнітивного – прояв активності та інтересу до регулярних занять фізичним вихованням.

Разом із мотиваційно-ціннісними компонентами ставлення визначалися й рівні потреб студентів у руховій активності: пасивно-негативний; індиферентно-нестійкий; позитивно-стійкий.

За результатами проведених досліджень не було виявлено достовірних відмінностей між студентами експериментальної та контрольної груп за встановленими рівнями потреб та мотиваційних компонентів. Це дозволило розпочати експеримент з однакових позицій.

Далі на підставі отриманих результатів анкетування за допомогою ієрархічного аналізу студенти експериментальної групи були розділені на 4 підгрупи, залежно від пріоритетності їх потреб, а контрольної залишилися націлені на виконання загальної програми. Розподілені підгрупи були умовно названі таким чином:

1) «здоров'язбереження» (підтримувати гарне здоров'я, справлятися з щоденними навантаженнями, вміти боротися зі стресом і т. п.);

2) «колективна робота» (отримати задоволення від колективної діяльності, продемонструвати іншим свої здібності, перебувати в центрі подій і т. п.);

3) «спортивне вдосконалення» (брати участь у спортивних змаганнях, освоїти вміння в організації занять фізичними вправами, отримати спортивний розряд, визначити напрямок свого рухового вдосконалення і т. п.);

4) «естетичний вигляд» (виглядати привабливіше, вміти контролювати свою вагу, поліпшити свою фігуру і т. п.).

У кожній групі методика передбачала організацію занять, максимально націлену на потреби студентів, які вони хотіли задовольнити в процесі фізкультурно-спортивної діяльності.

У групі «здоров'язбереження» велика увага приділялася інформації про оздоровчий ефект різних вправ та вирішувалися завдання підвищення функціональних можливостей організму.

У групі «колективна робота» студенти часто залучалися до різних фізкультурно-масових заходів, показових виступів та суддівства.

У групі «спортивне вдосконалення» зміст занять базувався, здебільшого, на матеріалах видів спорту, які культивуються в університеті. Студенти цієї групи часто брали участь у змаганнях різного рівня.

У групі «самовдосконалення» підготовка студентів носила різнобічний характер. Багато уваги приділялося знанням в області теорії та методики фізичного виховання і спорту, вивченню різних методик тренування, дослідження та тестування фізичних якостей.

У групі «естетичний вигляд» заняття будувалися на основі різних фітнес-технологій (аеробіка, шейпінг, ритмічна гімнастика, силовий фітнес).

Проведена таким чином робота зі студентами у експериментальній групі змінила їх ставлення до занять фізичним вихованням (табл. 1).

**Зміна потреб студентів аграрного ВНЗ у руховій активності
на заняттях фізичним вихованням, %**

Групи		Рівні потреб у руховій активності		
		Пасивно-негативний	Індивідуально-нестійкий	Позитивно-стійкий
Контрольна	До експерименту	31,1	36,3	32,6
Експериментальна		29,8	37,1	33,1
Контрольна	Після експерименту	29,2	35,4	35,4
Експериментальна		17,9	31,1	51,0

Кількість студентів в експериментальній групі з пасивно-негативним рівнем знизилася (на 11,9 %). Зменшилася, хоч і незначно, кількість студентів з індивідуально-нестійким рівнем (на 6 %). У той самий час збільшилася кількість студентів з позитивно-стійким рівнем (на 17,9 %).

У студентів контрольної групи зміни були незначні. Деяко підвищилися показники позитивно-стійкого рівня (на 2,8 %), знизилася кількість студентів з індивідуально-нестійким рівнем (на 0,9 %). Кількість студентів з пасивно-негативним рівнем зменшилася незначно (на 1,9 %).

Висновок

Аналіз отриманих результатів дозволяє установити, що проведення занять з урахуванням потреб студентів у руховій активності позитивно змінило їх ставлення до фізичного виховання та спорту, покращилося відвідування занять.

Література

1. Гринь Л. В. Некоторые аспекты педагогического мастерства тренера-преподавателя / Л. В. Гринь // Физ. воспитание студ. творческих спец. / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - № 7. - С. 58-63.
2. Гуменный В. С. К проблеме оптимизации физического воспитания студентов политехнических вузов / В. С. Гуменный // Физ. воспитание студ. творческих спец. / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - № 7. - С. 63-72.
3. Гуцуляк А. А. Формирование мотивационно-ценностного отношения курсантов вуза силового ведомства к физическому самосо-

вершенствованию / А. А. Гуцуляк // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2009. - № 8 (54). - С. 35-39.

4. Ермаков С. С. Педагогические условия обеспечения занятий со студентами с ослабленным здоровьем / С.С. Ермаков // Физ. воспитание студ. творческих спец. / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - № 1. - С. 66-71.

5. Коршунов А. А. Пути оптимизации физической подготовки учащейся молодежи / А. А. Коршунов, В. П. Шевченко // Физ. воспитание студ. творческих спец. / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2002. - № 5. - С. 65-70.

МЕТОДИ ОЦІНКИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

І. О. Россипчук

**Київський національний університет будівництва і архітектури
м. Київ, Україна**

Рух є природною потребою організму людини. Надлишок або недостатність руху є причиною багатьох захворювань. Він формує структуру і функції людського організму. У ході тривалого еволюційного розвитку людини склався дуже тісний зв'язок між його руховими функціями та діяльністю внутрішніх органів. У період росту і розвитку людини рух стимулює обмін речовин і енергії в організмі, покращує діяльність серця та дихання, а також функції деяких інших органів, що грають важливу роль в пристосуванні людини до постійно змінюваних умов зовнішнього середовища. Велика рухливість дітей і підлітків справляє сприятливий вплив на їх головний мозок, розвиває розумову діяльність. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою і спортом – обов'язкова умова здорового способу життя студентської молоді.

Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, мають біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. Вони генетично закріплені у регуляторних системах організму як інстинкти, біологічні ритми, тісно пов'язані з ритмікою природних процесів у геокосмічній сфері.

Підвищення рухової активності, розвиток рухових умінь та навичок є можливим лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і розвивальний характер. У вищому навчальному закладі (ВНЗ) технічного профілю такими формами є заняття з фізичного виховання, секційні заняття та виконання самостійних домашніх завдань.

Рухова активність належить до основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної системи. Потреба організму в руховій активності індивідуальна і залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних, культурних чинників. Рівень потреби в руховій активності значною мірою обумовлюється спадковими та генетичними ознаками. Для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я необхідний певний рівень фізичної активності. Цей діапазон має мінімальний, оптимальний рівні рухової активності та максимальний. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму. При оптимальному досягається найбільш високий рівень функціональних можливостей і життєдіяльності організму; максимальні межі відокремлюють надмірні навантаження, які можуть призвести до перевтоми, різкого зниження працездатності. При цьому виникає питання про звичну фізичну активність, яку можна визначити рівнем і характером споживання енергії в процесі звичайної життєдіяльності. Оцінка цієї рухової активності проводиться за двома складовими, професійною та непрофесійною.

Існує кілька методів кількісної оцінки рухової активності: 1) за даними хронометражу виконаної за добу роботи; 2) за показниками енерговитрат на основі непрямой калориметрії; 3) шляхом підрахунку енергетичного балансу. Оскільки частота серцевих скорочень досить точно відображає ступінь навантаження на серцево-судинну систему під час м'язової діяльності і знаходиться у прямій залежності від споживання кисню, тому величина частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час м'язової роботи може бути кількісним показником фізичної активності, що перевіряється під час проведення різних тестів.

Позитивний вплив рухової активності полягає у тому, що при регулярних заняттях з фізичного виховання і спорту накопичуються багаторічні запаси вольових якостей, стійкості до стресів, розумової працездатності. Все це неминуче приводить до підвищення ефективності навчання у вищому навчальному закладі технічного профілю.

Негативний вплив полягає у тому, що нехтування руховою активністю призводить до накопичення чинників ризику, а це неминуче рано чи пізно проявить себе у захворюваннях, зниженні розумової та фізичної працездатності, труднощами у навчанні.

Література

1. Спорт, фізкультура і здоров'я. – М., 1986. – 120 с.
2. Фізична активність як шлях до здоров'я. – К., 1992. – 98 с.
3. Вайнер Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта, 2002. – 450 с.
4. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Т.2. – С. 215-225.
5. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. Г. Долбишева. – К., 2006. – 20 с.

АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

А. М. Улановський, М.Б. Нікітченко

Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна

Постановка проблеми. Здоров'я населення є національним багатством, важливою передумовою розвитку суспільства. Проблема збереження здоров'я населення є однією з найактуальніших у сучасному світі. Належний стан здоров'я допомагає людині плідно навчатися, повноцінно працювати, займатися спортом, робити свої внески у різні галузі науки. Порушення у сфері здоров'я істотно позначається на благополуччі, як окремих індивідів, так і всієї країни в цілому.

Багато фактів указують на те, що участь людини в освітньому процесі є досить виснажливою, що може призвести до погіршення стану здоров'я. Тому досить актуальним є застосуванні здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.

Аналіз досліджень і публікацій. Глобальна вагомість і актуальність проблеми здоров'я вже давно викликала стурбованість серед представників світової науки. У професійних газетах і журналах розміщено чимало статей та результатів досліджень про використання здоров'язберігаючих технологій. У них піднімається питання про

формування мотивації здоров'язбереження у студентів, зв'язок мотивації зі станом здоров'я, а також здоров'язберігаючі технології у навчальному процесі.

Мета дослідження: обґрунтовується потреба у застосуванні здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.

Завдання дослідження:

1. Висвітлити стан здоров'я сучасної молоді.
2. Довести актуальність використання здоров'язберігаючих технологій у процесі навчання молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. З 1977 року Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) ініціювала міжнародну компанію під назвою «Здоров'я для всіх», у межах якої розпочато збір і систематизацію інформації про існуючі загрози здоров'ю. У 1980 році ВООЗ проголосила глобальну стратегію «Здоров'я для всіх до 2000 року», яка містила десять положень, шість принципів і тридцять вісім завдань, спрямованих на запобігання загрози здоров'ю. У 1986 році відбулася Міжнародна конференція з формування здорового способу життя (м. Оттава, Канада). З часу Оттавської конференції робота щодо формування здорового способу життя надзвичайно активувалась у світі. Хартія була перекладена п'ятдесятьма мовами і стала рубіжною подією, після якої формування здорового способу життя набуло статусу загальноновизнаної і підтриманої ВООЗ системи практичних дій та наукової дисципліни. Розглядається як дієвий засіб збереження і зміцнення здоров'я населення. На цьому підході ґрунтується і Всесвітня декларація з охорони здоров'я, прийнята на 51-й сесії ВООЗ у травні 1998 р., та інші чинні документи ВООЗ. Зокрема, концепція «Здоров'я для всіх у 21 столітті», яка на цей час визначає основні напрями зусиль для урядів країн світу щодо проблем здоров'я населення.

Здоров'я визнається основним благом на загальнодержавному рівні. У ст. 3 Конституції України проголошено: «Здоров'я людини, як і її життя, особиста честь, гідність, недоторканість та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю».

Відомо, що саме молодь володіє творчим потенціалом, завдяки якому в майбутньому буде розвиватись Україна. Та разом з тим є очевидною залежність ефективності використання цього потенціалу від рівня здоров'я молодого покоління, від його способу життя. Як здоров'я населення відображує минуле та сьогодення країни, так само її перспектива безпосередньо залежить від здоров'я молоді.

На жаль, особистісна роль молодих людей у підтриманні та зміцненні свого здоров'я практично зведена до мінімуму. Поступово формується зовсім не обґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантоване саме по собі молодим віком, що будь-які навантаження, грубі порушення харчування, режим праці, відпочинку, стрес, гіподинамія, інші фактори ризику молодий організм спроможний подолати самостійно.

Аналіз різних досліджень, відображених у статистичних звітах, свідчить про негативні тенденції, які характеризують стан здоров'я молоді. Упродовж останніх десяти років серед молоді відбулося підвищення рівня захворюваності й поширеності хвороб за всіма їх класами. Значного поширення набули соціально зумовлені хвороби.

Головним чинником, що найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя, який веде молодь. Здорового способу життя дотримуються небагато юнаків і дівчат (69 %). Доведено, що формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя. Тому необхідним є використання здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.

Здоров'язбереження являє собою процес, в основу якого покладене фізичне ви́ховання, тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка, у свою чергу, повинна бути мотивованою.

За даними одного з досліджень серед молоді з вивчення початкового ставлення до здоров'я, було встановлено, що більшість студентів (82 %) включають здоров'я до складу п'яти головних цінностей, проте цінність здоров'я часто носить інструментальний характер, пасивна позиція по відношенню до здоров'я (59,3 % випадків) переважає над активною (40,7 % випадків), усвідомленість ставлення до здоров'я розвинена недостатньо у майже 85,3 %, а основні поняття проблем збереження і зміцнення здоров'я представлені на рівні життєвих уявлень. Виходячи з наведених результатів, було зроблено висновок про не сформованість у молоді ціннісного ставлення до здоров'я.

Зважаючи на досить низький рівень мотивації здоров'язбереження у молоді, також доцільною є пропаганда здорового способу життя. Виявлено, що рівень мотивації окремої особистості впливає на стан її здоров'я. У студентів, які не розуміли важливості фізичного виховання для здоров'язбереження і не займалися самостійно фізкультурно-оздоровчою діяльністю, було зафіксовано більш високу частоту бак-

теріальних інфекцій порівняно з тими, рівень фізичної підготовки яких становить вище за середній і переважає стійкий інтерес до здоров'язбереження.

Стан фізичного та психічного здоров'я визначає дозвілля молоді. Вільний час українська молодь проводить здебільшого на природі (47 %). Популярними є й розважальні види дозвілля, які потребують матеріальних витрат: клуби, кафе, кінотеатри (близько 30 %). Третина присвячує вільні хвилини своєму хобі. На вибір виду дозвілля впливають рівень освіти і матеріального благополуччя, тип поселення і регіон проживання, стать і вид зайнятості. Малозабезпечена молодь жодного разу не зазначила, що відвідує концерти класичної й органної музики, виставки та вернісажі, дбає про свою зовнішність і здоров'я, фізичне й духовне вдосконалення. Тому гостро відчувається потреба у залученні молоді до занять фізичною культурою та впровадження здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери, або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові є невід'ємними одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, але у реальному житті майже завжди має місце інтегральний вплив цих складових. Тому здоров'язберігаючі технології складають цілу систему технологій, які спрямовані на всі сфери здоров'я.

Можна відокремити такі типи здоров'язберігаючих технологій:

- здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень індивідуальним можливостям;
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами. З метою формування у студентів не тільки знань, але й

умінь та навичок ведення здорового способу життя використовують спеціальні курси на відповідну тематику;

- виховання культури здоров'я – виховання у студентів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінності, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я.

Відповідно завдання здоров'язберігаючих технологій передбачають створення умов для підтримки стану здоров'я, вироблення позитивного ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як пріоритетної цінності, формування мотиваційно-ціннісних установок для повної реалізації свого фізичного, психічного, духовного потенціалу, засвоєння знань про сутність здоров'я і здорового способу життя, розвиток умінь і навичок щодо самостійної оцінки свого здоров'я, виховання відповідальності за обраний стиль поведінки щодо власного здоров'я. Вирішення цих завдань слугуватиме формуванню відповідних компетенцій у студентів та виникненню дій, спрямованих на ведення здорового способу життя.

Висновки

Отже, створення здоров'язберігаючого середовища у вищих навчальних закладах є надзвичайно актуальним у сучасному світі, коли особливо важливою є спрямованість на розвиток духовної та фізичної сфери життя.

Перспективи подальших розробок з обраного напрямку полягають у подальшому обґрунтуванні потреб застосування здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ НАРОДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н. П. Литвин

**Национальный университет биоресурсов и
природопользования Украины**

г. Киев, Украина

Актуальность. Физическое воспитание является полноценным, когда оно основано на традициях народной физической культуры. Это утверждает ряд ученых [1-5], которые исследовали исторические

особенности народной физической культуры азербайджанцев, грузин, россиян, украинцев и других народов.

Народная физическая культура характеризуется своим влиянием на умственное, духовное развитие человека, на воспитание у него потребности в здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни – это показатель высокой культуры молодёжи, сознательного отношения к собственному здоровью. Будущий выпускник-специалист должен быть образцом здоровья.

Цель исследования. Определение эффективности применения народной физической культуры в воспитании здорового образа жизни студентов, в повышении их физической подготовки, определения отношения к здоровому образу жизни и пути его реализации.

Методы исследования. Тестирование уровня физической подготовки в контрольной и экспериментальной группах, в которых принимали участие 336 студентов НУБиП Украины. Тестирование проводилось по государственным нормативам, утвержденным Кабинетом Министров Украины от 15.01.1996 г., на протяжении 2011-2012 гг. Проведено анкетирование среди студентов НУБиП Украины. В анкетировании приняли участие 350 студентов.

Обсуждение результатов. Обработка результатов исследования велась методом математической статистики. Как показали результаты исследований, у студентов экспериментальной группы в сравнении со студентами контрольной группы рост результатов в беге на 100 м больше в 1,6 раза, в беге на 3 000 м больше в 1,7 раза, в челночном беге больше 1,3 раза. Особенно большая разница роста результатов наблюдается в нормативах, с помощью которых оценивается уровень развития скорости, ловкости и выносливости. В развитии двигательных качеств силы и гибкости результаты равны.

Таким образом, результаты тестирования показали вероятность улучшения уровня физической подготовки экспериментальной группы. Рост физических качеств в этой группе связан с применением игр и по основным видам спорта на учебно-тренировочных занятиях. Это также подтверждается результатами исследований В.И. Элашвили [2], а Е. Приступ [4], Р. Раевского [5], свидетельствующими о том, что проведение народных двигательных игр активизирует интерес не только к игре, а и в целом к занятиям, положительно отражается на воспитании здорового образа жизни студентов.

Цель исследования состояла в усовершенствовании процесса физического воспитания студентов путём внедрения в учебно-воспитательный

процесс высших учебных заведений методических рекомендаций по применению средств украинской народной физической культуры.

В работе изучались исследования, в которых учёные раскрыли содержание и особенности использования средств народной физической культуры среди народов Восточной Европы и Средней Азии, а также отметили положительное влияние народных физических упражнений на физическое и психическое развитие подрастающего поколения. Проанализированы подходы к оптимизации физического воспитания студентов.

Обобщены сведения о традициях использования юношами и девушками физических упражнений во время досуга, празднований и семейных обычаев. Определены организационные формы, специфичность средств и методов физического воспитания юношей и девушек. Раскрыто влияние средств украинской народной физической культуры, используемых во время праздников, на разные аспекты развития молодёжи.

Определено, что у студентов поверхностное знание о средствах украинской народной физической культуры, которые традиционно использовались во время празднований на досуге. В то же время студенты изъявили желание участвовать в подвижных играх, состязаниях, танцевальных упражнениях.

Проведён анализ содержания народных физических упражнений украинцев и, учитывая возрастные особенности развития организма студентов, разработаны комплексы подвижных игр, забав и разнообразней борьбы.

Разработаны методические рекомендации использования народных физических упражнений в процессе культурно-религиозных празднований, внедрения которых обогатило студентов знаниями о традициях украинской народной физической культуры и повысило их интерес к занятиям физическими упражнениями.

Выводы

Результаты проведенного эксперимента дают основания утверждать, что широкое применение средств народной физической культуры в процессе физического воспитания студентов положительно влияет на улучшение их физической подготовки, создают реальное представление о применении народной физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов.

Для улучшения отношения студентов к укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни необходимо:

- повысить уровень знаний о здоровом образе жизни;
- повысить уровень знаний о народной физической культуре;
- использовать занятия по интересам;
- воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- использовать средства и методы народной физической культуры на занятиях по физическому воспитанию.

Литература

1. Агаев Г. Г. Исследование опыта применения азербайджанских народных подвижных игр в школах Азербайджана: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Агаев Г. Г. - Л., 1969.-17 с.
2. Элашвили В. И. Традиции грузинской народной физической культуры и современность / В. И. Элашвили. – Тбилиси : Мецниерба, 1973. - 307 с.
3. Кахидзе Г. Г. Воспитательное значение пути использования народно-национальных подвижных игр и физических упражнений школьников: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. Г. Кахидзе. - К., 1986. - 23 с.
4. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, забави та розваги: методологія, теорія і практика / Є. Приступа. – Дрогобич : Видання ТзОВ «Вимір». – 1999. – 449 с.
5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый образ жизни / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; под общ. ред. Р. Т. Раевского. – О. : Наука и техника, 2008. - 556 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Л. А. Березовская

**Одесский национальный политехнический университет
г. Одесса, Украина**

Уровень приобщения студентов к здоровому образу жизни (ЗОЖ) в годы учебы в вузе изучался многими специалистами [1; 2]. Однако в абсолютном большинстве случаев предметом их исследования служило только использование ЗОЖ здоровыми студентами.

В результате до настоящего времени нет систематизированных данных об эффективном использовании студентами специальных медицинских групп всего комплекса основных компонентов ЗОЖ.

В связи с этим нами проведено специальное исследование, которое преследовало следующие цели:

1. Выявить процент студентов специальной медицинской группы, регулярно использующих действенные компоненты ЗОЖ.

2. Определить уровень дееспособности студентов этой группы при их реальном способе и качестве жизни.

3. Установить основные факторы, способствующие формированию ЗОЖ студенческой молодежи в современных социально-экономических условиях, сложившихся в нашей стране.

Для решения этих задач нами было проанкетировано 70 студентов Одесского национального политехнического университета, отнесенных к специальной медицинской группе. В результате выявлено следующее.

Из общего числа 70 респондентов трудятся в меру своих возможностей регулярно 44, 29; иногда – 52,86; очень редко – 2,85 % опрошенных.

Свой труд рационально чередуют с отдыхом всегда 34,29; иногда – 52,86; очень редко или никогда – 10,00 % респондентов.

Всегда организуют в конце недели и после учебного семестра свой активный отдых соответственно 21,43 и 51,43 %; иногда – 58,57 и 34,29 %; очень редко – 17,14 и 12,86 % респондентов.

В целом, по данным опроса, можно утверждать, что рационально трудятся регулярно только 32,62; иногда – 50,48 и очень редко – 16,90 % студентов специальной медицинской группы.

Наши исследования показали, что калорийность дневного питания полностью соответствует энергетическим затратам только у 21,43; иногда – у 70,00; очень редко – у 8,57 % студентов.

Далеко не все студенты питаются регулярно 3-4 раза в сутки, а только лишь 32,86 %. Иногда это удается 41,43; очень редко – 25,71 %.

В среднем рационально регулярно питаются 26,07; иногда (при случае) – 56,43; очень редко или фактически никогда – 17,5 % опрошенных.

Принимают пищу в одни и те же часы только 12,86; иногда – 54,29; редко – 32,86 % опрошенных. Поднимаются и ложатся спать в одно и то же время регулярно 17,14; редко – 45,71; очень редко – 37,14 %. Полноценно спят 7-8 ч в сутки всегда – 27,14; иногда (от случая к случаю) – 47,21; очень редко – 25,71 % респондентов.

Обобщенно суточный режим выполняют регулярно 18,21; иногда – 51,07 и очень редко – 30,72 % студентов.

Что касается личной гигиены, то здесь дела обстоят значительно лучше. Все ее основные правила регулярно соблюдают 82,85; иногда – 15,51; очень редко – всего 1,64 % респондентов. Проблемы у студентов в основном с принятием теплого душа после тренировки.

Исследованиями установлено, что рациональная двигательная активность (РДА) большинства студентов очень далека от оптимальных норм. Регулярно занимаются утренней зарядкой 20,00; вводной гимнастикой – 7,14; вечерней гимнастикой – 5,71; физическим воспитанием в объеме 4 ч в неделю менее половины опрошенного студенческого контингента – 32,86 %, оздоровительной тренировкой – 18,57; попутной тренировкой (ходьбой до вуза в сочетании с различными физическими упражнениями) – 24,29; выполняют физкультурные паузы в период учебы и работы – 8,57; физиологически обоснованный объем двигательной активности (8-10 ч в неделю) – 27,14 %.

В среднем все элементы РДА выполняют в своей практике более или менее регулярно – 16,34; иногда – 39,84; очень редко – 43,82 % студентов.

Закаливание молодого организма во многом ограждает его от неблагоприятных воздействий различных метеорологических факторов. Кроме того, закаливающие процедуры способствуют повышению физической и умственной работоспособности, укрепляют здоровье, снижают заболеваемость.

Процедуры закаливания воздухом, солнцем, водой регулярно используют только 21,14; иногда – 40,48; очень редко – 38,38 % респондентов.

Студенческий труд и быт насыщены самыми различными стресс-факторами, постоянно вызывающими значительные психические напряжения, приводящие к ухудшению функционального состояния ЦНС, а также невротическим расстройствам у студентов, количество которых с каждым годом увеличивается.

Регулярно антистрессовые мероприятия применяют 20,00; иногда – 40,96; не применяют – 39,04 % опрошенных нами студентов.

Важнейшим компонентом ЗОЖ студенческой молодежи является отказ от вредных привычек. Опрос выявил, что, к сожалению, далеко не все наши респонденты отказываются от этих пороков. Иногда курят 5,71; регулярно – 10,00 %. Употребляют алкогольные напитки

достаточно часто 28,57; всегда, регулярно – 7,14 %. «Балуются» наркотиками изредка 2,86; постоянно – 7,14 % респондентов.

В целом все основные компоненты ЗОЖ регулярно используют 32,54; иногда – 38,12; очень редко – 29,34 % опрошенных нами студентов специальной медицинской группы.

Дееспособность студентов при их фактическом способе жизни оценивалась по показателям здоровья, заболеваемости и работоспособности.

В итоге в процессе исследования получены такие данные: 75,71 % студентов заявили, что у них есть проблемы со здоровьем; 62,86 % болели на протяжении последнего года хотя бы 1 раз, в том числе 21,43 % три раза и более; 72,86 % оценили свою работоспособность как среднюю и низкую.

Опрос студентов позволил выявить также факторы, которые в наибольшей степени, по их мнению, способствуют формированию здорового образа жизни в студенческие годы. К ним 24,45 % студентов отнесли материальный достаток, жизненный уклад семьи; 13,89 – занятия физическим воспитанием и спортом; 21,11 – положительные примеры; 15,00 % – организацию быта в общежитии (для тех, кто живет в общежитии).

На основе проведенных исследований можно сделать такие **выводы**:

1. Здоровый образ жизни не стал нормой для большинства студентов ОНПУ, отнесенных к специальной медицинской группе.

2. Низкое качество ЗОЖ негативно сказывается на дееспособности: состоянии здоровья, устойчивости к заболеваниям, работоспособности.

Наше исследование показывает, что забота о здоровье и будущем нашей студенческой молодежи требует принятия неотложных действенных мер по созданию условий для приобщения их к ЗОЖ, для разработки и внедрения которых необходимы совместные значительные усилия администрации и всех педагогических коллективов вуза и в первую очередь самих студентов.

Литература

1. 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.

2. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. дис. ... канд. пед. наук / І. Д. Смолякова. – К., 2010. – 21 с.

ЗАСОБИ КОЗАЦЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

А. В. Азаренкова

Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова
м. Київ, Україна

В. М. Азаренков

Сумський державний педагогічний університет
м. Суми, Україна

Постановка проблеми. Формування фізичної культури молоді, впровадження здорового способу життя в її побут є важливою ланкою формування могутньої, процвітаючої держави [1]. Адже тільки здорові в першу чергу фахівці можуть творити нові технології, виробляти велику кількість гарного товару, якісно навчати та виховувати, ефективно боротися з хворобами. Та, на жаль, як показує практичний досвід, здоров'ю молоді, його формуванню та помноженню в початкових закладах нашої держави не надається достатньої уваги. Публікації останніх років з питань національного відродження України свідчать, що стан здоров'я української нації викликає тривогу [2; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні немає важливішої проблеми для українського народу, ніж проблема розбудови незалежної держави в ім'я процвітання суспільства. Побудувати власну державу без національно свідомих, духовно і фізично здорових громадян практично неможливо. Тому Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо, продуктивно діяти протягом тривалого часу в будь-якій галузі соціальної практики [2]. На сьогодні в Україні такого покоління бракує.

Протягом останніх десятиріч різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість населення України, у т. ч. і молоді. Духовні та матеріальні цінності здорового способу життя створюються в процесі історичного розвитку [3; 5]. Саме тому вивчення традицій здорового способу життя в Україні є важливим і актуальним завданням наукових досліджень.

Зважаючи на історичні закономірності розвитку українського народу, вважаємо доцільним звернути увагу на виховання здорового способу життя за часів козацької доби.

Мета дослідження – вивчити традиції здорового способу життя засобами козацької педагогіки та адаптувати їх до сучасного виховання студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що традиційний виховний ідеал людини будується на засадах гармонійного розвитку [1]. Коза-

цький здоровий спосіб життя наслідує українські традиції в галузі моралі, тому велику увагу приділяється таким рисам вдачі, що складають основу здорового родинного життя, бо родина завжди була важливою підвалиною суспільного життя, а значить і державного. Козацьке юнацтво повинне виховуватись у душі моральної чистоти, свідомості дівочої та юнацької честі, стриманості. Усвідомлення власної людської гідності, на основі якої виробляється правдивість, вірність даному слову, чесність, а також пошана до батьків і взагалі до старших, є основою козацького способу життя.

Моральне виховання у козацькому душі міцно пов'язане з вихованням волі й характеру. Найважливішими рисами вольової людини є принциповість і здібність чітко ставити перед собою певну мету. Міцна й розвинена воля характеризується рішучістю, пов'язаною з розсудливістю, що також є елементами козацького способу життя.

Нарешті, одна із важливих рис вольової людини - це стриманість, уміння володіти собою, не піддаватися випадковим емоціям. Віддавна козаки відзначалися любов'ю до особистої свободи, через що вони віддавали перевагу лютій смерті, ніж ганебному рабству. Козацький світогляд має на меті виховання вільної людини, що здатна мислити.

Козацький спосіб життя передбачає розуміння Національної Ідеї - дороговказу на шляху поступу нашого суспільства [2].

Виховуючи у себе любов до свого народу, козак разом з тим виховує справедливе ставлення до інших народів. Плекання у собі патріотизму, здорової національної гордості, свідомості своєї національної гідності ні в якому разі не зводиться до безглуздої національної пихи й презирства до інших народів лише на тій підставі, що вони іншої національності.

Козацький здоровий спосіб життя вимагає від людини постійного самоаналізу і самовдосконалення. Важливою рисою вдачі людини є любов до праці та працездатність. Зрозуміло, що основним мотивом праці козака мусять бути інтереси суспільства, яким підкорюються інтереси особистості. Щоб ефективно працювати, козак має володіти системою певних знань, умінь та навичок, що потрібні для практичної діяльності.

Теперішнє покоління не лише повинне засвоювати культурні здобутки поколінь попередніх, а й має рухати культуру вперед. Це можливо лише за наявності розвинених творчих здібностей у певної частини суспільства. Тому, живучи козацьким здоровим способом життя, людина має приділити велику увагу розвиткові так званих

формальних здібностей інтелекту. Такими здібностями є спостережливість, пам'ять, творча уява і логічне мислення. Особливо треба звернути увагу на розвиток двох останніх здібностей: фантазія і логічне мислення. Без фантазії неможлива творча робота в жодній галузі культури. Коли людина бере участь у громадській роботі, організовує культурні заходи тощо - вона самовдосконалюється, стає більш самоорганізованою, розширює знання з певної галузі. Громадська, культурна робота є невід'ємною часткою козацького життя. Морально і фізично здорова людина мусить усвідомлювати себе часткою Всесвіту, розуміти взаємозв'язаність навколишнього світу.

Естетичний розвиток є одним з елементів козацького способу життя. Умовно можна розподілити естетичний розвиток на естетику побуту, сприймання красоти природи, сприймання творів мистецтва й художню творчість в різних її галузях. Щодо естетики побуту, то в цій царині козацький спосіб життя передбачає вміння дотримуватися охайності у одязі, вміння облаштувати оселю і т. ін. Здорова людина не може бути відірвана від природи, без неї вона не може жити повним життям, бо саме краса природи є джерелом найчистіших радостей.

Немислиме було б козацьке здорове життя без належного ставлення до свого здоров'я, до занять фізкультурою і спортом, до фізичного розвитку взагалі. Козак виховує у собі міцність, спритність, вправність, проте усвідомлює, що не обов'язково робити з себе атлета. Виховуючи міцність тіла, треба прагнути до гармонійного розвитку системи м'язів у цілому. Козацьке життя передбачає гігієнічне, помірковане ставлення щодо їжі. Козак виховує себе таким, щоб без шкоди для здоров'я зносити холод і спеку і взагалі бути витривалим до впливів довкілля. Загартовуванню і витривалості організму сприяють козацькі вишколи і походи, під час яких козаки займаються спортивним орієнтуванням, подоланням туристичних трас з перешкодами, навчаються їздити верхи, пристосовуються жити в умовах, наближених до екстремальних. Такі заходи не тільки позитивно впливають на організм людини, а й сприяють самоорганізованості, згуртуванню козаків. Туристичні походи для козаків - це дещо більше, ніж відпочинок, для них це школа життя, школа мужності, волевого гартування, свідомої дисципліни. Перебування на свіжому повітрі, добре фізичне навантаження відновлюють сили і підвищують працездатність.

Козак виховує свою витривалість. Найдоступніші для цього засоби - кросовий біг, стрибки, спортивне орієнтування, лижні перегони,

спортивні ігри. Козак має переносити великі та тривалі навантаження. Козак розглядає фізичне виховання у зв'язку з вихованням інтелектуальним і моральним.

Для виховання і закріплення у студентської молоді елементів козацького здорового способу життя, виклику інтересу до зазначеної проблеми на заняттях з фізичного виховання проводились бесіди.

Ефективність запропонованої методики впровадження козацького способу життя у навчальний процес з фізичного виховання студентської молоді було перевірено шляхом аналізу ставлення студентів до занять. Інтерес студентів до занять з фізичної культури з включенням до них бесід з питань козацького здорового способу життя значно підвищився.

Висновки

1. Аналіз літературних джерел, вивчення досвіду роботи кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах показує, що на сьогодні недостатньо ефективних форм роботи щодо формування здорового способу життя.

2. Результати аналізу виховної спадщини козацького здорового способу життя, цінностей козацької педагогіки дають можливість застосовувати їх до виконання завдань вищої школи. Основними елементами козацького здорового способу життя є духовний розвиток, розумовий і естетичний, а також фізичний розвиток. Всі ці елементи повинні доповнювати один одного і не повинні існувати окремо.

3. Дослідно-експериментальна робота показала ефективність впровадження у навчальний процес елементів козацького здорового способу життя.

Література

1. Ващенко Г. Виховний ідеал / Г. Ващенко. – Полтава: Ред. газ. «Полтав. вісн.», 1994. – 191 с.

2. Концепція національного виховання // Рідна школа. - 1995. – № 6. – С. 18 - 25.

3. Мазур Л. О. Філософія життя й ідеологія українського національного тіловиховання / Л. О. Мазур, П. М. Мартин // Традиції фіз. культури в Україні: зб. наук. статей. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 99 – 102.

4. Національна Доктрина розвитку освіти. – Освіта України. - № 33, 23.04.2002.

5. Традиції фізичної культури в Україні: зб. наук. статей / за заг. ред. С. В. Кириленка, В. А. Старкова, А. В. Цьося. – К. : ІЗМН, 1997. – 248 с.

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

С. Г. Рудь, О. Е. Шеремета, Д. И. Савранский, Л. И. Уварова
Восточноукраинский национальный университет им. Владимира Дала
г. Луганск, Украина

Правильное чередование труда и отдыха.

Одним из важнейших факторов восстановления работоспособности является соблюдение правильного режима, то есть чередования периодов труда и отдыха. Считается, что общее время работы и отдыха должно соотноситься как 1:2, то есть при 8-часовом рабочем дне отдых может составлять 16 часов.

Различают активный и пассивный отдых.

При утомлении от длительного однообразного труда часто необходимо переключиться на другой вид деятельности. В этом случае импульсы от различных нервных рецепторов, в том числе мышечных, зрительных, слуховых или кожных, переносятся с одних групп нервных клеток на другие, которые до сих пор находились в состоянии относительного покоя. В этом-то и заключается суть активного отдыха. Если работа протекала в сидячей позе, без значительных движений и при минимальной затрате энергии, то такой отдых просто необходим, ведь в этих условиях происходит относительный застой крови, особенно в нижних конечностях и тазовых органах. Замедляется подвижность грудной клетки, отчего ухудшается снабжение организма кислородом. Активный отдых должен предусматривать упражнения для конечностей, особенно ног, – ходьба и бег, дыхательные движения с акцентом на усиленный вдох с небольшой задержкой дыхания, наклоны и вращения туловища, рук, ног, подскоки.

К пассивному отдыху относятся все виды отдыха, при которых человек не производит заметной мышечной и умственной работы. Прежде всего, это сон, успокаивающий, освежающий и исцеляющий. После бессонной ночи человек чувствует себя «разбитым», работает с трудом. Во время сна отдыхают мозг, мышцы, менее интенсивно работают сердце, желудок и другие органы. Для наиболее полноценного отдыха и восстановления сил важно соблюдать определенные гигиенические правила, среди которых одним из главных является постоянное время отхода ко сну. Не менее важно также вставать в одно и то же время. Привычка засыпать и просыпаться в определенный час развивает условный рефлекс на время, помогающий человеку

отдыхать. Нормой считается 7-8 ч сна. Однако это в среднем. Есть люди, которым достаточно спать 5 ч, а иным и 10 ч может оказаться недостаточно. Не обязательно, например, все 8 ч спать ночью, можно 1-2 ч перенести на дневное время.

Очень важно правильно организовать отдых не только в течение, но и вне работы: это ежедневное послерабочее время, два выходных дня в неделю и ежегодный отпуск.

Работоспособность и утомление

Способность к труду определяется наличием профессиональных знаний, соответствующих умений и навыков, совокупностью физических и психических сил и качеств человека.

Работоспособность в свою очередь является как бы отображением такого состояния, как утомление. Зависимость здесь обратная: чем больше нарастает утомление, тем ниже становится работоспособность. Нормальный физиологический процесс – утомление означает снижение функциональных возможностей организма, вызванное выполнением умственной или физической работы. Основным итогом утомления является снижение эффективности труда.

Для того чтобы работать в оптимальном режиме и достичь пика своей работоспособности, необходимо соблюдать несколько основных условий:

а) в работу следует входить постепенно, не развивая сразу максимального темпа, для того, чтобы все системы организма подготовились к работе в наиболее экономном режиме;

б) для высокой работоспособности необходимы равномерность и ритм. Как очень высокий, так и очень низкий ритм (темп) быстрее приводит к утомлению. Еще более утомляет неритмичность;

в) человек должен соблюдать привычную последовательность и систематичность в работе. Нельзя приступать к более сложному, не освоив предварительно более простого;

г) смена труда и отдыха, чередование периодов с различной интенсивностью нагрузки, а также, по возможности, смена характера труда;

д) самым надежным способом достичь максимальной эффективности является постепенное и систематическое выполнение упражнений с целью выработки прочных навыков.

Рациональное питание и закаливающие процедуры

Рациональное питание – это питание здорового человека, построенное на научных основах, способное количественно и качественно удовлетворить потребность организма в энергии.

Таким образом, из всего вышесказанного можно вывести основные правила рационального питания:

- не переедать;
- разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты;
- не есть горячей и острой пищи;
- тщательно пережевывать пищу;
- не есть поздно вечером;
- питаться не реже 4-5 раз в день малыми порциями, стараться принимать пищу в одно и то же время.

Физиологическая сущность закаливания человека заключается в том, что под влиянием температурных воздействий, с помощью природных факторов организм постепенно становится невосприимчивым к простудным заболеваниям и перегреванию.

Самыми распространенными методами закаливания являются водный и воздушный методы.

Закаливание воздухом можно проводить в виде воздушных ванн, меняя интенсивность нагрузки путем постепенного понижения или повышения окружающей температуры от сезона к сезону, продолжительности процедуры и площади обнаженной поверхности тела.

Водные процедуры оказывают на организм не только температурное, но и механическое действие, подразделяясь на горячие (свыше 40°), теплые (40-36°), безразличные (35-34°), прохладные (33-20°), холодные – с температурой воды ниже 20°С. Закаливание приносит огромную пользу не только здоровым, но и больным людям.

Выводы

Хорошее физическое состояние – залог успешной учебы и плодотворной работы. Особенно большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда. Неоценимую услугу физкультура и спорт оказывают и в формировании у молодежи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Литература

1. Степанов А. Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / А. Д. Степанов, Д. Изуткин // Советское здравоохранение. – М. – № 5. — С. 6.
2. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопросы психологии. – М. — 1997. — № 2. С. 3 - 14.
3. Васильева О. С. Исследование представлений о здоровом образе жизни / О. С. Васильева, Е. В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. – Ростов-на-Дону, —1997. — Вып. 3. — С. 420 - 429.
4. Горчак С. И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С. И. Горчак // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы. – Кишинев, 1991. — С. 19-39.

РАЗДЕЛ 4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, Е. И. Перова
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК (Всероссийский
научно-исследовательский институт физической культуры)
г. Москва, Россия

Проблема формирования девиантного поведения молодежи в условиях профессионального обучения, в частности вузовского, является одной из самых значимых проблем современного общества. Некоторая часть абитуриентов, поступая в вуз, уже обладает устойчивыми признаками дезадаптации. Поведенческие деформации, сформированные в период обучения в школе (состояние здоровья, неадекватная самооценка, тревожность, агрессивность, негативное отношение к социально значимым видам деятельности и т. д.), сохраняются и при поступлении в вуз. При этом специфика вузовского обучения и возрастные особенности личностного развития молодых людей способны не только усилить степень социальной дезадаптации, но и привести к формированию новых форм девиантного поведения таких как: утрата интереса к учебе, ответственности за собственное образование, снижение ценностного отношения к здоровью, утрата здоровых ориентиров в области социальных норм, моральная ущербность и т.д. (В. А. Медик, А. М. Осипов 2003; П. С. Самыгин, 2006).

Существенный спад в состоянии здоровья наблюдается в возрасте 18-25 лет, когда только и начинается тот сложный, самостоятельный период жизни, требующий активности всех внутренних резервов личности, к которому шла подготовка все предыдущие годы. По оценкам специалистов (медиков, психологов, педагогов), более 50% юношей и девушек, окончивших школу, уже имеют по 2-3 хронических заболевания. Лишь 15 % выпускников можно считать здоровыми. До 30 % юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию. Число граждан, годных к военной службе, сократилось почти на треть, а число ограниченно годных выросло в 5 раз. Более

50 % призывников не могут выполнить даже самые низкие нормативы по физической подготовке (Ю.П. Пузырь, 2007).

Изучение структуры заболеваемости позволяет выявить широкий спектр заболеваний и тенденцию увеличения числа молодых людей с различными отклонениями в физическом и психическом развитии. Наиболее высокие среднегодовые темпы прироста по заболеваемости и обращаемости молодежи отмечаются по болезням нервной (35 %) и мочеполовой (30 %) систем. Следующие ранговые места по среднегодовым темпам прироста занимают миопия (20 %), заболевания органов пищеварения (17 %), костно-мышечной системы, соединительной ткани (8,5 %) и системы кровообращения (8,3 %). Существенный рост заболеваемости отмечается при ее изучении в динамике обучения (В. А. Медик, 2003).

Наиболее часто студенты обращаются с острыми респираторно-вирусными инфекциями (73 %). При анализе заболеваемости с временной утратой трудоспособности (ВУТ) частота выдачи справок составляет 25-35 %. Отмечается сезонная направленность заболеваемости с наибольшими показателями в сентябре, марте и апреле. Уровень заболеваемости с утратой трудоспособности в среднем составляет 32 случая (на 100 студентов). При этом около 60 % заболеваний приходится на студентов I и II курсов.

У старшекурсников рост числа заболеваний обусловлен болезнями органов пищеварения, костно-мышечной системы и травмами, что, вероятнее всего, объясняется нарушениями питания, перенапряжением и срывом адаптационных систем из-за увеличения учебной нагрузки и продолжительности обучения в вузе. Второе место по обращаемости занимают ангина и острый бронхит, меньшее количество старшекурсников выявляется с заболеваниями мочеполовой системы. Существенный вклад в формирование высокого уровня хронической заболеваемости и морфофункциональных отклонений вносят болезни костно-мышечной и соединительной ткани, системы кровообращения и нервной системы, среднегодовые темпы прироста по которым составляют от 18 до 24 %. Причем, как показывают результаты исследований, наблюдается тенденция к росту заболеваемости как в целом, так и по отдельным видам заболеваний.

Картину состояния здоровья студенческой молодежи подтверждают проведенные совместные исследования отдела «Психолого-педагогических проблем физической культуры» ФГБУ ФНЦ ВНИИФК и Российского государственного университета нефти и газа им. И. М. Губкина (А. О. Егорычев и др., 2012 г.). Результаты

медицинского обследования показали, что безопасный уровень здоровья (БУЗ) имеют лишь 7 % студентов; 30 % - средний; 27 % - ниже среднего; 36 % - низкий. За последние 3 года БУЗ в вузе снизился на 4-6 %. К концу 2-го курса уровень здоровья студентов повышается лишь на 1-2 балла (тестирование по Г. Л. Апанасенко, 2000). При переходе на одноразовые в неделю занятия физическими упражнениями (начиная с третьего курса) уровень здоровья возвращается к уровню первого семестра. Наиболее высокие показатели уровня здоровья отмечаются в группе девушек, занимающихся аэробикой, а у юношей - спортивными играми. Но даже самые эффективные средства и методы физической культуры в объеме учебной программы не позволяют достичь безопасного уровня здоровья (12 баллов). Только студенты, занимающиеся дополнительно во внеучебное время (в спортивных секциях, самостоятельно, в группах здоровья и т. п.), могут достичь безопасного уровня здоровья. Как показал практический опыт, только уровень двигательной активности в объеме 6-8 час в неделю достаточен для достижения высокого уровня здоровья.

Ежегодные итоги врачебного контроля, проведенные отделом, (А. В. Цепляева, 2012) показали, что у значительной части обследованных студентов состояние физического развития оценивается как среднее и низкое, а также отмечается несоответствие в пропорциональности и гармоничности физического развития. Дисгармония у юношей обусловлена отставанием окружности грудной клетки, у девушек - повышением массы тела.

По данным А. А. Пашина (2012), молодежь практически не принимает никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда. По данным автора, ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23 %, а к четвертому - на 43 %. Ежегодно увеличивается число молодых людей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Так, в Москве количество студентов с ослабленным здоровьем, не позволяющим им заниматься физической культурой по общеуниверситетской программе, составляет 16,5 %. К окончанию учебного заведения число молодых людей, относящихся к специальной медицинской группе, может достигнуть 30-40 %.

Состояние здоровья молодежи зависит от многих факторов, среди которых 50 % принадлежит здоровому образу жизни, 15-20 %

занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15 % приходится на работу учреждений здравоохранения.

К специфическим особенностям образа жизни студентов наряду с низким уровнем двигательной активности относятся: наличие вредных привычек (45 %), недостаточная продолжительность сна (38 %) и пребывания на свежем воздухе (85 %), нерациональное питание, постоянный и периодический психоэмоциональный стресс (84 %). Кроме того, довольно значителен удельный вес студентов с неудовлетворительной медицинской активностью (28 %). При этом следует отметить, что, несмотря на довольно высокую распространенность вредных привычек среди студентов, только половина из них пытаются бороться с ними. Регулярную профилактику утомления и ежедневное восстановление после учебы проводят только 23 % студентов, рациональный суточный режим соблюдают в среднем 20 %, закаливающие процедуры используют 26 %, а антистрессовые мероприятия – 18 % обучающихся (А. А. Пашин, 2012).

Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе, является крайне актуальной для государства и общества. Образ жизни студенческой молодежи нельзя назвать здоровым. В целом для молодежи характерны равнодушно-пассивное отношение к своему здоровью и отсутствие культуры его поддержания. Доминирует не профилактика заболеваний и оздоровление, а лечение по необходимости.

Литература

1. Медик В. А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье / В. А. Медик, А. М. Осипов. – М. : Логос, 2003. – С. 11-36, 138-161.
2. Пашин А. А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук / Пашин А. А. – М., 2012. - 25 с.
3. Перова Е. И. Профилактика поведенческих факторов риска у учащихся 16-17 лет, обучающихся в педагогическом колледже средствами профессиональной физической культуры / Е. И. Перова. – Вест. спорт. науки. - 2011.- № 6. – С. 52-56.
4. Пузырь Ю. П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук / Ю. П. Пузырь. – М., 2006. – 21 с.
5. Самыгин П. С. Девиантное поведение молодежи / Самыгин П. С. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. – С. 169-181.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ЯК КРИТЕРІЙ ОЦІНКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

О. П. Романчук, В. В. Подгорна, Є. П. Петров, Ю. С. Фірсова
Південноукраїнський національний педагогічний університет
ім. К. Д. Ушинського
м. Одеса, Україна

Фізіологічна здатність дитини до шкільного навчання визначається рівнем розвитку основних функціональних систем організму дитини та станом її здоров'я. Відомо, що рівень функціонального стану основних систем організму поряд з фізичним розвитком та із захворюваністю є провідним показником здоров'я дитячого населення. В умовах розвитку дитячого організму основна увага повинна приділятися оптимізації функціонального стану серцево-судинної, нервової систем, опорно-рухового апарату, його корекції засобами фізичної культури, що має сприяти підвищенню рівня здоров'я дитини, а не розвитку фізичних якостей. Виникає необхідність пошуку чітких експресних інформативних функціональних критеріїв, які могли б використовуватися вчителями, тренерами у процесі занять з усіх напрямків фізичної активності з метою диференціації фізичних навантажень. Такий підхід має стати основним у системі фізичного виховання [1].

Метою нашого дослідження стало визначення стану серцево-судинної системи молодших школярів з урахуванням успішності навчання. Okремо визначався рівень фізичної активності залежно від успішності навчання.

Були обстежені 25 школярів ЗОШ № 65 (м. Одеса) у віці 8-10 років, з них 7 дівчаток і 18 хлопчиків.

Функціональне напруження організму школярів оцінювалось за результатами аналізу даних функціонування кардіореспіраторної системи, отриманих з використанням сучасного поліфункціонального методу дослідження – спіроартеріокардіоритмографії (САКР) [3].

За результатами останнього адекватно оцінюється функціональне напруження насосної функції серця, її вегетативного забезпечення, а також вегетативного забезпечення систем підтримки систолічного і діастолічного артеріального тиску.

Згідно з результатами САКР-дослідження аналізувалися рангові відхилення окремих показників перерахованих вище систем, які характеризувалися як гранично збалансовані (при потраплянні в діапазон від 25 до 75 центиля), помірно напружені (від 5 до 25 і від 75 до 95 центиля) і виражено напружені (від 0 до 5 і від 95 до 100 цен-

тиля). Гранично збалансовані показники оцінювалися в 1 бал, помірно напружені – у 2 бали, виражено напружені – у 3 бали [2]. Для визначення фізичної активності (ФА) дітей використовувався опитувальник Ваеске (1982), який дозволяє визначити загальний рівень ФА в умовах повсякденного життя, а саме – поза школою [4].

Для оцінки успішності учнів розраховувався середній бал поточних оцінок з основних предметів. В Україні прийнята дванадцятибальна система оцінок. За даними розрахунку пересічного балу успішності навчання діти були розподілені на три групи:

1. Рівень успішності вище від середнього – учні із пересічним балом у межах 10-12;
2. Середній рівень успішності – учні із пересічним балом в межах 8-9;
3. Рівень успішності нижче від середнього – у межах 5-7.

Низького рівня успішності (1-4 бали) у обстежуваній групі учнів не спостерігалось.

З урахуванням поставленої в роботі мети необхідно було проаналізувати отримані результати САКР-дослідження з урахуванням рівня успішності школярів (табл. 1).

Аналізуючи дані, представлені у табл. 1, слід зазначити, що найрідше виражене зниження показника ФА (у 11 % школярів) відзначається при шкільній успішності вище від середнього («відмінників»), в той самий час у школярів з середнім та нижче від середнього рівнями успішності показник ФА на рівні виражено зниженого відзначається у 44,5 % випадках, відповідно. Достатньо інформативним виявилось також те, що оптимальний рівень ФА у групі школярів з рівнем успішності нижче від середнього відзначався тільки у 10 % випадків.

Таблиця 1

Зустрічність рівнів фізичної активності та функціонального напруження окремих систем у школярів із різним рівнем успішності, %

Шкільна успішність	Фізична активність			Насосна функція серця			Вегетативне забезпечення СР			Вегетативне забезпечення СТ			Вегетативне забезпечення ДТ		
	О	Д	В	О	Д	В	О	Д	В	О	Д	В	О	Д	В
вище середнього	40	52	11	40	72	25	75	58	33	56	50	50	67	56	40
середній	50	19	44,5	20	28	50	0	25	45	33	30	25	33	22	20
нижче середнього	10	29	44,5	40	0	25	25	17	22	11	20	25	0	22	40

Примітка. О – оптимальний; Д – допустимий; В – виражений

З огляду на представлені у таблиці дані слід зазначити, що найчастіше виражене напруження насосної функції серця відзначається у школярів з середнім рівнем успішності, в той час як у школярів з низьким рівнем найчастіше рееструвався оптимальний рівень функціонування серця. Достатньо інформативним виявилось також те, що допустимий рівень напруження відзначався в групі «відмінників».

При аналізі даних вегетативного забезпечення серця було встановлено, що в групі школярів з середнім рівнем успішності оптимального рівня регуляторного забезпечення синусового вузла серця не відзначалось взагалі, а варіанти вираженого напруження суттєво переважали такі, які зустрічались серед «відмінників» та відстаючих школярів. Інформативним виявилось також те, що найчастіше варіанти оптимального рівня та допустимого напруження відзначались у групі «відмінників». Заслуговує на увагу також найбільш рідке напруження СР у відстаючих школярів.

Доповнюють отримані дані результати аналізу функціонального напруження СТ та ДТ, які свідчать про суттєве збільшення регуляторних впливів у школярів, що навчаються на відмінно. Причому з огляду на розподіли зазначених параметрів чітко вимальовується тенденція до переважання оптимальних рівнів регуляторних впливів на СТ та більш виражено на ДТ. Аналогічна, однак менш виражена тенденція існує в групі школярів із середнім рівнем успішності. В той самий час у групі школярів із рівнем успішності нижче від середнього, за показниками регуляторних впливів на СТ та ДТ, існує чітка тенденція до переважання виражених напружень, притому, що оптимальних рівнів вегетативного забезпечення ДТ не зустрічається взагалі.

В цілому можна зазначити, що функціональне забезпечення організму школярів пов'язане з рівнем успішності навчання. Найбільш вагомим є те, що школярі із рівнем успішності вище від середнього найчастіше є допустимо напруженими за рівнем насосної функції серця, в той час як за вегетативним забезпеченням функції серця та СТ і ДТ відзначається чітка тенденція до переважання оптимальних рівнів регуляції. У школярів з рівнем успішності нижче від середнього найбільш оптимальною є насосна функція, в той час як за регуляторними впливами на СР, СТ та ДТ відзначається чітка тенденція до переважання виражених напружень. Окремо слід зазначити, що у школярів із середнім рівнем успішності найбільш страждає вегетативне забезпечення серцевої діяльності, а у школярів з рівнем успішності нижче від середнього – вегетативне забезпечення ДТ (тону судин).

Література

1. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. посіб. / О. П. Романчук. – О. : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. - 206 с.
2. Романчук А. П. Комплексный подход к диагностике состояния кардиореспираторной системы у спортсменов / А. П. Романчук, Л. А. Носкин, В. В. Пивоваров, М. Ю. Карганов. – О. : Феникс, 2011. – 255 с.
3. Панкова Н. Б. Спироартериокардиоритмография - новый метод изучения состояния сердечно-сосудистой системы / Панкова Н. Б., Лебедева М. А., Курнешова Л. Е. [и др.] // Патогенез. - 2003. - № 2. - С. 84-88.
4. Baecke, J. A. H. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies /J. A. H. Baecke, J. Burema, J. E. R. Frijters // American Journal of Clinical Nutrition. – 1982. - № 36. - P. 936-942.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Г. Л. Драндров

Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева
г. Чебоксары, Россия

В последние годы в научно-педагогической литературе активно используется термин «спортивная культура». Поэтому задача нашего исследования заключалась в раскрытии сущности и содержания спортивной культуры и ее взаимосвязи с физической культурой личности.

При определении специфичности физической и спортивной культуры мы ориентировались на утверждение отечественного психолога А. Н. Леонтьева о том, что за соотношением деятельностей открывается соотношение мотивов. Автор в связи с этим писал: «Реально мы всегда имеем дело с особенными деятельностями, каждая из которых отвечает определенной потребности субъекта, стремится к предмету этой потребности, угасает в результате ее удовлетворения и воспроизводится вновь, может быть уже в совсем иных, изменившихся условиях» [2]. Поэтому специфичность физической и спортивной культуры как видов деятельности обусловлена качественным своеобразием потребностей и мотивов, побуждающих и направляющих человека к их осуществлению.

В качестве существенного признака физической культуры как специфического вида двигательной активности выделяются ее направленность на телесное и духовное преобразование человека.

Результатами физической культуры как специфического вида двигательной активности человека являются позитивные изменения в телесной и духовной сферах человека, которые выступают как материальные и духовные ценности, и в своей совокупности характеризуют физическую культуру личности.

В. К. Бальсевич считает, что спорт как феномен общечеловеческой культуры является самодостаточной сферой человеческой деятельности, имеющей собственное предназначение [1]. Л. И. Лубышева отмечает, что наиболее значимыми для спортивной деятельности выступают потребности в успехе и достижении высокого соревновательного результата [3].

Мы также полагаем, что специфичность спорта как вида деятельности обусловлена, в первую очередь, мотивами, непосредственно побуждающими и направляющими к ее осуществлению. К ним относятся: соревновательные мотивы, стремление к достижению успеха и мотивы личностной самореализации. Эти мотивы предполагают создание ситуаций достижения успеха. Поэтому существенным признаком спорта как вида деятельности, отличающим от физической культуры, выступает наличие соревнования, создающего возможности для удовлетворения этих мотивов.

Функционирование этих мотивов обуславливают такие особенности спортивной деятельности, как: высокие физические и психические нагрузки, соблюдение режимных требований, отношения соперничества и сотрудничества.

Сравнивая физическую и спортивную культуру, можно утверждать, что общими для данных видов физической активности человека являются такие мотивы, как: потребность в двигательной активности, сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие, общение, внешнее самоутверждение и формирование личности. Эти мотивы во взаимодействии между собой побуждают человека к двигательной активности в форме физических упражнений для телесного и духовного развития (таблица 1).

Формирование спортивной культуры осуществляется на основе качественного преобразования физической культуры через возникновение, развитие и доминирование в мотивационной структуре личности соревновательных мотивов, мотивов достижения успеха и личностной самореализации в избранном виде спорта. Данные мотивы существенно изменяют содержание физической активности. Она, с одной стороны, по-прежнему, включает в «снятом виде» физические упражнения, направленные на телесное и духовное развитие человека, но эти упражнения существуют не сами по себе, а в качестве элемента целостного новообразования – спорта, в виде тренировочной деятельности.

Таблица 1.

Психологическое содержание физической и спортивной культуры

Физическая культура	Спортивная культура
<i>Мотивы деятельности</i>	
Потребность в двигательной активности Сохранение и укрепление здоровья Физическое развитие Общение Внешнее самоутверждение Формирование личности	Потребность в двигательной активности Сохранение и укрепление здоровья Физическое развитие Общение Внешнее самоутверждение Формирование личности Соревновательные мотивы Мотив достижения успеха Мотив личностной самореализации
<i>Содержание деятельности</i>	
Физические упражнения	Физические упражнения Соревновательные упражнения
<i>Материальные ценности</i>	
Здоровье Телосложение Двигательные способности	Здоровье Телосложение Высокий уровень развития двигательных способностей, значимых для избранного вида спорта
<i>Духовные ценности</i>	
Знания в области физической культуры Владение способами организации физической активности Социализация Интерес к физической активности	Знания в области избранного вида спорта Владение способами организации занятий избранным видом спорта Социализация Интерес к избранному виду спорта Свойства личности (уверенность, спокойствие, целеустремленность, настойчивость, эмоциональная устойчивость, устойчивость к фрустрации) Спортивная этика Социальный статус

С другой стороны, в содержании физической активности возникает принципиально новый элемент – соревнование, которое берет на себя системообразующую роль – определяет как содержание и функционирование тренировочной деятельности, так и особенности выполнения двигательных действий, составляющих содержание соревновательных упражнений. Вызванные новыми мотивами изменения в содержании и процессе физической активности обуславливают присвоение человеком новых материальных и духовных ценностей.

Знания в области физической культуры обогащаются знаниями в области избранного вида спорта, человек овладевает способами организации занятий этим видом спорта. В спортивной деятельности формируются свойства личности, обуславливающие благоприятные отношения к ее различным сторонам: к содержанию (интерес к избранному виду спорта); к себе как субъекту деятельности (уверенность в себе); к условиям соревнований (спокойствие, эмоциональная устойчивость); к процессу и результатам соревновательной деятельности (целеустремленность и настойчивость); к поражению и неудачам (устойчивость к фрустрации); к участникам соревнований (спортивная этика).

Достижение высоких соревновательных результатов обеспечивает повышение социального статуса человека.

Таким образом, физическая культура и спорт имеют общее предметное основание как виды двигательной деятельности, побуждаемые и направляемые одними и теми же мотивами. Наряду с этим спорт как вид деятельности отличается от физической культуры возникновением и доминированием соревновательных мотивов, мотивов достижения успеха и личностной самореализации.

Под влиянием этих мотивов физическая культура переходит на качественно иной уровень развития, уровень спортивной деятельности, включающий в качестве нового элемента – соревновательную деятельность. Физические упражнения, ранее направленные на телесное и духовное развитие, входят в содержание спортивной деятельности в новом качестве как средство подготовки к участию в соревнованиях, составляя содержание тренировочной деятельности. Спортивная деятельность приводит к присвоению новых материальных и духовных ценностей, которые в совокупности с ценностями физической культуры образуют спортивную культуру личности.

Литература

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. : ил.
2. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
3. Лубышева Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 11-14.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

В. Ф. Гуцу, Г. М. Брадик

Приднестровский государственный университет

им. Т. Г. Шевченко

г. Тирасполь, Приднестровье

Изменение содержания и направленности физической культуры определялось историческими и социально-политическими условиями жизни общества. Сегодня развитие производства вызывает дополнительную и специфическую необходимость во всестороннем умственном и физическом развитии человека и усиливает объективную потребность в физической культуре. Общество не располагает более полноценным средством, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новым условиям жизни и производства.

Неправильно было бы отнести физическую культуру либо только к материальной, либо только к социальной культуре человека.

Она не может быть отнесенной только к материальной культуре, так как отражение материального бытия общества или отдельного человека не является единственной или главной ее характеристикой как социального явления. Но по этой же причине она не может быть отнесена только к духовной культуре, хотя в ее сфере и находит свое отражение общественное сознание.

Для того чтобы более четко определить специфику ее связи с культурой вообще, необходимо поставить вопрос: какие потребности удовлетворяет физическая культура?

Допустим, что физические способности человека (сила, быстрота, выносливость и др.) носят только материальный характер. То же можно сказать о функциях органов и систем и о таком интегральном показателе, как здоровье. Тогда исчезает роль и значение социальных

условий, уровня развития личности, ее ценностных ориентации. Но даже потребности в самом физическом развитии уже носят не столько биологический характер, сколько социальный, а в целом физическая культура удовлетворяет потребности в общении, игре, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В процессе физкультурной деятельности человек преобразует свою собственную природу, выступая при этом одновременно не только субъектом, но и объектом деятельности и ее результатом. Поэтому физическую культуру следует рассматривать как деятельность и качественный уровень этой деятельности, ее результатов по созданию физической готовности людей к жизни, труду, творчеству. Она имеет две стороны: деятельность и результативную, а главный результат ее деятельности выражен в качественном уровне физической подготовленности людей к жизни.

Физическая культура – вид культуры человека и общества. Это – деятельность и ее социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни, это – специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей.

Средствами физической культуры являются физические упражнения, естественные силы (факторы) природы, гигиенические факторы, режим питания и отдыха.

Физическая культура состоит из четырех, органически связанных между собой следующих частей (компонентов):

- физическое воспитание (неспециальное физкультурное образование) – процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека посредством физических упражнений, естественных сил природы с целью развития необходимых для жизни и деятельности физических качеств, двигательных навыков, умений;

- спорт – игровая соревновательная деятельность, направленная на раскрытие биологических резервов организма, двигательных возможностей человека на предельных уровнях;

- физическая рекреация – деятельность, направленная на использование физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, развлечения, восстановления умственной и физической работоспособности;

- двигательная реабилитация – использование физических упражнений для лечения травм и их последствий.

Общими для всех видов физической культуры являются физические упражнения, при этом используются естественные силы природы, гигиена питания, быта, режим труда и отдыха.

В физической культуре есть деятельностная сторона (научно-теоретическая, педагогическая, организационная, хозяйственная и т.п.) и результативная (степень физической готовности и здоровья людей, технические средства, спортивные достижения и т.п.) [1].

Труд человека тесно связан с физическим развитием. Развивая производство, создавая и совершенствуя его продукты, человек одновременно совершенствует свою личность.

Взаимосвязи между научно-техническим прогрессом и физической культурой разнообразны. Их можно рассматривать в двух направлениях: во-первых, с точки зрения использования в области физической культуры тех возможностей, которые создает научно-технический прогресс, и, во-вторых, с точки зрения условий, которые он создает для деятельности людей.

В конечном счете, технический прогресс должен привести к созданию автоматической системы производства, в которой человеку будет отведена роль оператора или контролера. Однако технический прогресс таит в себе грозную опасность, имя которой – гипокинезия. Это – «голод движений», слабый двигательный фон, на котором осуществляется жизнедеятельность человека. Возникает дисгармония, противоречие между достижениями науки и техники, с одной стороны, и двигательной активностью человека, с другой.

Двигательная активность – это одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для организма двигательная активность является физиологической потребностью. Каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Без необходимого объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и противостояния стрессу. Действительно, мышечные напряжения, контрастные температурные воздействия, солнечная радиация, умеренная гипоксия – все это стресс, который в определенной мере полезен, необходим организму. Создатель учения о стрессе Ганс Селье в своей книге «Стресс без дистресса» (1962) отмечает, что стресса не следует избегать, ибо полная свобода от стресса означает смерть. Иными словами, без определенного объема двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него

природой, не может дожить до почтенной старости, не может быть здоровым и счастливым [1].

Физическая культура позволяет раскрыть, развить в полной мере потенциальные возможности человека в области двигательной деятельности, которыми человек наделен от рождения и которые он в течение своей жизни почти не использует. При этом расширяются представления о возможных пределах в развитии двигательных качеств. Достаточно вспомнить, что в предвоенный период штангисты-тяжеловесы набирали в сумме троеборья такой же результат, какой имеют современные атлеты легкого веса, а чемпионы и рекордсмены I и II Олимпийских игр имели результаты на уровне современного третьего и второго спортивных разрядов [1].

Ученые определили, что в течение всей своей жизни человек расходует только около 15 % возможностей своей центральной нервной системы. Нервная система совершенствуется в процессе деятельности организма, в процессе регулирования сложных взаимосвязей, взаимоотношений, носящих как внутренний, так и внешний характер. Одним из таких видов деятельности являются занятия физическими упражнениями в различных видах. Еще в XVIII веке выдающийся французский врач Тиссо писал о том, что движение как такое может по своему действию заменить любое лекарство, любое средство. Но все лечебные средства мира не могут заменить движения.

Воздействие физических упражнений на человека чрезвычайно многообразно. При методически правильном использовании они благотворно влияют практически на все органы и системы человеческого организма. Широко известна роль физических упражнений в развитии силы, выносливости, быстроты, в совершенствовании функций вегетативной, соматической и центральной нервной систем. Современные данные науки позволяют утверждать, что правильное и рациональное применение физических упражнений способствует повышению умственной работоспособности и является наиболее эффективным способом снятия умственного утомления и нервно-психического напряжения.

Считается, что для поддержания хорошего физического, душевного и умственного состояния человека занятиям физическими упражнениями необходимо посвящать не менее 5 ч в неделю, и это является такой же биологической потребностью организма, как потребность в пище, сне и так далее. Так как для большинства людей в настоящее время добывание средств к существованию и другие сферы

деятельности, в частности учебный труд, не сопровождаются значительной двигательной активностью, биологическая, естественная потребность в ней, так ярко выраженная в детском возрасте, может угасать, если ее систематически не удовлетворяют сознательно. В противном случае человек не только лишается большого удовольствия ощущать себя здоровым и полным жизни, но и рискует со временем оказаться во власти болезней века, лечить которые намного труднее, чем своевременно предотвратить простыми средствами физической культуры. Мешает такой эффективной профилактике отсутствие у большинства людей стойкой, осознанной потребности в физической нагрузке и чувстве «мышечной радости» здорового, сильного и красивого тела, а во многом элементарная лень и необразованность, невоспитанность в области культуры физической.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя многовековой опыт освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими возможностями, а также утверждения и закалки, проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека.

Основным, неотъемлемым «окультуривающим» средством физической культуры, активизирующим и гармонизирующим все проявления жизни организма человека, являются занятия разнообразными физическими упражнениями (телесными движениями), большинство из которых придуманы или усовершенствованы самим человеком.

Широкое распространение и использование физических упражнений способствует не только укреплению здоровья людей, развитию их физических качеств, но и повышению работоспособности, производительности труда и творческому долголетию.

Таким образом, физическая культура представляет собой значительное социальное явление, связанное с различными областями человеческой деятельности.

Литература

1. Аишарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие / Б. А. Аишарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [и др.]. – М. : Просвещение, 1990.
2. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь-справочник / сост. Е. Н. Сурков; под общ. ред. В. У. Агеевца. – М. : Физкультура, образование и наука, 1996.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ЗДОРОВЬЯ КАК РЕЗУЛЬТАТ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

И. М. Туревский, Е. И. Туревская

Государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого
г. Тула, Россия

Актуальность. В настоящее время различные науки (медицина, акмеология, физическая культура и др.) изучают здоровье человека, по меньшей мере, на четырех уровнях: социального функционирования, биологического организма, психики и личности. При этом современная наука пока не в состоянии ответить на вопрос, как связаны между собой эти уровни.

В социокультурном аспекте здоровье рассматривается не просто как отсутствие болезней, а как составляющая удовлетворенности жизнью, физического, психического и субъективного благополучия, достижения высокой степени самореализации.

В Тульском педагогическом университете делается попытка мониторинга физического, социального, психического, функционального и духовного состояния студентов, поиска взаимосвязей и взаимовлияния друг на друга этих сторон развития. В настоящее время создаются отдельные модули программы, позволяющие: проводить регистрацию всех параметров субъектов (осуществлять отдельные виды психологического тестирования); накапливать, хранить и анализировать информацию, полученную при исследовании отдельных функциональных систем организма; формулировать общее заключение по результатам обследования.

В программном обеспечении заложена идея создания индивидуального динамического психофизиологического паспорта студентов. Многокомпонентность описания, регулярное проведение обследований позволят формализовать «коридор индивидуальной нормы», что, в конечном счете, создаст условия для создания психофизиологического портрета.

В основу формирования психофизиологического паспорта студентов положены представления о здоровье человека как о способности взаимодействующих систем организма обеспечивать реализацию генетических программ безусловно-рефлекторных, инстинктивных процессов, генеративных функций, умственной деятельности и фенотипического поведения, направленных на социальную и куль-

турную сферу жизни. Здоровье обеспечивает приспособление организма к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды, сохранение и расширение резервов функционирования систем организма, генеративную, познавательную, социальную деятельности.

Методы исследования. Мониторинг включает четыре направления.

Первое направление рассматривает состояния студентов, описывает его образ жизни, формирование анамнеза, учебную нагрузку, выявление сопутствующих факторов риска на основе опросника (самооценка образа жизни, физического, психического и социального благополучия, САН и др.).

Второе направление – антропологическое обследование, дающее информацию об уровне соматического здоровья (статический компонент здоровья).

Третье направление – оценка функциональных возможностей организма студентов в отношении его отдельных систем, интегральные описания, оценка функционального резерва в процессе реализации моделей профессиональной деятельности на базе объединенных электронной сетью автоматизированных рабочих мест.

Четвертое направление – оценка психологического статуса, выявление нарушений в психологической сфере, психических факторов формирования соматических расстройств.

Анализ комплекса морфофункциональных и психофизиологических параметров позволяет разработать карту здоровья, выдаваемую студентам.

При изучении психодинамических (личностных) особенностей студентов нами учитываются и соединяются в единое целое мотивационное, эмоциональное и интеллектуальное развитие личности. Данный подход характеризует психологические и социально-учебные формы поведения студентов: формирование навыков, умений, привычек, перестройку мотивов поведения, особенности темперамента, учебных способностей и сенситивности.

Серьезные трудности, связанные с ломкой прежнего стереотипа поведения, мышления, организации учебной работы, предъявляют высокие требования к компенсаторно-приспособительным механизмам организма. Нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального напряжения (да и вряд ли следует к этому стремиться), необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов ор-

ганизма к эмоциональным стрессам и упорядочить трудовую деятельность обучающихся.

Результаты исследования. Результаты исследований показали, что социальные данные (место жительства, происхождение, семья, тип школы) положительно взаимосвязаны с индексом здоровья, физическим самочувствием, самооценкой и успеваемостью по психолого-педагогическим дисциплинам. Студенты, закончившие инновационные школы, имеют низкие показатели по физической подготовленности. Выпускники сельских школ – низкую самооценку, оценку сокурсников и удовлетворительную успеваемость.

Показатели физической подготовленности тесно взаимосвязаны с физическим самочувствием, самооценкой и оценкой сверстников. Остальные показатели социокультурного здоровья (душевное благополучие, социальное здоровье и др.) имеют положительные взаимосвязи с составляющими интра-диагностики и успеваемостью; отрицательные – с результатами экстра-диагностики.

Студенты с высоким уровнем душевного благополучия имеют низкие показатели самооценки и успеваемости в предметном блоке специальности ($R = -0,7$). Личностные установки студентов (такие свойства, как: автократизм, демократизм, либерализм) имеют взаимосвязи с некоторыми показателями экстра-диагностики.

Полученные данные позволяют в какой-то мере решать проблему нахождения оптимальных механизмов самореализации студента как биосоциальной системы в индивидуальной траектории обучения.

Следует отметить, что основная масса студентов считает здоровый образ жизни (ЗОЖ) основополагающим для жизнедеятельности, в профессиональной и личностной самореализации. Однако эта ценность является скорее декларируемой, так как многие имеют низкую физическую подготовленность, не соблюдают элементарных норм ЗОЖ. В этой связи на занятиях по физическому воспитанию необходимо формирование новой парадигмы – здоровье как общественная и индивидуальная (отношение студента к самому себе) ценность, обеспечивающая успехи и благополучие на всех уровнях.

Таким образом, физическая культура в общем плане помогает решать практические задачи с ориентацией на выявление и практическую реализацию биосоциального потенциала студента, его способности к самореализации. В частности, организация физического воспитания через дифференцированные группы к индивидуальным траекториям уже находят свое применение в некоторых вузах страны.

Данные комплексных исследований позволяют предложить ряд педагогических условий, способствующих оптимизации обучения без ухудшения здоровья студентов:

1. Для всех студентов – демократический подход к занятиям по физическому воспитанию (выбор физкультурно-спортивного вида деятельности, педагога, времени занятий).

2. Для студентов, закончивших инновационные учебные заведения избранными ими средствами, – повышение физических кондиций с опорой на ведущие (наиболее развитые) качества.

3. Для студентов с интровертированной направленностью личности – основные средства: спортивные игры и групповые (командные) виды физкультурно-спортивной деятельности.

4. Для студентов с низкой самооценкой – демонстрация положительной динамики в результатах физкультурной деятельности (желательно в показателях силы и выносливости).

Двухлетний эксперимент подтвердил наши предположения. При повышении общего уровня проявлений социокультурного здоровья, студенты быстрее адаптировались к стрессовым ситуациям, у них стала выше успеваемость, появилась потребность в занятиях различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Такая комплексная постановка проблемы адаптации к новой деятельности не только помогает решать практические вопросы развития потенциала студентов, но и их способности к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации биосоциального существа в определенном мире и обществе.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ

М. О. Фідірко

Національний університет «Одеська юридична академія»

м. Одеса, Україна

За останнє десятиріччя важливе місце у роботах, присвячених проблемі здоров'я у закладах освіти, посідають питання формування здорового способу життя майбутніх учителів, підготовки їх до пропаганди серед учнів життєвої позиції, орієнтиром якої є збереження власного здоров'я дітей. Проте, незважаючи на результати досліджень багатьох педагогів, фізіологи та психологи констатують, що під впливом саме тих факторів, які ґрунтуються на організації сучасного шкільного життя, уповільнюється загальнофізичний розвиток

дітей, суттєво погіршується їх здоров'я. Виокремлюється так званий «шкільний фактор», системний та довгостроковий, негативний вплив якого на здоров'я дитини неухильно зростає. У цьому контексті проблема підготовки педагогів високопрофесійного рівня набуває актуальності. Педагог має навчитися не порушувати, а підтримувати здоров'я дитини, реалізувати власну педагогічну діяльність у контексті норм валеологічної культури. Сучасному вчителю необхідно забезпечити валеологічне виховання учнів на високому рівні на основі оригінальних здоров'язберігаючих технологій, використовуючи при цьому відповідні форми організації навчально-виховного процесу і навчальної діяльності учнів.

Важливо зазначити, що ефективність валеологічного виховання учнів визначається не лише професійною компетентністю вчителів, але й їх фізичним і психологічним благополуччям, особливостями ставлення до власного здоров'я і здоров'я учнів. Неповторна індивідуальність учителя як носія певної валеологічної культури і суб'єкта міжособистісних відносин є головним взірцем і джерелом здоров'я учнів у навчально-виховному процесі.

Отже, валеологічне виховання учнів об'єктивно вимагає наявності у вчителя валеологічної культури. У своєму загальному змісті валеологічна культура є складовою загальної культури людства, яка містить об'єктивні результати практичної діяльності людей, знання та норми щодо збереження і зміцнення власного здоров'я людини і суспільства, суб'єктивні людські сили і здібності, що реалізуються у діяльності, спрямованій на забезпечення здорового способу життя кожної особистості. Валеологічна культура особистості – це інтегральне утворення, певний спосіб діяльності і поведінки людини, що проявляється у здоровому способі життя і визначає дбайливе ставлення до власного здоров'я і до здоров'я інших.

Зауважимо, що таке поняття як «валеологічна культура особистості» може бути конкретизовано за своїм змістом у контексті будь-якої професії (економіст, лікар, юрист тощо). В усіх випадках вона виявляється особистістю через валеологічну свідомість, здоров'язберігаючу поведінку і здоров'язберігаючу діяльність.

Складовими валеологічної культури, що характеризує якість підготовки вчителів до валеологічного виховання учнів, є:

- імперативно-когнітивний компонент (ІКК), який утворюється з системи валеологічних знань та знань про норми їх застосування у

межах взаємодії учасників навчально-виховного процесу. Він виявляється у таких показниках, як – то:

- обізнаність зі здоров'ям, чинниками та діями людини, що на нього впливають;

- обізнаність із чинниками, які впливають на стан здоров'я учнів у навчальній діяльності (психофізіологічні знання з організації навчального процесу);

- обізнаність із шляхами і засобами валеологізації освітнього середовища і навчального процесу;

- операційно-діяльнісний компонент (ОДК), що передбачає систему дій, спрямованих на збереження власного здоров'я і здоров'я учнів, валеологічну поведінку вчителя, навички відтворення здоров'язберігаючого педагогічного процесу та характеризується такими показниками:

- вміння стежити за своїм власним здоров'ям;

- ведення здорового способу життя;

- вміння проектувати навчально-виховний процес відповідно до норм валеології, використовуючи та контролюючи чинники, що впливають на стан здоров'я учнів;

- ціннісно-орієнтаційний компонент (ЦОК) як система моральних орієнтирів, настанов і мотивів, що визначають спрямованість дій педагога на відтворення здоров'язберігаючого освітнього середовища. Його показниками є:

- гуманістична спрямованість діяльності та поведінки;

- ставлення до здоров'я як цінності;

- відтворення здоров'язбереження як життєвої моральної норми.

Педагогічними умовами ефективної підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів у дослідженні визначено:

- критичне осмислення студентами власного досвіду ставлення до здоров'я як цінності і складової валеологічної культури особистості;

- набуття досвіду регулювання і управління станом особистого здоров'я засобами фізичної культури в умовах повсякденної та навчальної діяльності;

- моделювання спеціальних навчальних ситуацій, що вимагають усвідомлення засобів і практичних прийомів валеологічного виховання учнів на уроках у процесі навчальної діяльності.

Щодо експериментального дослідження педагогічних умов підготовки майбутніх учителів до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, то нами оцінювався стан підготовки

вчителів, які працюють сьогодні у загальноосвітніх навчальних закладах, до валеологічного виховання учнів.

Основним параметром, який контролювався в експерименті, розглядалася валеологічна культура як показник підготовки до валеологічного виховання учнів, що визначалася за ІКК, ОДК та ЦОК. Оцінювання рівнів підготовки вчителів–практиків і студентів, які брали участь в експерименті, здійснювалося за трьома критеріями:

- обізнаність як вимір ступеня володіння знаннями про здоров'я, здоров'язбереження;
- навченість як вимір ступеня практичної спроможності реалізації наявних знань в організації навчального процесу;
- спрямованість як вимір ступеня потреби і здатності до валеологічного виховання учнів.

За результатами дослідження було виявлено, що найбільша кількість вчителів, які працюють у загальноосвітніх навчальних закладах, мають низький рівень підготовки до валеологічного виховання учнів – 56 %; середній рівень підготовки виявило 38,67 % обстежених. Лише 5,33 % вчителів виявило високий рівень підготовки до валеологічного виховання.

Одержані результати засвідчили, що високого рівня підготовки до валеологічного виховання учнів досягли 28,41 % майбутніх вчителів. Середній рівень виявили 54,54 %, низький рівень засвідчили 17,05 % студентів.

Перспективою подальшого дослідження є вивчення суб'єктивних чинників, що впливають на ефективність підготовки вчителя до валеологічного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, і зокрема, на формування його валеологічної культури й підготовки до розробки і впровадження сучасних педагогічних технологій валеологічного виховання і валеологічної освіти.

Література

1. Безруких М. М. Школьные факторы риска и здоровье детей / М. М. Безруких // Педагогика толерантности. – 2009. – № 31. – С. 87 – 94.
2. Демин М. В. Природа деятельности / М. В. Демин. – М. : Изд-во МГУ, 2005. – 168 с.
3. Державна національна програма «Освіта – Україна ХХІ століття». – К. : Райдуга, 2008. – 26 с.

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК ПРОФЕСІЙНА ДИСЦИПЛІНА У СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ВНЗ

В. В. Пісарук

Південноукраїнський національний педагогічний університет

ім. К. Д. Ушинського

м. Одеса, Україна

Проблема внесення змін у навчальну програму викладання курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення» пов'язана з тим, що неможлива існуюча неефективна з професійної точки зору орієнтація викладачів на конкретний вид спорту за спеціалізацією кожного студента у зв'язку з такими обставинами:

- викладачі не можуть вважатися настільки різнобічними фахівцями, щоб практично впливати на рівень спортивного вдосконалення окремих студентів, особливо коли ті мають спортивні звання «Майстер спорту України» та вище;

- вдосконалювати їх рівень підготовки можуть тільки тренери з даного, конкретного виду спорту.

Доцільним можна вважати програму курсу дисципліни, розроблену на основі викладання загальнодоступних положень, циклів та методик тренувань, які використовуються майже в усіх видах спорту, а саме:

- питання педагогічно-виховної роботи з молоддю;
- комплексна розминка;
- загальна функціональна підготовка;
- силова, атлетична підготовка;
- медико-фізіологічна діагностика стану організму спортсменів;
- науково обгрунтовані методики реабілітації, відновлення функціонального стану організму спортсменів.

Практичне використання даної програми дасть можливість отримання студентами комплексної бази знань, яка дозволить вважати їх висококваліфікованими спеціалістами при подальшій трудовій діяльності на посадах тренерів-викладачів дитячих юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) та дитячих юнацьких спортивних центрів (ДЮСЦ).

Метою статті є розгляд проблеми невідповідності структури побудови та викладання курсу навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» кваліфікаційним вимогам спеціальності № 6010201 (Фізичне виховання) і необхідності розробки програми курсу на основі науково обгрунтованих, статистично доведених,

практично апробованих методик проведення тренувань, підготовчих циклів, які можуть бути використані тренерами-викладачами при роботі зі спортсменами без урахування їх конкретної спортивної спеціалізації за видами спорту.

У психолого-педагогічній літературі поняття «компетенція» визначається, як знання, уміння та досвід у певній галузі, тобто коло обізнаності людини. Інакше кажучи, це практична готовність фахівця діяти у певній галузі, що включає в себе знання, уміння та навички, мотиви, цінності, реалізовані в життєвих та професійних контекстах, і передбачають наявність досвіду діяльності в цій галузі.

Питання компетенції у своїх працях порушували такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як: С. Адам, Г. Влуменштейн, В. Чернявська, П.Дубініна, Я. Ягупова та інші.

Аналізуючи шляхи вирішення поставленого завдання, ми враховували науково обґрунтовані праці фахівців у галузях фізіології спорту, спортивної медицини, психології спорту та практичний досвід тренерсько-викладацького складу ДЮСШ.

Під професійною компетенцією мається на увазі здатність випускників вищих навчальних закладів, на підставі знань та вмінь, методично обґрунтовано вирішувати поставлені завдання, а також, на фахово-об'єктивному рівні, оцінювати результати своєї діяльності.

Методи дослідження проблеми: педагогічне тестування та спостереження, аналіз та узагальнення передового педагогічного досвіду в галузі спорту, аналіз спеціальної науково-методичної літератури.

Своєчасність розробки нової програми навчальної дисципліни пов'язана з необхідністю зміни самого принципу її викладання. У спеціалізованих вищих навчальних закладах курс теоретичного та практичного матеріалу базується, як правило, на базі так званих «Олімпійських» видів спорту, а сучасність вже змінила існуючі стандарти. З'явилися та отримали офіційну акредитацію нові види спорту, які за рівнем технічної майстерності не тільки не поступаються, а іноді, і набагато перевищують олімпійські дисципліни.

Викладання курсу не може бути зосереджено на конкретних видах спортивних дисциплін. Навчальна програма повинна базуватися на базових науково обґрунтованих методиках тренувань, які можуть бути використанні при роботі з підлітками без урахування їх спортивної фахової спеціалізації.

Такий підхід дасть змогу підготувати висококваліфікованих фахівців для роботи у загальноосвітніх школах на посаді викладача фізичної культури, що і буде повністю відповідати їх основній кваліфікації.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у створенні науково-дослідної групи фахівців, які повинні розробити та запропонувати до впровадження у навчальний процес новітню, комплексну програму викладання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» у спеціалізованих вищих навчальних закладах.

СООТНОШЕНИЕ СКОРОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ - МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Т. В. Самоленко

Классический частный университет

г. Запорожье, Украина

М. В. Степанова

Государственный экономический университет

г. Санкт-Петербург, Россия

Олимпийская чемпионка Т. В. Самоленко, обобщив в диссертации (2008) свой многолетний опыт, применила для сравнительной оценки скорости и выносливости коэффициенты соразмерности результатов на смежных дистанциях. Они вычисляются в процентном отношении средних скоростей пробегания двух дистанций (более длинной к более короткой). По таким индивидуальным показателям автор занимала ведущие позиции среди тех бегуний мира, которым удалось за спортивную карьеру преодолеть три таких рубежа: 800 м быстрее 2 мин, 1500 м быстрее 4 мин и 3000 м быстрее 8 мин 30 с (за всю историю спорта столь универсальных бегуний было не более 10). Ее коэффициенты соразмерности составляли: 90,2 % (800/400 м); 93,4 % (1500/800 м); 93,9 % (3000/1500 м) и 87,8 % (3000/ 800 м). Последние два коэффициента были самыми высокими в этой элитной группе.

Для сравнения: соотношения мировых рекордов сейчас (соответственно тем же четырем коэффициентам): 85,6/84,0; 91,8/92,2; 93,5/94,8 и 85,9/87,4 (в числителях – для мужчин, в знаменателях – для женщин).

В развитие этих исследований мы произвели расчеты аналогичных показателей других бегунов различных специализаций, уровней и поколений.

Заметим, что во многих случаях самые высокие показатели оказываются у стайеров и марафонцев, даже в диапазонах длинного спринта или коротких средних отрезков. Кроме того, нередко коэффициенты не

отражают истинного соотношения возможностей, поскольку личные рекорды на разных дистанциях датированы в интервале от 3-4 до 7-8 (иногда 11) лет – либо при переквалификации на более длинные дистанции, либо просто на разных уровнях роста мастерства.

Что касается вычислений относительных критериев сравнения по рекордам мира, то они выводятся из показателей разных бегунов (рекордсмены на обеих смежных дистанциях – редкость для средневикив сегодня – после Л. Брагиной (1500 и 3000 м), Т. Казанкиной и англичанина С. Коэ (оба 800 и 1500 м) таковых нет уже с 1979 года). Поэтому, для конкретного индивидуума-рекордсмена на данной дистанции, коэффициент соразмерности с предыдущей дистанцией будет более высоким (ведь он не рекордсмен на ней), а с последующей – более низким (по той же причине).

Золотые олимпийские совмещения на 800 и 1500 м удавались Т. Казанкиной в 1976, С. Мастерковой в 1996 и К. Холмс в 2004 г. Всего три золотых дубля в истории Олимпийских игр ОИ), чемпионатов мира (ЧМ), чемпионатов Европы (ЧЕ) на дистанциях 1500 и 3000 м сделали М. Деккер на ЧМ-83, Т. Самоленко на ЧМ-87 и Г. Сабо на ЧМ-99 зимой.

Коэффициент 800/400 м – марафонец Л. Эделен имел 94,0 % (1.57,0 и 55,0 с), средневики – от 92,7 % у У. Кипкетера (интервал 3 года) и 92,2 % у С. Коэ, до 90,9 % у Х. Эллиота и 90,2 % у Д. Рудиши. Показатель 89,5-88,5 % имели как стайеры, так и средневики (от Р. Шарфетдинова до Ю. Борзаковского). Лучшие из женщин – в тех же пределах: Т. Казанкина 93,7 % (с большим интервалом между годами выступлений 95,7 % О. Бондаренко). Выше 92 % коэффициенты у К. Холмс, О. Зброжек, М. Слэни-Деккер. В пределах 91,7-90 % – у шести бегуний (от Т. Провидохиной до С. Мастерковой). Не один десяток средневичек (в основном переквалифицировавшихся из длинного спринта) имели показатели 89-88 %. Доступный для выносливых спринтеров уровень (при двойной специализации) 86-84 %: от Т. Мередита и А. Уинта до А. Хуанторены и Я. Кратохвиловой.

Коэффициент 1500/800 м И. Эль Герруж имел 97,6 %, но с интервалом 3 года. Через один год сочетание скоростей 96,7 % показывал Х. Гебреселаси. Коэффициенты 96-95 % были у М. Мурхита (но через 7 лет), С. Мэри, Б. Лагата, Р. Эстевеса, Ж. Л. Гонзалеса, к 95 % подбирались Н. Морсели и В. Куц.

В пределах 93,0-91,9 % имели (по убыванию) С. Ауита, Х. Эллиот, Р. Шарфетдинов, С. Оветт, Д. Бедфорд. Из наших средневиков

91,1 % достиг Н. Киров, а показатели 89-90 % были доступны многим уже в течение более ста лет, начиная с первого олимпийского чемпиона 1896 г. Э. Флэка (2.11,0 и 4.33,2 с) и рекордсмена дореволюционной России И. Винкельсона и включая С. Коу, Ю. Борзаковского. Уровень «доступности» (без специализированных тренировок) – 85 % (так с интервалом 4 года бежал Кипкетер, практически не стартовав в лучшие годы на 1500 м).

Феномены сочетаний среди женщин – при больших интервалах между стартами: 99,0 % у И. Кристиансен (5 лет) и 96,7 % у Е. Романовой (11 лет). При большем сближении личных рекордов по годам 95,9 % имела Л. Брагина и 94,9 % Н. Марашеску. При совмещениях в одном сезоне Цу Юнся показывала 94,6 % в 1993 г (при личном рекорде на 800 и мировом 3,50,46 на 1500 м) и 95,0 % в 1997 г. (при достижениях, уступавших личным 3 и 5 с). Но еще лучше совмещала эти дистанции в один год Лан Инлай – 95,4 % (1997). Из наших спортсменок у Н. Раллдугиной в 1984 г. было 95,2 %.

Далее идут полтора десятка бегуний с показателями 94,7-93 %: от Г. Романовой и Л. Смолки до Ю. Чиженко и Е. Соболевой. Из современных средневишек к 93-92 % пришли Т. Томашова, Е. Задорожная, А. Альминова, Е. Мартынова, М. Джамаль. Показатели 800-метровичек (как и стайеров), иногда стартовавших либо поздно переключившихся на 1500 м, 91-89 % (от Н. Олизаренко до М. Мутолы). Такой же уровень реализации своей скорости (89 %) был и у довоенной рекордсменки СССР Е. Васильевой, и в первые годы освоения более длинной дистанции у действующих бегуний О. Зброжек, Е. Костецкой (позже они достигли 92-91,5 %).

Коэффициент 3000/1500 м феноменальны показатели двух бегунов: 99,6 % Т. Ньярики и 99,4 % Б. Лахлафи. Но если второй из них показывал личные рекорды с интервалом 6 лет, то кениец – через год! Выше 97,5-97 % имели М. Эссаид и В. Кипкетер-Бойт (через 3 года), 96-95 % Биток (2 года), М. Киптануи и Бармасаи (у обоих 1500 на 3 года позже, чем 3000!), Гебреселаси, Комен, Шарафетдинов. У Морхита было 94,5 %; более 93 % у Ханнека, Ауиты, Морсели, Мэри, Эль Герружа. Из наших средневишек 92-92,5 % достиг В. Шабунин (как Лагат и на 1-2 % больше, чем Оветт, Качо, Крэм, и 10 средневишек мирового класса). Коэффициенты средневишек-бегунов менее широкого профиля или «от длинного спринта» (Биле, Коэ, Эллиот) 89-87 %.

Среди женщин лидеры, в прошлом средневишки: М. Дефар 97,7 %; Р. Мота 97,2 %; П. Рэдклифф 96,8 %; Г. Вами 95,8 %; О. Бондаренко

95,7 %; И. Кристиансен 95,7 %. Далее три китайки (95,6-95,4 %) Чжан Линли, Чжан Лихон и мировая рекордсменка (8.06,11 %) Ван Юнся (все в 1993 г.) и еще 10 бегуний с показателями 95,2-94,5 % (О' Салливан, О. Егорова, Г. Сабо и др.). Высокий уровень 94-93,5 % имели не менее 14 бегуний (С. Гуськова, М. Джамаль и др.). «Уровень доступности» в этом совмещении (91-88 %) показывали более 10 средневишек. Эпизодически (Л. Рогачева, М. Мутола) приносили реализацию скорости на дистанции 1500 м 80-81 %.

Коэффициент 3000/800 м наиболее гармоничными во всем диапазоне трех дистанций в смысле самой полной реализации своих скоростей были Р. Мота – 91,85 и Л. Брагина – 91,3 %. Выше 91 % показывала также Е. Романова, но с интервалом 7 лет между достижениями. Лидерами по этому показателю универсальной специальной выносливости за всю историю были еще 7 бегуний с показателями 89,2-87,3 %. Среди мужчин лучший – Гебреселаси 92,1 %, коэффициенты 91-89,5 % имели Морхит, Эль Герруж, Кибовен, Бауманн.

Ориентирами для средневика в поиске своего резерва при решении извечной дилеммы «скорость или выносливость» могут послужить предельные частные показатели выдающихся бегунов мира (от 400-метровиков до марафонцев), вычисленные нами по указанным коэффициентам.

Для бегуна, приблизившегося к таким цифрам, бесперспективно пытаться прогрессировать без повышения скорости на более короткой дистанции. Но если же он показывает заурядный уровень по какому-либо коэффициенту, то возможности для развития выносливости (то есть реализации уже достигнутой скорости) в паре соответствующих дистанций еще имеются.

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИТВЫ К СВОЕЙ ПРОФЕССИИ

**Л. А. Тринкунене, Е. В. Тринкунас
Литовский спортивный университет
г. Каунас, Литва**

Учителя физической культуры являются представителями тех профессий, чья деятельность связана с постоянной умственной и физической нагрузкой. К ним предъявляются требования (например,

контролировать свои эмоции, вести себя безупречно, руководствоваться уставом школы, правилами рабочего порядка, общими требованиями состояния здоровья по нормам гигиены в Литве и правилами техники безопасности в тренажёрных залах). Сложные условия труда, проблемы общения, недостаточное материальное вознаграждение отрицательно влияют на самочувствие учителей физкультуры, тем самым меняя их взгляд на свою работу [1; 2; 4].

Сложная образовательная направленность уроков физической культуры, ориентированная на общественный социальный заказ – поощрять учеников к осознанию социальной ценности и значимости укрепления здоровья и физического развития, указывает на то, как важно позитивно воспринимать особенности отношения учителей физкультуры к своей работе. Хотя отношение учителей физкультуры к своей работе и связанные с этим факторы рассматриваются, однако никакие исследования проведены не были [3].

Независимую выборку составили 324 учителя физической культуры (183 мужчины и 141 женщина, или 56,5 % и 43,5 %), которые согласились принять участие в исследовании. Объём этой выборки составил 69,13 % генеральной совокупности всех учителей физкультуры Литвы (79,48 % мужчин и 59,52 % женщин).

Возраст учителей физкультуры $44,59 \pm 0,57$ года и рабочий стаж $20,52 \pm 0,58$ года. Определив высокую корреляцию между возрастом и рабочим стажем ($r = 0,90$, $p < 0,001$), для анализа переменных исследований был выбран педагогический стаж.

Чтобы выявить отношение учителей физкультуры к своей работе, была применена 14-балльная шкала, разработанная по вопроснику В. Герикене [2].

В ней все положения оценивались по пятибалльной шкале Ликерта, в которой варианты ответов оценивались от ответа *полностью согласен* (5 баллов) до ответа *полностью не согласен* (1 балл).

Исследование было проведено с февраля по ноябрь 2012 года. Все участники исследования были информированы о выполняемом исследовании и ознакомлены с инструкцией заполнения вопросника. Во время опроса соблюдались все этические и правовые принципы исследований.

В шкале анкеты участникам исследования было представлено 14 положений. Ответы на них (табл. 1) сгруппированы следующим образом: варианты «полностью согласен» и «согласен» соединены в один ответ «согласен с положением». Распространение переменных по отношению

к своей работе в группах педагогического стажа по полу (%) представлено в табл. 1. Данные показывают несколько существенных различий при сравнении отношения к своей работе мужчин и женщин в различных группах по рабочему стажу, старшие по возрасту учительницы физкультуры реже эмоционально сопоставляют себя со школой, в которой они работают, в то время как пожилые мужчины чаще рекомендовали бы профессию учителя физкультуры своему ребёнку.

Таблица 1

**Распространение переменных по отношению к своей работе
в группах педагогического стажа по полу, %**

Положения	Педагогический стаж			
	< 20 лет		> 20 лет	
	муж.	жен.	муж.	жен.
Рад, что я учитель физкультуры	47,1	57,4	47,1	40,4
Горжусь школой, в которой я работаю	33,3	51,7	33,3	28,6
Думаю менять место работы, не меняя профессии	1,0	5,4	3,8	3,6
Думаю менять профессию	1,3	0,0	0,0	1,8
Думаю уехать работать за границу	2,5	1,5	0,0	1,8
Если снова выбирал бы профессию, то выбрал бы профессию учителя физкультуры	39,3	44,6	44,4	40,0
Рекомендовал бы своему ребёнку также выбирать профессию учителя физкультуры	3,8	25,6	15,2	19,4
Больше всего внимания уделяю профессиональной деятельности	12,9	27,1	25,0	13,0
Моя работа интересная	22,8	33,3	25,3	31,3
Моя работа имеет смысл	24,1	35,4	24,3	24,6
В школе меня не замечают	1,3	1,7	2,7	8,5
Трудно общаться с учениками	5,2	5,9	2,5	5,8
В школе легко организовать спортивную команду	25,7	30,4	27,5	10,0
Работа в нашей школе основана на доверии и ответственности	26,4	30,5	22,4	19,0

Примечания:

$p < 0,05$	сравнивая данные женщин в группах стажа
$p < 0,01$	сравнивая данные женщин в группах стажа
$p < 0,05$	сравнивая данные мужчин в группах стажа
$p < 0,05$	сравнивая данные мужчин и женщин в группах стажа
$p < 0,01$	сравнивая данные мужчин и женщин в группах стажа

Сравнивая ответы мужчин и женщин по разным группам рабочего стажа, легко заметить, что женщины, опыт преподавания которых составляет менее 20 лет, больше, чем с аналогичным стажем их коллеги мужчины, гордятся своей школой, в которой работают, больше внимания уделяют профессиональной деятельности и чаще всего рекомендовали бы эту профессию своему ребёнку.

Можно предполагать, что учительницы физкультуры эмоционально больше, чем мужчины, сопоставляют себя со школой. Интересно отметить, что во всех случаях у преподавателей физкультуры (мужчин и женщин) нет проблем общения с учениками.

Исследование по выявлению отношения к своей работе, проведённое в группах с различным рабочим стажем, показало, что молодые учителя физкультуры, у которых стаж работы менее чем 20 лет, более эмоционально сопоставляют себя со школой, у них более оптимистический подход к формированию спортивных команд, а также они более убеждены, что работа в школе основана на доверии и ответственности, чем их старшие коллеги.

Литература

1. Al-Mohannadi A. Stress in physical education teachers in Qatar / A. Al-Mohannadi, S. Capel // *Social Psychology of Education*. – 2007. - № 10 (1). – P. 55-75.
2. Gerikienė V. Lietuvos bendruomenės slaugytojų pasitenkinimas darbu pirminės sveikatos priežiūros reformos sąlygomis: daktaro disertacijos rankraštis (biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata) / V. Gerikienė. - Kaunas, 2007.
3. Koustelios A. The relationship between burnout and job satisfaction among physical education teachers: a multivariate approach. *European Physical Education Review*. – 2005. - № 11 (2). – P. 189-203.
4. Wong A. What Professional Educators Can Learn from Practicing Physical Education Teacher? / A. Wong, L. Louie // *Physical Educator*. – 2002. - № 59 (2). – P. 90-104.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ

Ф.А. Кочнев

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

С. А. Пилипенко

**ВТК «Лаборатория физической культуры и
практической психологии»**

О. В. Тиунова

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»
г. Москва, Россия**

Выявление особенностей психологической самоподготовки спортсменов является актуальным направлением исследования в связи с двумя обстоятельствами: 1 – относительной информированностью спортсменов и тренерского состава о формах, средствах и методах психологической подготовки на предсоревновательном этапе; 2 – необходимостью учета их самостоятельного опыта для последующей разработки системы психолого-педагогического сопровождения спортсменов-единоборцев.

В исследовании приняли участие 30 юношей 14-18 лет, их стаж занятий на базе ЦО школы «Самбо-70» в среднем составлял 6,5 лет. Каждым в условиях двухдневных соревнований была заполнена специально составленная анкета. Особенности выбора формы, средств и методов психологической подготовки представлены ниже.

Полученные данные позволили выявить апробированный спортсменами и наиболее популярный комплекс действий, формирующий психологическую готовность к схватке. В него вошли активная разминка, внимание к наставлениям тренера, мысленное моделирование схватки, наблюдение за выступлением других спортсменов, прослушивание музыки, самовнушение возможности успеха.

В то же время оказалось, что в день соревнований спортсмены не используют дополнительный сон, не следуют каким-либо «ритуалам», не стремятся повысить самоконтроль, не используют расслабляющие упражнения (табл. 1).

Таблица 1

**Использование различных форм, средств и методов
психологической подготовки к поединку, %**

Перечень вариантов	Используют всегда	Используют достаточно часто	Используют редко	Не используют
Активная разминка	100	-	-	-
Внимание к наставлениям тренера	90	10	-	-
Наблюдение за выступлением других спортсменов	50	40	10	-
Использование музыки	50	20	20	10
Мысленное моделирование схватки	40	50	5	5
Установка на успех	30	40	15	15
Активное общение с окружающими	25	20	45	10
Следование каким-либо «ритуалам»	25	5	25	45
Повышение агрессии	20	30	40	10
Расслабляющие упражнения	15	30	40	15
Повышение самоконтроля	10	30	50	10
Ограничение общения с окружающими	5	30	35	30
Дополнительный сон	-	15	25	60

Объем и интенсивность общения с окружающими и склонность «искусственно» формировать внутреннюю агрессию, вероятно, зависят от личностных особенностей каждого спортсмена.

Отвечая на вопрос о факторах, улучшающих предстартовое психическое состояние, спортсмены особо выделили общение с друзьями на отвлеченные темы, уверенность в собственных силах и подбадривание тренера. Обратный эффект оказывают отсутствие поддержки со стороны окружающих, в частности, ссора с близким человеком накануне старта, эмоциональное перевозбуждение, в том числе - преждевременная радость - состояние «Выигрываю!», а также нарушение режима питания.

Результаты нашего предварительного исследования дают основание разработать методические рекомендации по психологической подготовке к ответственным соревнованиям юношей, занимающихся спортивными единоборствами, с учетом их личностных особенностей, возраста и стажа занятий.

**МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТОК ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ
ВИХОВАННЯМ
(НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТОК ІНСТИТУТУ ХОЛОДУ,
КРІОТЕХНОЛОГІЙ ТА ЕКОЕНЕРГЕТИКИ ОНАХТ)**

С.В. Халайджі, Р.С. Яготін

**Одеська національна академія харчових технологій
м. Одеса, Україна**

Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах України на даний час є актуальною проблемою сьогодення.

Відомо, що однією з необхідних умов швидкої адаптації студентів до засвоєння великого обсягу навчального матеріалу є належний стан їх здоров'я. Його збереження і зміцнення дозволить підготувати компетентних фахівців, готових до тривалої та ефективної професійної діяльності та відтворення працездатного населення [1; 2; 3 та ін]. При цьому в теперішній час збільшилась роль жінок в житті суспільства, що потребує підтримання високого рівня їх функціональних можливостей.

Метою фізичного виховання є не тільки формування і зміцнення здоров'я жінок, а й створення стійкої потреби та інтересу до академічних та самостійних оздоровчих занять фізичною культурою, потреби

у фізичному самовдосконаленні і регулярних заняттях фізичними вправами [4; 5].

Завданням нашого дослідження було визначення найбільш значущих мотивів підвищення рухової активності у дівчат-студенток Інституту холоду, кріотехнологій та екоенергетики ОНАХТ у процесі фізичного виховання.

Організація та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, анкетування, методи статистичної обробки даних.

Дослідження проводилося у вересні 2012 року.

Студенткам була запропонована анкета, у якій містилися чотири блоки мотивів, що спонукають дівчат-студенток ВНЗ до занять фізичною культурою: мотиви зміцнення здоров'я, соціальні мотиви, емоційні мотиви і мотив мати красиву фігуру.

На питання анкети відповіли 58 студенток I-II курсів факультетів низькотемпературної техніки і технологій, екології та енергетики та інформаційних технологій. Їм було запропоновано 19 мотивів до занять фізичним вихованням, віднесених до всіх 4 блоків, з яких було потрібно вибрати 10 найвагоміших. Це дало можливість визначити мету відвідування занять фізичною культурою студентками.

Результати дослідження. В результаті анкетування були отримані такі дані.

У блоку мотивів «Зміцнення здоров'я» для переважної більшості учасниць опитування (22 студентки) найбільш значущими виявилися мотиви прагнення до зміцнення і підтримки здоров'я. Це склало 37,9% від числа всіх опитаних. Для гарного самопочуття заняття відвідують 14 студенток (24,1 %). 9 дівчат, що дорівнює 15,5 %, за допомогою занять заповнюють потребу в руховій активності. Для профілактики захворювань заняття використовують 8 респондентів (13,8 %), а для розвитку рухових якостей – 4 (6,9 %). Лише 2 з дівчат (3,4 %) сподіваються на заняттях фізичною культурою швидше відновитися після перенесеної хвороби. Всього по цьому блоку запитань було отримано 59 відповідей.

У блоці «Соціальні мотиви» було з'ясовано, що 9 студенток відвідує заняття для своєчасного отримання заліку з предмету. Це складає 15,5 % опитаних. 5 студенток (8,6 %) роблять це для спілкування; 4 (6,9 %) – для приємного проведення часу; 2 (3,4 %) – для урізноманітнення життя і, на жаль, тільки 1 (1,7 %) – для

отримання додаткових знань. Всього на питання цього блоку була отримана 21 відповідь.

У результаті дослідження нами було виявлено, що під емоційними мотивами дівчата розуміють відновлення на заняттях фізичним вихованням не тільки свого фізичного, але й психічного здоров'я. При цьому задоволення від занять отримують 12 студенток, що складає 20,7% усіх респондентів; гарний настрій під час і після занять – 10 дівчат (17,2 %). 8 опитаних, що складає 14,0 %, відвідують заняття для підвищення самооцінки та отримання впевненості в собі; 7 (12,1 %) – для зменшення стресу. Всього цей блок запитань отримав 37 відповідей.

У блоці «Красива фігура» основною метою на заняттях фізичними вправами 31 (53,4 %) студентка бачить удосконалення фігури. 18 опитаних (31,1 %) на заняттях бажають поліпшити свій м'язовий тонус. 13 дівчат (22,4 %) прагнуть бути більш привабливими для чоловічої статі, а змінити вагу сподіваються 11 осіб (19,0 %). Загалом цей блок отримав 73 відповіді.

На основі проведеного опитування ми виділили пріоритетні блоки мотивів, які спонукають студенток до занять фізичною культурою (рис. 1).

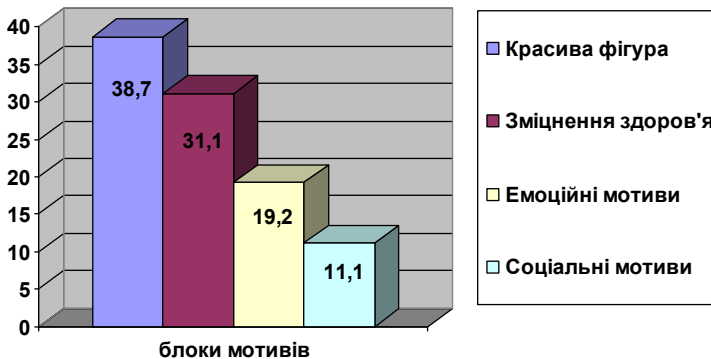


Рис. 1. Пріоритетні блоки мотивів до занять студентів фізичною культурою (у відсотках)

Домінуючим з них виявився мотив «Красива фігура», якому студентки віддали 73 голоси, що складає 38,4 %. Це пояснюється тим, що бути стрункою і зовні привабливою – основна потреба жінки і домінуючий мотив до занять.

Другу позицію за частотою зайняв мотив під назвою «Зміцнення здоров'я». Йому віддали перевагу 59 респондентів (31,1 %), що пояс-

нюється прагненням до покращення та збереження здоров'я засобами фізичного виховання.

Третє місце посів емоційний мотив, який зібрав 37 голосів (19,5 %). І лише 11,1 % студенток обрали значущим для себе соціальний мотив, за який було віддано лише 21 голос.

Висновки

Дослідження мотивації студенток до занять фізичним вихованням у ВНЗ дає можливість сформулювати передумови для виникнення потреби у систематичних заняттях фізичною культурою.

Слід значно переглянути дидактичне наповнення процесу фізичного виховання, активно насичувати цей процес різними видами спортивних ігор, різноманітними сучасними оздоровчими фітнес-програмами (стретчинг, пілатес, фітнес-йога, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, заняття на фітболах та ін.), аква-аеробікою (у разі наявності басейну у ВНЗ), які змогли б збільшити зацікавленість різного контингенту студенток до академічних та самостійних занять фізичною культурою.

Необхідно також максимально індивідуалізувати процес фізичного виховання, залучати студенток до видів фізичної культури і спорту з урахуванням особливостей їх нервової системи і стану здоров'я.

Використання цих рекомендацій дозволить значно підняти мотивацію студенток до учбових та позаучбових занять фізичним вихованням, що, на нашу думку, значно поліпшить їх стан здоров'я і фізичну підготовленість.

Література

1. Раевский Р. Т. Здоровый образ жизни специалиста / Р. Т. Раевский. – О. : ОНПУ, 2000. – 52 с.
2. 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.
3. Раевський Р. Т. Здоров'я і здоровий спосіб життя студентської молоді / Р. Т. Раєвський, С. М. Канишевський, І. Д. Смолякова // Науковий вісник. – ОДЕУ, – 2006. – № 3 (23). – С. 117 - 126.
4. Біліченко О. О. Аналіз мотивації до занять фізичними вправами і її використання для підвищення ефективності занять з фізичного виховання зі студентками / О.О. Біліченко // Фізичне виховання студентів. – 2010. – № 4. – С. 12 - 14.

5. Кашуба Є. В. Дослідження інтересів і мотивів студентів до занять з фізичного виховання в Дон ГАУ / Є. В. Кашуба, В. В. Небесна, В. В. Грідіна // Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі: Республ. зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : Дон ДМУ ім. М. Горького, 2001. – С. 173 – 175.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

О. Г. Калиберда

**Международный гуманитарный университет
г. Одесса, Украина**

В современной системе физического воспитания и спортивной подготовки важное место занимают методы и средства восстановления и повышения психофизической работоспособности. Уровень психофизической работоспособности снижается в различные периоды учебной и тренировочной деятельности и проявляется в виде следующих симптомов: вялости, быстрой утомляемости, нарушения сна, психологической неустойчивости и повышенной возбудимости, предрасположенности к инфекционным и респираторным заболеваниям и др. Восстановительные процессы в организме человека являются психофизиологическими, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратимые изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение физической нагрузки. Все изменения, происходящие в этот период, можно объединить понятием «восстановление». Восстановление после физических нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Развитие уровня тренированности спортсмена проявляется в том, что следовые реакции в организме после физических нагрузок не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются изменениями в функциональных системах организма, возникающими в восстановительном периоде, и служат основой повышения уровня тренированности. Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления - физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к психофизическим нагрузкам. Поэтому применение эффективных восстановительных средств и методов после тренировочных

нагрузок рассматривается как необходимое условие повышения психофизической работоспособности и достижения спортивных результатов. В результате утомления в организме возникают процессы восстановления в виде закономерной биологической реакции, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма. На быстроту восстановительных процессов оказывают влияние следующие факторы: особенности физических нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность); состояние спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности); экологические факторы окружающей среды.

Активное воздействие на восстановительные процессы представляет собой не менее важную задачу, чем адекватные психофизические нагрузки. Научными исследованиями установлено, что процессы восстановления возможно тренировать. Скорость восстановления работоспособности после физических нагрузок - один из основных критериев оценки тренированности человека. Квалифицированные спортсмены отличаются от обычных людей как уровнем психофизической работоспособности, так и быстрым восстановлением.

Целью данной работы является исследование возможностей применения методов и средств восстановления, используемых в спортивной подготовке, для повышения психофизической работоспособности студентов на учебных и тренировочных занятиях по физическому воспитанию.

Средства восстановления в современной спортивной практике целесообразно применять в следующих основных направлениях [1]:

1. В период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или перед началом соревнований.

2. Непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления на этом занятии.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий специалисты рекомендуют комплексное применение различных восстановительных средств.

В системе восстановления спортсменов условно выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические методы и средства.

В данной работе рассмотрены психолого-педагогические средства и методы.

Выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на конкретном этапе учебно-тренировочного процесса.

В системе физического воспитания студентов целесообразны будут следующие направления применения педагогических средств восстановления из числа рекомендованных в работе [2]:

1. Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в различных циклах, обеспечивающих рациональное соотношение видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после них с применением восстановительных средств, активного отдыха и экологических факторов.

5. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных нагрузок и коррекция учебно-тренировочного процесса с учетом этих данных.

6. Правильное методическое построение учебных и тренировочных занятий, соблюдение следующих основных положений:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает быструю настройку организма на предстоящую работу, создает условия для оптимального развития психофизиологических

процессов, способствует эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в процессе тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха и расслабления в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе;

- применение упражнений с целью создания позитивного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминки);

- обязательное выполнение после тренировки восстановительных упражнений.

Психологические средства и методы восстановления в спортивной подготовке получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить психическую угнетенность, что способствует быстрому восстановлению психофизиологических функций организма. Эти средства позволяют сформировать у спортсменов готовность к достижению высоких тренировочных нагрузок. Психологическая подготовка представляет собой воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов (гетерорегуляция) и самостоятельные воздействия (ауторегуляция, аутотренинг).

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие [3; 4]:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки, рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов выхода из неблагоприятного состояния), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме психофизической, психорегулирующей, аутогенной, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображений, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, применение фармакологических препаратов естественного происхождения (например, элеутерококка, пантокрин), двигательные и мимические упражнения из группы «гимнастики чувств».

Приведенные выше доступные методы и средства восстановления спортсменов (банные и гидропроцедуры: теплый душ и ванна, массаж: ручной и вибрационный, плавание, витаминизация) целесообразно применять в целях повышения психофизической работоспособности, оздоровления, реабилитации и воспитания здорового образа жизни студентов.

Литература

1. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 1997. - 186 с.

2. Кузин В. В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В. В. Кузин, А. П. Лаптев. - М. : РГАФК, 1999. - 31 с.

3. 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.

4. Панков В. А. Современные технологии оптимизации тренировочного процесса в спорте высших достижений / В. А. Панков // Теория и практика физ. культ. – 2001. - № 8. - С. 49-54.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Е. А. Наумец, А. М. Головки

**Киевский национальный университет строительства и архитектуры
г. Киев, Украина**

Анализ научных публикаций по деятельности и личности спортсменов, специализирующихся в индивидуальных и игровых видах

спорта, показывает, что основное внимание в них уделялось формированию спортивно-значимых качеств, и в меньшей степени изучались индивидуально-психические различия.

Любая спортивная деятельность рельефно влияет на личностные особенности. Поскольку совершенствуются механизмы психического отражения, видоизменяется система знаний, которая переносится во внутренний мир личности. Благодаря занятиям спортом человек преобразуется, приобретает новые качества. Эти позитивные изменения описываются выражением «личностный рост».

Трактовка личности как совокупности репродуктивных свойств (сформированных в деятельности, уже освоенной в обществе) приводит к пониманию того, что спортсмен способен воспроизвести результат, вложенный в него системой тренировок при канонизации опыта тренера.

На определённом этапе может происходить такое слияние жизни спортсмена с его деятельностью, при котором приобретённые им типичные черты и нормы как регуляторы активности проявляются в сфере личностного общения с представителями иных сообществ (в соответствии с их профессиональной деятельностью). Сфера спорта в этом отношении не является исключением.

Феномен воздействия на психические характеристики человека может затрагивать различные стороны его психики: мотивационную, когнитивную, регулятивную.

В самом общем виде в структуре спортивной деятельности выделяют три её принципиальных компонента – предметно-операциональный (техничко-тактические действия, развитие силовых показателей организма), когнитивный – процесс решения мыслительных задач, планирование тренировки, игры и формирование образа действия, и коммуникативный – взаимодействие с противником и партнёрами по команде, общение в системе «тренер - спортсмен».

Каждый из компонентов обладает определённым влиянием на личность. Предметно-операциональная деятельность может развивать такие личностные черты спортсмена, как терпеливость и самоконтроль, психомоторику и сенсорику. Когнитивная составляющая, связанная с самостоятельным проектированием сложных технико-тактических действий, может усилить самодостаточность, интегративные свойства памяти и внимания. Коммуникативная составляющая может усилить личностную доминантность. Но при этом стремление к доминированию над соперником так или иначе будет проявляться и вне её, что

может сопровождаться формированием неадекватно завышенного уровня самооценки личности спортсмена, с одной стороны, ростом недоверия к окружающим - с другой. Тенденция рассматривать кого-то из своего окружения в качестве потенциального соперника ведёт к росту уровня общей агрессивности.

Влияние перечисленных групп факторов на личность спортсмена не равноценно. Более существенными выглядят факторы когнитивной группы, поскольку они в принципе могут формировать однобокие интересы. Не секрет, что основная проблема, с которой сталкиваются бывшие спортсмены после окончания спортивной карьеры, обусловлена именно снижением привлекательности для них других видов деятельности (в особенности это касается профессиональных спортсменов игровых и индивидуальных видов спорта).

Особый акцент следует сделать на рассмотрении факторов коммуникативно-ролевой группы. Воздействуя на область межличностных отношений, коммуникативные факторы способны в той или иной мере лишать эти отношения эмоциональной насыщенности либо придавать им специфический эмоциональный фон, делать их формальными, неискренними или искусственными и т. д. Социальные последствия такого рода отношений проявляются в преимущественном оценивании другого как носителя спортивно-значимых качеств: и физических, и психологических. Естественно, что у спортсмена, стоящего на более высокой ступени пьедестала, может появиться ощущение избранности, превосходства и даже пренебрежения по отношению к своему коллеге, то, что в спорте именуется «звёздной болезнью». Парадоксально, но и в оценке себя такие спортсмены опираются, прежде всего, на качества, обеспечивающие предметно-операциональную сторону деятельности.

Факторы коммуникативно-ролевой группы закрепляют в форме привычки и определённого способа обращения к другому человеку, стиля коммуникативных контактов. Спортивная среда, накладывая на личность определённые коммуникативно-ролевые рамки, в принципе способна стать источником серьёзных личностных дисгармоний вплоть до аномалий. Следует, однако, провести грань между однобокостью личности и личностной деформацией. Если основу профессиональной однобокости составляют определённые дисгармонии сферы интересов спортсменов, то личностная деформация дисгармонизирует социальные пласты мотивационно-потребностной сферы,

затрагивая сущностные качества человека, на фоне которых односторонность интересов личности является уже вторичным явлением.

Следует заметить, что развитие личностной деформации спортсменов, специализирующихся в индивидуальных и игровых видах спорта, начинается с дисгармонии и деформации системы отношений и связанных с ними личностных смыслов индивида, после чего этот процесс распространяется на уровень индивидуально-психического здоровья, трансформируя черты характера и нарушая социальное поведение человека в целом.

Закрепление внутриличностной дисгармонии, помимо самостоятельного значения, связано также с общим повышением уязвимости психики. Специальными исследованиями была установлена зависимость между степенью личностной гармонии и остротой развития экзогенных психических расстройств, например в результате физической или психической травмы. Спортсмены, имеющие широкий круг увлечений, помимо спорта, значительно меньше подвержены риску профессиональной деформации по сравнению с теми, чьи интересы ограничены исключительно спортивной деятельностью.

Ростки явлений личностной деформации следует искать там, где под воздействием коммуникативно-ролевых факторов спортивной деятельности происходит дисгармонизация мотивационно-потребностной сферы человека, переходящая затем в устойчивые характерологические особенности, нарушающие нормальную взаимосвязь личности с социумом.

Обобщение данных литературы позволяет выделить следующие ресурсы в соответствии с их ролью в обеспечении жизнедеятельности спортсмена: 1) личностные ресурсы, которые включают черты и установки, полезные для регуляции поведения в разных ситуациях: самооценка, самоконтроль, саморегуляция и т. п.; 2) психические ресурсы, которые определяются когнитивными, психомоторными, эмоциональными, мотивационными, волевыми и другими возможностями человека; 3) профессиональные ресурсы, т. е. необходимый уровень знаний и опыта спортсмена; 4) физические ресурсы, которые отражают состояние физического и психического здоровья; 5) материальные ресурсы, определяемые уровнем финансового и жилищного обеспечения; 6) социальные ресурсы, отражающие уровень социальной и моральной поддержки, ценности, контроль, доверие. Комплекс первых четырёх ресурсов составляет личный ресурс человека. Специфические условия спортивной деятельности постоянно прово-

цируют спортсмена на отношение к окружающим людям (тренерам и коллегам), а также к самому себе как к средству достижения значимой цели и реализации ресурсов. Особенно это проявляется в командных видах спорта в связи с нивелированием вклада отдельной личности в общекомандный результат. Становление спортсмена обеспечивается действием факторов, внешних по отношению к личности (таких, как система традиций, нормативов и форм деятельности), и внутренних, связанных с её внутренним миром и его ориентирами. Внешние и внутренние факторы могут приходиться в противоречие, поскольку внешние обычно ориентируют человека на достижение внешней цели, а внутренние ориентированы на личностные смыслы, целью которых, так или иначе, является сама личность, система ценностей её внутреннего мира.

Несоответствия внешних и внутренних ориентиров удаётся избежать, если деятельность подчинена потребностям наивысшего порядка, в частности, потребности самореализации (по «пирамиде» человеческих ценностей А. Маслоу) в нашем случае в спорте.

Для смягчения явлений личностной деформации спортсмена можно рекомендовать спортсмену или тренеру следовать, по крайней мере, следующему: 1) основополагающие цели спортивной карьеры должны быть чётко сформулированы таким образом, чтобы была совершенно очевидна лежащая в их основе философия: примата личности над деятельностью; 2) стремление к спортивным достижениям не должно заслонять для спортсмена ориентиры личностного совершенствования и самораскрытия; 3) необходимо стимулировать у спортсмена ощущение ценности таких его личностных качеств, которые не могут быть поняты в узком контексте формального достижения спортивного результата.

Выводы

1. Точкой отсчёта в системе мероприятий психологического сопровождения карьеры спортсмена должна быть комплексная оценка его индивидуально-психологических особенностей и прогностическая оценка дальнейшего развития его личности в условиях действия факторов спорта.

2. Целью прогностической оценки должна быть разработка упреждающих мероприятий профилактической направленности при возникновении симптомов личностной деформации. Прежде всего, эти мероприятия могут быть связаны с реализацией оптимальной системы межличностных отношений спортсмена и его свободного личностного самораскрытия.

ИНФОРМАЦИОННО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ТЕЗАУРУСНО- ЗНАКОВОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПОЗНАНИЯ, ОЦЕНКИ И ОСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОМ

Е. А. Иванов

**Национальный авиационный университет
г. Киев, Украина**

Процесс обучения в спорте традиционно рассматривается как передача знаний, умений и навыков. Однако передать в готовом виде знания, а тем более умения и навыки нельзя. Передается лишь определенный объем информации о предмете обучения. Усвоение знаний, выработка умений и навыков осуществляется в процессе деятельности самого спортсмена при направляющей роли педагога. В настоящее время в спортивной педагогике остаются недостаточно изученными механизмы перехода от объективно существующих знаний, зафиксированных на материальных носителях информации (страница учебника, в форме устной речи или паралингвистической информации – мимике, жестах, имитации), к личностным смыслам, а через них – к осмысленным двигательным действиям спортсмена.

В процессе формирования и совершенствования двигательных действий «субъект овладевает объектом» - это значит, что он его познает, оценивает и осваивает (преобразует). При этом он опредмечивает свои физические и умственные способности, объективирует сущностные силы. Познавательно-преобразующая деятельность всегда осуществляется при помощи искусственно созданных и подчиненных человеку средств, которые являются «орудием», «органом его деятельности», «проводником» целесообразного воздействия субъекта на объект. Среди этих средств важное значение имеют так называемые знаково-коммуникативные дидактические системы, анализ которых отсутствует в теории психобиомеханики двигательных действий. Предназначение данной работы – восполнить этот пробел.

Специалисты по информатике рассматривают процесс передачи и приема социальной информации в человеческих коллективах как обмен сообщениями между носителями тезаурусов. Основываясь на идеях, развиваемых Б. В. Бирюковым и Г. Г. Воробьевым в информатике и документалистике, информационные процессы в системе обучения (обмен сообщениями, знаниями, эмоциями) можно представить как единство материальной и абстрактно-идеальной форм.

Материальная форма зафиксирована в предметно-знаковых системах как носителях учебно-познавательной и научной информации о предмете обучения. Предметно-знаковые системы (в т. ч. наглядные пособия, тексты - информирующие, активизирующие, разъясняющие) есть всегда материальные объекты, несущие информацию, доступную (может быть, через ряд этапов преобразования) пониманию (осмыслению) человеком и, следовательно, превращению в идеальное (модельные представления, знание и т. п.).

Важнейшее понятие, возникающее при информационно-дидактическом моделировании двигательных действий, – понятие информативности педагога (адресанта) или предметно-знаковой модели для данного потребителя (адресата). Потребителем при этом может быть как отдельный спортсмен, так и коллектив. Под информативностью педагога, спортсмена или предметно-знаковой системы можно понимать объем их тезаурусов. Последние представляют собой некоторое множество смысловыражающих единиц информации (понятий, терминов, описательных выражений и т. п.), заключенных в данной знаковой системе или хранящихся в памяти педагога (спортсмена) и предполагаемых понятными ему.

Информационная система «педагог – предмет обучения – спортсмен» насчитывает по крайней мере четыре тезауруса: что педагог знает, что знает спортсмен, чему хочет педагог научить, чему хочет спортсмен научиться. Графически тезаурусы соотносятся с помощью кругов – диаграмм Венна. Соотнесение четырех вышеназванных тезаурусов дает систему производных: педагог знает, что нужно и не нужно учить; далее идет то, что спортсмен хочет знать, а педагог хочет или не хочет дать; то, что педагог хочет, но не может (не умеет) дать; то, что педагог хочет дать, не зная, что спортсмену это уже известно; то, чему педагог не собирается учить, полагая, что спортсмен это знает (умеет); и, наконец, наверное, есть то, что спортсмену известно, а педагогу нет; спортсмен хочет знать (уметь), а педагог этого не знает (не может научить).

Очевидно, что тезаурус предметно-знаковой системы, разработанной или используемой педагогом, есть часть тезауруса педагога в момент (период) формирования данной модели. Дидактическая модель всегда «похожа» не только на свой объект (проектируемое двигательное действие), но и на своего творца, несет на себе «гербовую печать» личности педагога. Отметим, что адресат воспринимает дидактическую модель предмета обучения под влиянием определенных

установок, зависящих от его информационных потребностей. Эти потребности образуют некоторый тезаурус, который составляет часть общего тезауруса спортсмена. Вполне понятно, что одна и та же знаковая система может иметь разную информационную ценность для потребителя. Например, она будет малоинформативна как для человека с недостаточно развитым в данной области знаний тезаурусом (которому она будет непонятна), так и для человека с сильно развитым тезаурусом (которому она не прибавит знаний).

Общая часть тезаурусов дидактической модели и «информационных запросов» адресата выражает основную информативность предметно-знаковой системы для спортсмена, т. е. содержание, которое обучаемый непосредственно извлекает из данной модели. Обычно информативность модели меньше информационных потребностей потребителя, т. е. дидактические системы не полностью удовлетворяют запросы адресата. Вместе с тем интерпретация содержания дидактической модели, ее латентной когнитивной структуры может быть полнее и глубже того, которое вкладывал в нее автор. В своей модели он может многое не осознавать (невозможно знать объект в полном объеме), спортсмен же должен и может «производить» новые знания.

Таким образом, дидактические модели должны генерировать идеи реципиента, давая такой импульс его внутренней проектно-смысловой деятельности, что информационные потребности спортсмена получают более полное удовлетворение. Данная ситуация характерна для продуктивной (создающей новое) деятельности человека, включающей и подсознательные психические процессы, но с опорой на предметно-знаковые формы представления информации и ее переработки. Эту генерирующую творчество способность информации, содержащейся в дидактической модели, можно назвать творческой информативностью обучающей системы для данного спортсмена.

Вполне понятно, что творческая информативность связана со способностью человека извлекать из информационных систем то, что в нем непосредственно (формально, т. е. в самой материальной форме модели) не содержится. Она складывается из так называемой ассоциативной информативности, воплощающей то, что педагог не зафиксировал в дидактической модели, но мог подразумевать, и так называемой инициативной информативности, т. е. того, что может быть самостоятельно домыслено и переосмыслено адресатом при ее

изучении. Отметим, что поиску подлежит только то, что не зафиксировано в модели: если в изложенном материале (рассказанном и показанном) сообщается все, что нужно спортсмену для познания объекта (на доступном для него уровне), искать уже нечего. Таким образом, инициативная информативность - ценнейшее свойство предметно-знаковых моделей, так как ее реализация означает создание подлинно нового: того, чего не было не только в тезаурусе дидактической системы, созданной педагогом, но и в тезаурусе самого педагога. Тем самым процесс освоения двигательных действий становится актом не только сотворчества, но и собственного творчества.

Тезаурусный подход к системе обучения позволяет выразить и потери информативности нормативно-дидактических моделей для спортсмена. Под потерями понимается информация, имеющаяся в дидактической системе, но не вошедшая в тезаурус спортсмена либо по вине педагога (неумение выразить свою мысль, противоречия в объяснении, неверный учёт потребностей адресата), либо из-за особенностей спортсмена (стиля проектно-двигательного мышления, информационных запросов, способностей к генерации новых идей). В дидактических обучающих моделях может также содержаться информация, полностью бесполезная для потребителя (так называемый балласт). Её составляют те смысловыражающие элементы тезауруса дидактической системы, которые отсутствуют в тезаурусе наличных информационных потребностей адресата.

Автор выражает надежду, что настоящая работа может стать основой для дальнейших теоретических и экспериментальных исследований. Отметим здесь некоторые направления исследований, наиболее важные для оптимизации управления процессом обучения. Разработка количественных методов определения объёма тех или иных тезаурусов позволит разрабатывать так называемые психопредметные профили, характеризующие степень учебно-познавательной полезности дидактических систем (на основе соотношения величины объёма тезауруса предметно-знаковой системы, основной её информативности и тезауруса адресата). Соотношение величины объёма основной информативности, балласта и потери информативности даст характеристику относительных информационных потерь дидактической модели для данного индивида.

Структурно-функциональная классификация тезаурусов педагога и спортсмена, а также системы их производных сводится к следующему: 1 - тезаурус педагога; 2 - тезаурус спортсмена; 3 - тезаурус

дидактической модели, используемой (разработанной) педагогом; 4 - информационные потребности спортсмена; 5 - основная информативность (информация, непосредственно извлечённая спортсменом из дидактической модели); 6 - ассоциативная информация, продуцированная спортсменом (педагогу известна, но в дидактической модели не представлена); 7 - инициативная информация, выработанная спортсменом (педагогу неизвестна); 8 – информативность дидактической модели, входящая в тезаурус спортсмена (используется педагогом как опора на знакомое; может представлять для спортсмена излишнюю информацию, балласт); 9 – информационные потери (информативность дидактической системы, не вошедшая в тезаурус спортсмена); 10 – информация о предмете обучения, не сообщаемая педагогом (спортсмену известна); 11 – информация о предмете обучения, не сообщаемая педагогом (спортсмену неизвестна); 12 – информация, входящая в тезаурус спортсмена (педагогу неизвестна). С позиции творческой активности основную информативность (5) можно рассматривать как «понимаю, но не преобразую данные и не творю»; ассоциативную информацию (6) – «преобразую, но не творю, не создаю новое»; инициативную информацию (7) – как конструктивно-творческую деятельность.

Известно, что в дидактических моделях центральное место занимают ОЭЗ – опорные элементы знаний (схема ориентировочной основы действия, по П.Я. Гальперину). ОЭЗ образуют базис дидактической модели и находят разнообразное и действенное применение в практике обучения, если соответствуют некоторым принципам. Поскольку одни и те же ОЭЗ лежат в основе изучения различных двигательных действий, каждый из них должен быть сформулирован так, чтобы с равным успехом мог использоваться в любом конкретном случае, - принцип универсальности. Любое двигательное представление или понятие теории спортивной техники должно опираться на некоторый набор ОЭЗ, полностью подготавливающих его восприятие и понимание, - принцип полноты. При этом каждый элемент в отдельности, хоть и связан с другими, не сводится к их простой комбинации – принцип элементарности. По понятным соображениям ОЭЗ должны быть представлены в дидактической модели чётко и лаконично – принцип компактности. Поэтому весьма важной задачей спортивной педагогики является дальнейшая разработка и систематизация средств, методов и правил дидактического моделирования двигательных действий на основе указанных принципов.

Следует также отметить ряд требований, которые необходимо учитывать при разработке дидактической модели: она должна быть объективна (отображать сущее), субъективна (отображать объект так, как о нём говорят и думают), нормативна (отображать должное), интерактивна (предназначаться для диалога со спортсменом) и адаптивна (приспособлена к индивидуальным особенностям конкретного человека, прежде всего, к уровню его обученности). Естественно, что педагог должен хорошо знать адресата, понимать его потребности и мотивы, идентифицировать себя с ним, сопереживать ему. Для эффективного осуществления коммуникативного процесса необходимо равное владение репертуаром знаков, отсутствие деформации канала, подавляющего шума, и т. д. Можно полагать, что понимание дидактической модели будет адекватным, если у адресанта и адресата имеется сходная система языковых единиц, на основе которой они воссоздают сходные значения и смыслы и поэтому согласованно мыслят, чувствуют и действуют.

Литература

1. Бирюков Б. В. Информация и управление. Философско-методологические аспекты / Б. В. Бирюков, Г. Г. Воробьев. – М. : Наука, 1985. – 300 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – С. 192.
3. Гордеева Н. Д. Функциональная структура действия / Н. Д. Гордеева, В. П. Зинченко. – М. : МГУ, 1982. – 250 с.
4. Ратов И. П. Психология и современный спорт / И. П. Ратов. – М. : ФиС, 1982. – С. 42-43.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕРАЗРЫВНАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ

А. В. Бурцева, Е. Н. Воробьева

**Национальный университет «Одесская юридическая академия»
г. Одесса, Украина**

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей, а также – специальную деятельность по формированию и поддержанию формы и функций организма человека.

Физическая культура как неотъемлемая часть общечеловеческой культуры является важнейшим средством формирования гармонично развитой личности.

Наш век – век значительных социальных, технических и биологических преобразований. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека, наряду с прогрессивными явлениями, и ряд неблагоприятных факторов, в первую, очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение: способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Физическая культура относится к социальной сфере общества и предусматривает социальную деятельность по формированию и развитию физических качеств и двигательных умений личности. С культурой их роднит способ телесного развития человека. Культура в данном случае выступает как организация и сознательное управление содержательной стороной трудовой, бытовой и других видов деятельности.

Физическая культура реализуется в таких формах (компонентах), как: физическое воспитание (связанное с освоением физических и

духовных сил человека), спорт (их совершенствованием), физическая рекреация (поддержанием), двигательная реабилитация (восстановлением). Внутренним наполнением каждой из них является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей, деятельности отношений и институтов. Это определяет специфику каждого компонента физической культуры, где преобладающим моментом является физическая одухотворенность. Центральным системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры, является физкультурно-спортивная деятельность, направленная на физическое совершенствование человека. По-видимому, эти суждения должны носить методологический характер и приниматься во внимание как при совершенствовании общих основ теории физической культуры, так и при формировании ее частных теорий.

Теория физической культуры исходит из основных положений теории культуры и опирается на ее понятия. В то же время она имеет специфические термины и понятия, которые отражают ее сущность, цели, задачи, содержание, а также средства, методы и руководящие принципы. Главным и наиболее общим является понятие «физическая культура». Как вид культуры она в общесоциальном плане представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков). В личностном плане физическая культура – мера и способ всестороннего физического развития человека.

В целях развития, воспитания и совершенствования человека физическая культура использует его возможности, естественные силы природы, достижения науки о человеке, конкретные научные установки медицины, гигиены, анатомии, физиологии, педагогики, психологии и др.

Она, органически вплетаясь в профессионально-производственные, экономические, общественные отношения людей, оказывает на них существенное влияние, выполняя гуманистическую и культурно-творческую миссию, что сегодня, в период реформ высшей школы и пересмотра сущности предшествующих концепций, особенно ценно и значимо.

Литература

1. Фурманов А. Г. Принципы регламентирования здорового образа жизни /А. Г. Фурманов // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : Матер. междунар. науч.-практ. конф. – Мн. : БГАФК, 2003. С. 98.

2. Казин Е. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособ. для студ. вузов / Е. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : Гуманит. изд. центр Владос, 2000. – 192 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Г. Д. Щербакова, О. В. Андаліцька

**Національний університет харчових технологій
м. Київ, Україна**

На сьогоднішній день соціальне замовлення суспільства зорієнтоване на підготовку всебічно розвинутої особистості фахівця, який здатний реалізувати себе в умовах жорсткої конкуренції. Ефективність реалізації цього замовлення досить низька, адже рівень фізичної підготовленості та здоров'я молодого покоління погіршується з року в рік. Дані обставини унеможливають задоволення потреб суспільства у підготовці фахівців з високим рівнем адаптації до вимог сучасної життєдіяльності, готовності повноцінно виконувати професійні вимоги.

На думку деяких дослідників [1; 2], вирішення цієї проблеми може бути можливим за умови вивчення мотивів, потреб, інтересів студентів до занять фізичними вправами, виявлення причин, які перешкоджають займатися фізкультурною діяльністю, систематичного інформування молоді про негативні наслідки недостатньої рухової активності та цілеспрямованого ведення пропаганди здорового способу життя. Очевидно, що на перший план виходить адекватність змісту фізичного виховання, ефективного співвідношення засобів та врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей кожного студента.

Усе більше фахівців стверджують, що наявна система фізичного виховання не сприяє залученню студентства до занять фізичними вправами. Відступ на практиці від головної ідеї освіти – формування

гармонійно розвинутої особистості – привіт до суперечності з її потребами. Суворі методи на заняттях з фізичного виховання практично унеможливають формування внутрішнього переконання потреби у фізичному вдосконаленні. Ця закономірність є однією з причин поступового виключення фізичного самовдосконалення зі сфери інтересів студентської молоді, зниження освітнього та виховного значення фізичного виховання.

У сучасній системі фізичного виховання формування потреби студентської молоді на фізкультурно-спортивних заняттях відбувається за принципом обов'язку, а не власного бажання студентів.

Перехід від першого до другого можливий у випадку надання студенту права вільного вибору виду рухової діяльності та форми проведення занять. Для реалізації переходу необхідна децентралізація навчальних програм з фізичного виховання, плюралізм форм проведення занять. Для досягнення такого переходу в країнах Європи та США навчальна програма з фізичного виховання в закладах розробляється з урахуванням інтересів та бажань студентської молоді. Можливість вільного вибору є вагомим стимулом, який допомагає залучити студентів до фізичної культури та спорту, формує потреби фізичного вдосконалення.

У сучасній системі фізичного виховання ігнорується особистість студента, при цьому зосереджується увага на розвитку його фізичних якостей, формуванні рухових навичок та вмінь. Це призвело до того, що процес фізичного виховання у свідомості студентів став механічною діяльністю, позбавленою творчості. Таким чином, для студентів, які мають недостатній рівень фізичної підготовленості, подібна форма проведення занять може супроводжуватись появою комплексу неповноцінності, у студентів не формується адекватна самооцінка власних фізичних здібностей і можливостей. Як наслідок перевага тілесного компонента в змісті фізичного виховання над соціокультурним деформує цінності фізичної культури, фізичне виховання втрачає риси гуманістичної спрямованості педагогічного процесу, його загальнокультурного та морального змісту.

Заслуговує на увагу також той факт, що діючі нормативні вимоги з фізичного виховання недостатньо враховують індивідуальні можливості студента. Згідно з базовою навчальною програмою з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації, для проведення занять студенти розподіляються на навчальні відділення: основне, спеціальне та спортивне. Розподіл

проводиться з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготовленості. Однак деякі дослідження [3] вказують на те, що навіть ці групи неоднорідні. Тому потрібний більш диференційований, індивідуальний підхід до кожної молодої особи. На думку Б. Леко [4], недостатнє дотримання саме цих принципів освітнього процесу призводить до погіршення ефективності процесу фізичного виховання.

Відомо, що для мінімального забезпечення рухової активності достатньо проводити заняття фізичними вправами три рази на тиждень. На практиці ж у ВНЗ заняття з дисципліни «Фізичне виховання» проводяться, у кращому випадку, два рази на тиждень, що призводить до недостатньої рухової активності. Це провокує зниження фізичного рівня підготовленості та здоров'я студентської молоді.

Досить часто проведення занять зводиться до складання певних нормативів, причому це робиться примусово. Такий стан речей сприяє негативному ставленню студентів до державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України та предмета «Фізичне виховання» в цілому. Т. Круцевич [5] вважає, що доцільно оцінювати не результати тестів, а динаміку змін результатів для кожного студента. До нормативів необхідно підходити диференційовано, індивідуально, з орієнтацією на кожного студента зокрема. Коли оцінюють фізичну спроможність, важливо, щоб в основі бажання не було відчуття швидшого закінчення заняття.

Очевидно, що для вирішення вищезгаданих проблем фізичного виховання необхідно подолати педагогічний авторитаризм у системі фізичного виховання; усунути зростаюче відчуження фізичного виховання від громадського життя, розвитку особистості та культури, збудувати нові відносини між педагогом і студентом на основі співдружності та довіри; звільнити систему фізичного виховання від тотальної уніфікації та стандартизації, використовувати варіативність навчального процесу, творчість та ініціативу викладача і студента. Ефективність процесу фізичного виховання значно зросте у разі більш широкого застосування таких основних концептуальних положень і принципів педагогічної системи, як гуманізація, інтелектуалізація та оптимізація.

Основною спрямованістю подальшого вдосконалення програми фізичного виховання студентів повинна стати інтенсифікація навчального процесу шляхом проведення занять зі спортивною спрямованістю. Впровадження концептуальних положень і принципів

педагогічної системи можливе за умови реформування системи вищої освіти відповідно до вимог Болонського процесу. Реалізація Болонського процесу в Україні в ідеалі покликана сприяти переходу від колективного до особистісноорієнтованого процесу, який базується на гуманістичних напрямках філософії, психології та педагогіки і передбачає сприйняття кожного студента як унікальної особистості.

Традиційна система фізичного виховання має ряд суттєвих недоліків, які знижують її ефективність. Як виявилось, головними недоліками наявної системи фізичного виховання є недостатнє впровадження у навчальний процес таких педагогічних принципів, як диференціація, індивідуалізація, демократизація та гуманізація навчального процесу. Сучасна педагогічна думка й українська філософія освіти повинна виробити нову модель фізичного виховання, в якій бажання об'єкта навчального процесу задовольнятимуться вимогами викладача та нормативами дисципліни, а не навпаки.

Перспективами для подальших досліджень може бути визначення технологій удосконалення системи фізичного виховання студентів з різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності на підґрунті особистісноорієнтованого підходу.

Література

1. Рогалева Л. Н. Гуманізація спорту как фактор підвищення спортивного мастерства / Л. Н. Рогалева // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 3. – С. 300-301.
2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 2003. – Том 2. – 392 с.
3. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / І. Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
4. Леко Б. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх / Б. Леко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХП, 2003. – № 22 – С. 101-112.
5. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фіз. виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 47-50.

ИНТЕРАКТИВНАЯ СТОРОНА ОБЩЕНИЯ ПАРТНЕРОВ В ПРАКТИКЕ АЙКИДО

Л. П. Диордица-Литвиненко

**Южноукраинский педагогический университет им. К. Д. Ушинского
г. Одесса, Украина**

Восточные единоборства приобретают все большую популярность среди молодежи в мире и активно развиваются в Украине.

В научно-методической отечественной и зарубежной литературе, посвященной проблемам межличностных отношений в различных социальных группах, вопрос формирования психологических отношений в Айкидо исследован недостаточно. В нашей работе мы попытались раскрыть психологический аспект отношений, возникающих между партнерами в Айкидо, с учетом культурных традиций Востока и ценностей культуры Запада.

Цель нашего исследования – проведение анализа интерактивной стороны общения, возникающего в процессе занятий между партнерами в Айкидо.

Это дает возможность рассматривать Айкидо как психофизический тренинг, позволяющий практикующему его научиться выходить из различных стрессовых ситуаций, сохранять ощущения внутренней физической и психологической целостности.

При освоении технических приемов Айкидо партнеры вступают между собой во взаимодействие и пытаются влиять друг на друга как физически, так и психологически, поэтому данное взаимодействие можно считать проявлением интерактивной стороны общения в Айкидо. Партнер, выполняющий атакующие действия в виде захватов и ударов «уке», направляет свою энергию на разрушение целостности атакуемого партнера – «наге». «Наге», в свою очередь, использует эту энергию против него же, контролируя и изменяя положение тела нападающего партнера в трехмерном пространстве. Перенаправление движений и выведение «уке» из равновесия осуществляется за счет выполнения различных физических действий «наге», направленных на нарушение запланированной атаки «уке», с максимальным сохранением собственного устойчивого физического и психологического состояния. Таким образом, между партнерами возникает непосредственное общение, основанное на явном конфликте, базирующемся на противопоставлении различных, совершенно

противоположных целей. Со стороны «уке» это разрушение цельности атакуемого «наге», со стороны «наге» сохранение этой целостности.

Данный конфликт носит безличный характер и сводится к взаимодействию субъектов как носителей определенных «социальных ролей». Распределение этих ролей оговаривается заранее, перед выполнением технических действий. При этом «уке» отводится роль нападающего, с автоматическим присвоением ему качеств носителя агрессии и возбудителя конфликта, а «наге» – субъекта, гасящего этот конфликт с помощью техник, основанных на определенных принципах. В Айкидо любое выполнение «социальной роли» имеет психологический оттенок в межличностных отношениях.

Далеко не каждый занимающийся Айкидо способен справиться с отведенной ему ролью. Личностные качества, связанные с амбициями, желанием победить, эмоциональностью, часто начинают доминировать и приводят к незапланированной смене «социальных ролей».

Одной из задач Айкидо является формирование целостной и психологически стойкой личности, что в свою очередь сведет к минимуму процент содержания в физических действиях «наге» личностного, эмоционального оттенка поведения, влияющего на выполнение им своей «социальной роли». В Айкидо это восстановление гармонии. Для «уке» физической, так как при отказе от атаки нарушение его цельности не является целью технических действий «наге». Для «наге» – и физической, и психологической, так как предполагается, что мастер Айкидо во время нападения использует силу противника против его же неразумного поведения.

В работе начинающих еще низкий уровень исполнения приемов, отсутствует достаточный опыт и велика внутренняя неуверенность в своих силах и действиях. Это приводит к психологическим проблемам внутреннего характера со стороны «наге», так как при срабатывании естественных для подобной ситуации защитных реакций организма он еще не может воспринимать нападающего как «партнера» и относится к нему как к «противнику». Это не только мешает росту его мастерства, но и противоречит принципу, лежащему в основе Айкидо. В свою очередь, в движениях «уке» отсутствуют внешние признаки субъекта, находящегося в состоянии конфликта, – возбуждение, агрессивность, скорость движений, спонтанность их выполнения и т. д.

Цель Айкидо состоит в повышении духовного уровня, чтобы получить силу за счет мудрости, а не жестокости. Именно поэтому для

Айкидо столь важен именно процесс тренировок. Создание психологически здоровой обстановки доверия и понимания требует проведения тренировок в обстановке, стимулирующей конструктивный подход во взаимоотношениях с партнером.

Выводы

Изучение теоретико-методических основ межличностных отношений в Айкидо позволило нам выяснить, что взаимоотношения партнеров формируются на основе явного конфликта субъектов, построенного на различии интересов и связанного с искусственным распределением «социальных ролей». Также мы определили, что условность данного конфликта исчезает с ростом мастерства партнеров. Оно выражается в постепенном преобразовании конфликта из деструктивного в конструктивный, со стремлением к нивелированию агрессии нападающего и стиранию внутренних, психологических аспектов конфликта со стороны «наге».

РАЗДЕЛ 5. СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

SPORTING RECORDS AND THE POTENTIAL OF A WOMEN'S BODY

Igor Borisov

NZ Sport Science Links_Compani Ltd

Wellington, New Zealand

Sergey Polievskii

**The Russian state university of physical training, sports, youth and
tourism**

Moscow, Russia

Аннотация. Спортивные рекорды и резервные возможности женского организма. И. М. Борисов, г. Веллингтон, Новая Зеландия, С. А. Полиевский, г. Москва, Россия

Могут ли женщины наравне с мужчинами состязаться в различных видах спорта? Очевидно, в отдельных видах спорта это возможно. Например, в конной выездке, где в течение четырёх последних Олимпиад с завидным постоянством побеждали только женщины. Есть и другие, но очень редкие примеры. Но в лёгкой атлетике такого не было никогда, так как абсолютные рекорды в этом виде спорта у мужчин всегда значительно выше, чем у женщин. Последние, однако, если анализировать динамику роста мировых достижений в лёгкой атлетике, умело используют физические и функциональные резервы организма и в сочетании с современными методами тренировки обеспечивают себе определённое преимущество перед мужчинами. Это превосходство не приближает женские достижения к мужским, но свидетельствует о потенциальном росте результатов в женском спорте в будущем.

As is well known physical reserves of the human body are closely associated with its anatomical and functional properties including the height, body mass, the size of heart and lungs, muscular system development, etc. On these grounds one would think that men should have a physical advantage and women concede to men in this respect. Indeed, women's total muscular mass, muscle strength and lung capacity are one third less than men's. Besides, during maximum physical exercise female oxygen con-

sumption equals only 70 % of male consumption and the female body contains 15 % less hemoglobin. Moreover, the female body contains considerable more adipose tissue than a male body does. All these factors taken together might lead us to conclude that women are at a disadvantage generally in sport.

But all is not what it seems! Do not rush jump to conclusions! At the beginning of the 20th century Baron Pierre de Coubertin, the founder of modern Olympic Games, had huge reservations about women's participation in the Olympic arena. Why? It is because in his time sport was not widely popular and besides, he followed the tradition of the ancient Olympic Games when women were not allowed to compete. For these reasons, at first, women's participation in the modern Games was very restricted. For instant, in 1900 only 0.6 percent of all participants who took part in Olympic competitions were women, in 1920 – 2.5 percent, in 1936 – 8.7 percent, in 1964 – 14.9 percent, in 1980 – 21.6 percent, but in 2012 almost half of the athletes (44.2 percent) in the London's Olympics were women.

At present women compete in many sports events alongside men. But 40 years ago who would have predicted that women would be able to take part in long distance racing, i.e. 5.000m, 10.000m and marathon? At that time it seemed unthinkable. However, today research has proved that women are much better adapted to running extreme distances than men are because:

- they suffer less from fatigue than men do;
- they do not faint as often as men;
- they seldom develop the symptoms of overheating;
- they use their adipose tissue more effectively as a source of body energy;
- they sweat less;
- they increase muscle strength and endurance quicker than men without increasing their body mass.

As a rule the physical and functional reserves of the human body are at their highest when trying to set a new record. It is precisely because of the point that so much useful information can be gathered for the analysis of sporting achievements in many events. The comparative analysis of male and female top sports records allows us to reveal the dynamics of progress over a set period of time. Look at Table 1, which cites a few track and field records in the years when both male and female results were recorded.

Table 1.

Top track and field world records increase

Sports	Sex	Years of registration	Initial results	Current results	Improvement of results, %	Advantage of women, %
100 m	M	1983	9.93	9.58	3.6	-79
	W	1983	10.79	10.49	2.85	
200 m	M	1968	19.92	19.19	4.3	135
	W	1968	22.58	21.34	5.8	
400 m	M	1964	44.9	43.18	3.98	273
	W	1964	52.77	47.60	10.86	
800 m	M	1955	1.45.7	1.40.91	4.7	232
	W	1955	2.06.4	1.53.28	11.5	
1.500 m	M	1967	3.31.1	3.26	2.42	483
	W	1967	4.17.3	3.50.46	11.7	
10.000 m	M	1977	27.30.47	26.17.53	4.3	241
	W	1977	33.15.09	29.31.78	10.39	
Marathon	M	1967	2h.09.36	2h.03.38	4.8	759
	W	1967	3h.07.26	2h15.25	38.45	
Long jump	M	1960	8.21	8.95	8.26	180
	W	1960	6.40	7.52	14.89	
High jump	M	1956	2.15	2.45	12.26.12	129
	W	1956	176	2.09	15.78	
Pole vault	M	1992	6.13	6.14	0.18	1111
	W	1992	4.05	5.06	20.00	

Upon closer scrutiny we can see that, while the absolute records in 400 m, 800 m, 1500 m, 10.000 m and marathon distance are held by men, women's results have shown the more dramatic increase. For example, in 1967 their best marathon achievement was 3 hr 7 min 26 sec while in 1985 it was 2 hr 21 min 6 sec, i.e. the time to cover the distance was reduced by 47 minute. In comparison men's results for the same years were 2 hr 9 min 36 sec and 2 hr 7 min 12 sec. The difference between them was little more than 2 minutes. It took 26 years to break the former male marathon world record and set the new one at 2 hr 03 min 38 sec. In 2003 the female result became 2 hr 15 min 25 sec, reducing the time by nearly 6 minutes. The women's advantage was obvious. As we see women managed to reduce their racing time. They are already at the men's heels. Incidentally, it is worth mentioning that in 1926 Violet Piercy (Great Britain) was the first who cover the marathon distance in 3 hr 40 min 22 sec. At present thousands of women run it considerable faster. For millions of women who are involved in the fitness process and sport movement, their physical and functional reserves are the result of regular rigorous training.

Without a shadow of doubt any individual top sport result is a stupendous achievement on their part. Under the influence of physical exercise numerous physiological and biochemical changes may arise. These changes are typical not only of world record holders but also of ordinary athletes with their modest personal achievements. However, any results deserve attention if athletes are able to realise their own ambitions and utilise their talent and potential.

As we can see the progress of female sports is not in doubt, though this does not mean that men and women can necessarily compete with each other. Table 1 gives only the absolute figures of record results for men and women, which are significantly different from each other. Thus a real competition between them cannot be.

However, some other sports do not exclude this possibility. For example, the Hungarian chess player Judith Polgar is competing with men and won some prestigious tournaments, German woman Utah Kleinschmidt in 2001 won the "Dakar" rally. On the last four Olympic Games only women won in the equestrian sport of dressage. Among women very few are able to compete with men, however, the latent potential of female sport has not investigated in full and we can expect more from them in the future.

**НОВЫЙ ПОДХОД К КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКЕ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ
В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ
И СОРЕВНОВАНИЙ**

Е. В. Криворученко

**Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины
г. Киев, Украина**

Спортивный результат в легкой атлетике напрямую зависит от качественного управления подготовкой спортсменов, включающей в себя методически правильно разработанные тренировочные макро-, мезо-, микроциклы подготовки и рационального распределения тренировочных средств в течение одного учебно-тренировочного занятия, а также от организации и проведения централизованных учебно-тренировочных сборов, системы питания спортсменов, предоставления восстановительных услуг, регулярных мероприятий, направленных

ных на оценку различных сторон подготовленности спортсменов (оперативный, текущий, этапный контроль). Научно-методическое обеспечение спортсменов высокого класса является важнейшим фактором повышения эффективности системы подготовки национальной сборной команды Украины по легкой атлетике. Разработка и внедрение в практику подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в легкой атлетике, информативных методик оценки функционального состояния является актуальным и позволит усовершенствовать систему оперативного контроля в условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований.

Методика оценки функционального состояния квалифицированных легкоатлетов на основе использования компьютерной программы «Мультимода Кардио-1» (руководитель, разработчик с соавторами – кандидат медицинских наук И.А. Чайковский, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор В.И. Бобровник, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент Е.В. Криворученко) впервые разработана для легкоатлетов с учетом спортивной специализации, интегрирована в программное обеспечение комплекса функциональной диагностики «Кардио+» в виде программы «ОРАКУЛ». Методика включает проведение комплексной оценки вегетативной регуляции на основе variability ритма сердца, состояния миокарда на основе полного анализа амплитудно-временных параметров электрокардиограммы, анализа нарушений ритма сердца. Программа «ОРАКУЛ» включает комплексную оценку сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем (критерии оценки разработаны с учетом спортивной специализации и квалификации спортсменов).

Специалистами кафедры легкой атлетики Национального университета физического воспитания и спорта Украины во время учебно-тренировочных сборов (май – июль 2012 г., г. Ялта, Харьков, Киев) на заключительном этапе подготовки спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике, к играм XXX Олимпиады в Лондоне проводился мониторинг функционального состояния членов национальной сборной команды Украины по легкой атлетике с помощью компьютерной программы «ОРАКУЛ». В обследованиях приняли участие 80 спортсменов высокой квалификации (мастера спорта международного класса Украины), специализирующихся в беге на короткие дистанции (100 – 200 м, эстафетный бег 4 x 100 м, 4 x 400 м, 400

м с/б), средние дистанции, в прыжках (прыжок в длину, высоту, тройной), метаниях (метание копья), многоборьях.

Процедура обследования с помощью компьютерной программы «Мультимода_Кардио-1» занимает лишь 3-5 мин и дает ценную многостороннюю информацию о функциональном состоянии спортсмена в динамике. Следует отметить, что интерфейс программы нагляден и удобен в работе, позволяет быстро делать выводы о необходимости коррекции функционального состояния спортсменов (рис. 1).

Методику оценки функционального состояния на основе компьютерной программы «ОРАКУЛ» целесообразно применять при проведении обследований спортсменов в условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований.

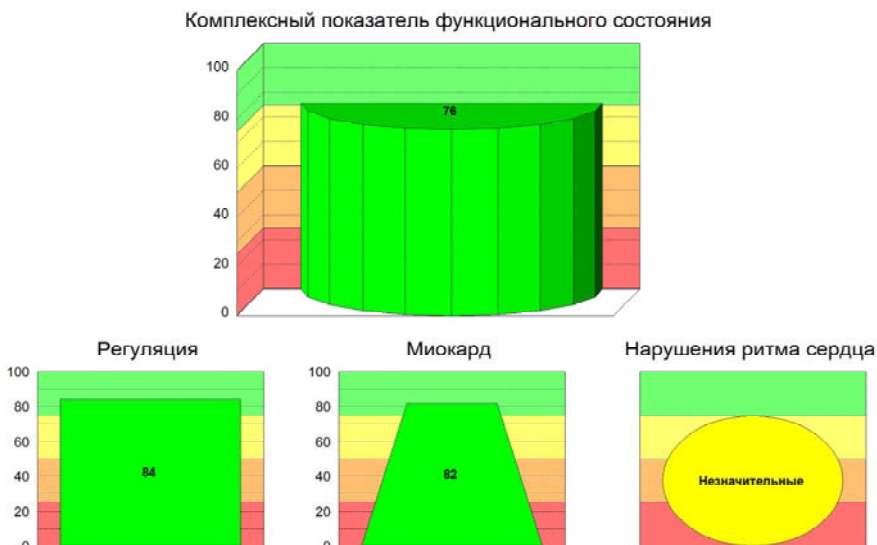


Рис. 1. Оценка функционального состояния спортсменов на основе программы «Оракул», интегрированной в программное обеспечение комплекса функциональной диагностики «Кардио+» (пример одного из заключений)

Эффективность данной методики была подтверждена результатами выступления спортсменов на соревнованиях наивысшего уровня – чемпионате Европы, Игр Олимпиады.

Внедрение результатов исследования позволило повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Спортсмены, принимающие участие в обследованиях, выиграли 17 наград на XXI чемпионате Европы (27.06 – 1.07.2012 р. Хельсинки): первое место в эстафетном беге 4 x 400 м среди женщин, в тройном прыжке (Саладуха Ольга), второе место в беге на 100 м (Повх Олеся), в беге на 200 м (Стуй Кристина), Скрипак Ольга в беге на 10 000 м заняла 3-е место, Мищенко Анна (1500 м, 3-е место), Ярошук Анна (400 м с/б, 3-е место), Мельников Станислав (400 м с/б, 3-е место) и др., а также три награды на играх XXX Олимпиады: серебро в метании копья (Пятница Александр), бронзовая медаль в тройном прыжке (Саладуха Ольга), в эстафетном беге среди женщин (Повх Олеся, Стуй Кристина, Ремень Мария, Брызгина Елизавета).

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ТЕСТІВ ТА БАЗ ДАНИХ

К. М. Блещунова, А. О. Кунченко
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків, Україна

Контроль і облік показників спеціальної фізичної підготовленості є невід'ємним елементом системи управління підготовкою кваліфікованих спортсменів. До сьогодні для оцінки фізичної працездатності спортсменів найширше використовуються тест Руф'є та Гарвардський степ-тест. Але ці тести не враховують специфічні особливості танців щодо структури рухів та перемінний характер змагальної діяльності. Тому розробка методик оцінки фізичної працездатності спортсменів, які займаються спортивними бальними танцями, є актуальною, а із застосуванням спеціалізованих тестів та баз даних є насувною необхідністю.

Мета роботи: розробка методики визначення фізичної працездатності в спортивних танцях за допомогою тестів зі специфічним навантаженням та створення спеціалізованої бази даних для обліку результатів тестування.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, бесіди з тренерами і спортсменами, метод рухливих тестів, формалізація і алгоритмізація

процедури обробки інформації, програмування, математико-статистичні методи, логічні методи.

У дослідженні взяли участь 33 спортсмени зі спортивних бальних танців віком від 7 до 22 років різної кваліфікації. Група включала в себе 16 чоловіків та 18 жінок.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначення загальної й спеціальної працездатності спортсменів, що займаються бальними танцями, здійснювалося за чотирма руховими тестами: тест Руф'є; тест-джайв; Гарвардський степ-тест; тест 5 танців.

Тест-джайв: альтернатива тесту Руф'є; на базі танцю Jive виконується мікс «кіків ногами» та вистрибування з присяду за 45 с під темп відповідної фонограми (кожен елемент виконується на 16 тактів); вимірювання пульсу та розрахунок індексу виконується за методикою тесту Руф'є.

Тест 5 танців: 5 танців латиноамериканської програми використано для заміни Гарвардського степ-тесту; включає у себе виконання ча-ча-ча, самби, румби, пассодоблю та джайву по одній хвилині без перерви - єдина програма під однакову фонограму; вимірювання пульсу та розрахунок індексу виконується за методикою Гарвардського степ-тесту.

За отриманими даними була розроблена 5-рівнева шкала оцінки фізичної працездатності спортсменів, що займаються танцями. При визначенні граничних величин показників для кожного рівня підготовленості прийняті такі значення: середній рівень – значення, що знаходяться у межах $M \pm 0,68 S$ результатів визначеного тесту; нижче від середнього – від $M - 0,68 S$ до $M - 1,24 S$; низький – нижче ніж $M - 1,24 S$; вище від середнього – від $M + 0,68 S$ до $M + 1,24 S$ та високий – більше ніж $M + 1,24 S$.

Це дозволило розрахувати границі кожного рівня фізичної працездатності (рис. 1). В обох специфічних тестах числові значення шкали суттєво відрізняються від тих, які використовуються у стандартних тестах. Однак вони більш точно відбивають діапазон значень, який спостерігається при тестуванні однорідної групи: представників тільки одного виду спорту – спортивні бальні танці.

Кореляційний аналіз виявив високий ступінь взаємного впливу показників тесту-джайв й тесту Руф'є ($p < 0,000$). Це вказує на ідентичність функціональних систем, задіяних при виконанні цих тестів, та дозволяє танцюристам відмовитися від виконання неспецифічного тесту Руф'є й перейти на виконання спеціалізованого тесту-джайв.

Виявлений достовірний збіг результатів, показаних у тесті 5 танців із класичним тестом ІГСТ, але розрахованим за короткою методикою ($p < 0,002$). З ІГСТ, розрахованим за повною методикою, достовірних коефіцієнтів кореляції не виявлено. Отже, можна говорити лише про частковий збіг функціональних систем, задіяних при виконанні цих двох рухових завдань. Аргументи для пояснення цього явища такі. Збіг тесту 5 танців і Гарвардського степ-тесту спостерігався лише у тривалості вправи – 300 с. Відмінності полягали в темпі виконання завдання й обсязі залученої мускулатури.

Тест 5 танцев			
	Общая	Мужчины	Женщины
Высокая	Выше 64,9016	Выше 64,90221	Выше 64,90202
Выше средней	63,40099 - 64,9016	63,40133 - 64,90221	63,40123 - 64,90202
Средняя	59,72239 - 63,39099	59,72205 - 63,39133	59,72215 - 63,39123
Ниже средней	58,21179 - 59,71239	58,21117 - 59,71205	58,21136 - 59,71215
Низкая	Ниже 58,21179	Ниже 58,21117	Ниже 58,21136

Тест-джайв			
	Общая	Мужчины	Женщины
Высокая	Ниже 3,06092	Ниже 3,06068	Ниже 3,06076
Выше средней	3,06092 - 3,62537	3,06068 - 3,62525	3,06076 - 3,62529
Средняя	3,63537 - 5,03048	3,63525 - 5,03061	3,63529 - 5,03057
Ниже средней	5,04048 - 5,60494	5,04061 - 5,60518	5,04057 - 5,6051
Низкая	Выше 5,60494	Выше 5,60518	Выше 5,6051

Запись: 1 из 1

Рис. 1. Шкала оцінки рівня фізичної працездатності танцюристів у спеціалізованих тестах

Для зручності зберігання інформації щодо стану спортсменів-танцюристів і полегшення роботи з їх аналізу була розроблена спеціалізована комп'ютерна програма «Лотос». Вона була реалізована на базі

СУБД Microsoft Access 2003 в середовищі Microsoft Windows. При створенні екранних форм для привласнення різних функцій елементам управління використовувалася внутрішня мова СУБД - Visual Basic.

Разом з таблицями даних, екранними формами, запитами, звітними формами в Microsoft Access вона представляється і зберігається в одному файлі. Інтерфейс користувача відповідає стандартам Windows, тому програма легка і зручна у використанні. У результаті роботи було створено автоматизоване робоче місце (АРМ) для тренерів і спортсменів у вигляді набору пов'язаних екранних форм і звітів (рис. 2), що дозволяє вводити, редагувати, переглядати потрібну інформацію.

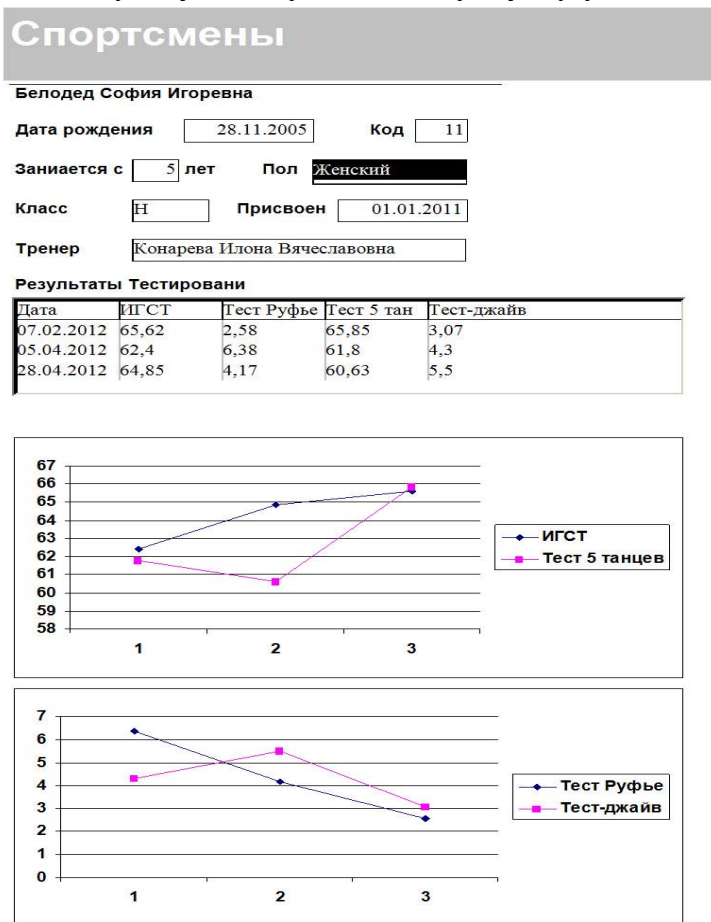


Рис. 2. Звіт щодо індивідуальних показників функціональної підготовленості спортсменів

Достоїнством програми є можливість автоматичної обробки даних і формування шкали оцінок для двох спеціалізованих тестів: 5 танців та джайв. Програма дає як узагальнені критерії працездатності спортсмена, так і з урахуванням статі спортсмена.

Висновки

1. Запропоновані специфічні тести у поєднанні із СУБД дозволяють оперативно здійснювати поточний та етапний контроль за рівнем фізичної працездатності танцюристів різного віку, статі та рівня кваліфікації.

2. За допомогою розробленої автоматизованої інформаційної системи можна отримати загальну, групову та індивідуальну модель функціональної підготовленості танцюристів різної кваліфікації.

3. Застосування системи обліку показників функціональної підготовленості спортсменів дозволяє здійснювати уніфікований збір інформації та створювати архіви (бази даних); обчислювати похідні показники і проводити статистичну обробку даних, формувати шкалу оцінок у специфічних тестах; відображати індивідуальну динаміку показників функціональної підготовленості спортсменів.

РОЛЬ КОМПОНЕНТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ДИСТАНЦІЯХ РІЗНОЇ ДОВЖИНИ У ПЛАВЦІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

О. А. Озерова

**Київський національний університет будівництва і архітектури
м. Київ, Україна**

Актуальність. У наш час доволі чіткі уявлення про компоненти змагальної діяльності в спортивному плаванні дозволяють покращити процес підготовки спортсменів, сприяють його раціоналізації та індивідуалізації.

Узагальнюючи практичні дані за оцінкою ефективності змагальної діяльності, можна виділити 10 її компонентів [4; 5]:

- 1) ефективність старту (10 м);
- 2) швидкість при переході від старту до дистанційного плавання;
- 3) швидкість на ділянці дистанційного плавання (у залежності від довжини дистанції);
- 4) швидкість при переході від дистанційного плавання до повороту;
- 5-6) ефективність повороту (15 м);
- 7) швидкість при переході від повороту до дистанційного плавання;

8) швидкість на ділянці дистанційного плавання (у залежності від довжини дистанції);

9) швидкість при переході від дистанційного плавання до фінішу;

10) ефективність фінішу (у залежності від довжини дистанції).

Аналіз спеціальної літератури та практичний досвід показують, що переважна кількість наукових досліджень присвячена вивченню динаміки швидкості на ділянках дистанційної роботи, а методичні розробки спрямовані на підвищення ефективності їх додання (3; 8). Тоді як іншим компонентам змагальної діяльності, таким як: старт (1), поворот (5-6) і, особливо, перехідні ділянки на дистанції (2; 4; 7; 9) уваги приділено недостатньо. Ці компоненти прийнято вважати за менш значимі тому, що ділянки дистанційної роботи складають переважну частину дистанції [4]. Але такий підхід доречний лише на попередніх етапах багаторічного тренування.

Мета нашого дослідження – вдосконалення компонентів змагальної діяльності (1, 2, 4, 5-6, 7, 9, а також 10), роль яких стає визначною зі зростанням кваліфікації спортсменів та підвищенням результативності їх виступів на змаганнях. Головним завданням спортивного тренування при цьому є досягнення автоматизації виконання відповідних компонентів змагальної діяльності [1; 2; 6].

Як свідчить аналіз змагальної діяльності у плавців, навіть високого класу, під час додання основних дистанцій переважають такі недоліки [3]:

- невиправдані прискорення на окремих відрізках дистанції, що призводять до передчасної втоми та погіршують техніку плавання;
- невміння витримувати задану швидкість на дистанції (особливо її другої половині);
- відносне зниження швидкості на поворотних ділянках.

Причину цьому, як правило, шукають у недостатньому розвитку функціональних та координаційних здібностей. Проте, найчастіше проблема полягає саме у невмінні плавців оптимальним чином поєднувати ці здібності у конкретний момент – під час виконання старту, поворотів, фінішу або на перехідних ділянках дистанції (від старту до дистанційного плавання; від дистанційного плавання до поворотного відрізу та ін.).

Згідно з результатами досліджень, представленими у спеціальній літературі [2; 3; 5], компоненти змагальної діяльності, що пов'язані:

- з виконанням старту і поворотів – залежать у більшості від *коор-*

динаційних здібностей (при доланні дистанції 100 м, наприклад, рівень результативності складає: у жінок – 41,9 і 39,5 % – у чоловіків);
- з доланням перехідних ділянок дистанції – залежать від *координаційних, функціональних можливостей та раціонального їх поєднання* (рівень результативності на дистанції 100 м складає: 22,6 – жінки; 35,5 % – чоловіки).

Наведені дані й визначили мету нашої роботи та створили сприятливі передумови для розробки методики підвищення компонентів змагальної діяльності, що відповідають виконанню старту, поворотів та доланню перехідних ділянок змагальних дистанцій.

Слід також враховувати, що у залежності від довжини змагальної дистанції роль зазначених компонентів дещо змінюється [3; 4]. Так, на дистанціях 50 і 100 м уміння ефективно виконувати *старт* може виявитись вирішальним на змаганнях. Що стосується дистанцій більшої довжини, то тут роль старту різко зменшується, а на дистанціях 800 і 1500 м, практично не впливає на кінцевий результат. Уміння вигравати час у суперників на *поворотах* набуває свого значення зі збільшенням довжини дистанції. Ефективність виконання фінішу пов'язана з необхідністю диференційного підходу. Якщо при доланні 100 м ефективність фінішу визначається на основі результату заключного десятиметрового відрізка, то на дистанціях більшої довжини тривалість фінішного відрізка зростає: 200 м – до 25 м; 400 м – 50 м; 1500 м – 200 м.

Змагальна практика та модельні характеристики показують, що плавцями високого класу практично одні і ті ж самі результати можуть бути досягнуті при суттєвих коливаннях в ефективності виконання компонентів змагальної діяльності [2; 5; 6]. Тобто, на рівні вищих досягнень кожен з даних компонентів може бути вирішальним для демонстрації високого результату та успіху на великих змаганнях. Це є результатом різнобічності техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів, а також індивідуальних особливостей та особливостей їх підготовки [3].

Отже, спираючись на літературні дані та аналіз змагальної діяльності кваліфікованих плавців, була розроблена методика, тренувальні засоби якої сприяють не тільки вдосконаленню окремих компонентів змагальної діяльності, але й їх раціональному поєднанню (табл. 1). Рекомендована методика може бути застосована для всіх способів плавання, але особливо сприятлива вона у роботі з плавцями, що спеціалізуються в плаванні вільним стилем та на спині. При цьому обов'язково враховується дистанційна спеціалізація плавців.

Таблиця 1

**Методика підвищення ефективності виконання старту,
поворотів та долання перехідних ділянок змагальних дистанцій**

№	Вправи	Напрямок роботи	Методичні вказівки
1	2	3	4
1	Вправи, спрямовані на вдосконалення спеціалізованих сприйнятів	Виконання складно координованих дій на дистанції (виконання старту, поворотів, долання перехідних ділянок на дистанції)	При виконанні вправ увага звертається на: економічність роботи; ступінь відповідності результатів виконання вправ завданню; час відпрацювання складних рухових дій; швидкість реагування на зміни впродовж тренувань, або на змаганнях
2	Вправи, що завдаються методичними вказівками на зміну швидкості, сполучення темпу, ритму і довжини “кроку”	Дозволяють правильно розрахувати рухи при підході до поворотного щитка та при виконанні фінішу	При виконанні вправи слід звертати увагу на дотримання часового графіку на заданих відрізках; уміти змінювати темп та довжину “кроку” залежно від ділянок дистанції, які потрібно відпрацювати; прислухатись до внутрішніх відчуттів щодо варіативності швидкості на дистанції, якщо завдання спрямоване на виконання заданого результату при довільній зміні швидкості та ін.
3	Вправи, що несуть у собі додаткові координаційні елементи	Спрямована на ефективне долання перехідних ділянок дистанції та поворотів	При виконанні цих вправ головним завданням є втратити якомога менше часу на виконання додаткових труднощів. Приклад: 8×25 м або 4-6×50 м осн. ст. ($V \approx 3/4$ або $V \uparrow \text{ср.}$) – на середині відрізків зробити сальто
4	Вправи, що потребують швидкого переключення від одних дій до інших	Безпосередньо спрямована на відпрацювання перехідних ділянок на дистанції	Слід враховувати, що дані вправи сприяють розвитку спеціалізованих сприйнятів, зокрема здатності краще орієнтуватись у водному середовищі, та дозволяють не знижувати швидкості при їх виконанні. При успішному виконанні вводяться додаткові труднощі (збільшення плавців на доріжці)
5	Плавання у режимі	Для вдосконалення усіх компонентів змагальної діяльності	На заданих відрізках або на дистанції в цілому повинна бути поставлена конкретна мета

1	2	3	4
6	Плавання з умовним суперником , який має перевагу при виконанні одного з компонентів	Стосується усіх компонентів змагальної діяльності, але особливого значення набувають старт, повороти, фініш та перехідні ділянки	Такий підхід дозволить плавцю навчитися спостерігати за суперниками, визначати їх слабкі або сильні сторони підготовленості, слідувати за їх рухами, діями та прийомами на дистанції та намагатися їх відтворювати з метою експериментування і пошуку власного стилю поведінки впродовж основної дистанції
7	Вправи, що передбачають долання дистанцій різними тактичними варіантами	Відпрацювання краще проводити за кожним компонентом окремо	Наприклад, вибрати тактичні дії, які спрямовані на ефективне виконання старту (відносно рівномірний початок дистанції, лідування); на варіативність швидкості на дистанції – прискорення на поворотних ділянках (варіанти тактики спостереження). До того ж слід враховувати рівень кваліфікації спортсменів
8	Вправи на вдосконалення різних техніко-тактичних дій окремо та у комплексі	Стосується всіх компонентів змагальної діяльності	Спочатку завдання дається на вдосконалення окремих елементів дій або прийомів, потім у комплексі. Поступово під час виконання вправи вводяться додаткові труднощі
9	Вправи з технічними пристроями та за допомогою спортивного інвентарю	Спрямоване на підвищення рівня спеціальної підготовленості плавців	Підвищення рівня функціональних можливостей у поєднанні з розвитком психологічної стійкості до впливу чинників, що перешкоджають роботі: вибухова сила (старт, поворот); рівень максимальної сили м'язів, стійкість і варіативність техніки (дистанційне плавання); мобілізація можливостей (фініш) та ін.

Також, поряд з розвитком функціональних можливостей плавців, потрібно обов'язково використовувати вправи на зміну характеру роботи, як це відбувається під час змагань на дистанції: старт – перехід до дистанційного плавання; перехід від дистанційного плавання до виконання повороту; поворот – перехід до дистанційного плавання; дистанційне плавання – перехід до фінішного прискорення. Швидкий та ефективний перехід з одного виду роботи на інший, від

одних дій до інших та при забезпеченні оптимального рівня функціональної активності, значною мірою сприятиме підвищенню рівня спеціальної підготовленості плавців.

З табл. 1 видно, що тренувальна робота спрямована переважно на підвищення швидкісних якостей та швидкісної витривалості. Але вправи, наведені у таблиці, несуть у собі також і координаційне та розумове навантаження. Тому, виконання цих вправ слід дозувати таким чином, щоб інтенсивний характер роботи чергувався з достатньо подовженим відпочинком. У свою чергу, відпочинок не повинен бути пасивним. Оптимальним було б, після складних завдань, увагу спортсмена переключати на вирішення інших, простіших завдань.

Висновок

У результаті впровадження в тренувальний процес методики підвищення ефективності виконання зазначених компонентів, у плавців різної дистанційної спеціалізації були виявлені не тільки недоліки техніко-тактичного або навіть функціонального характеру, але й сильні сторони їх підготовленості. Це дозволило належним чином спрямувати та індивідуалізувати подальшу роботу зі спортсменами, зробити тренування різноманітнішими, емоційнішими та ефективнішими.

Література

1. Абсалямов Т. М. Место спорта высших достижений в современном спорте / Т. М. Абсалямов. – М. : ВНИИФК, 2003. – 118 с.
2. Драгунов Л. А. Совершенствование подготовки квалифицированных пловцов к олимпийским играм на этапе сохранения достижений / Л. А. Драгунов // Олімпійський спорт і спорт для всіх : Тез. доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 339.
3. Озерова О. А. Тактична підготовка плавців різного рівня майстерності: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Л., 2006. – 20 с.
4. Платонов В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
5. Плавание. Учебник / под ред. Платонова В. М. – К. : Олімпійська література, 2000. – С. 121-139.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-ПЛОВЦОВ ВО ВРЕМЯ ПРОПЛЫВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ СПОСОБОМ БРАСС

Е. И. Блошенко, В. Б. Юрченко

**Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт»
г. Харьков, Украина**

Совершенствование технико-тактической подготовленности пловцов является существенным резервом роста спортивных результатов. Процесс совершенствования техники плавания продолжается на протяжении всей спортивной карьеры пловца. Совершенствование техники двигательных действий женщин-пловчих, специализирующихся в брассе, подчинено общим закономерностям развития двигательной функции и наряду с этим имеет ряд специфических частных особенностей, обусловленных спортивной тренировкой. Эффективность спортивной тренировки значительно повышается, если акценты тренирующих воздействий совпадают по характеру с естественными ускорениями в развитии элементов и структур моторики [1; 2; 3; 4].

В связи с этим целью исследования было теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанной модели технико-тактической подготовки студенток-спортсменок, специализирующихся в брассе на дистанции 100 м. Были использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблемам технико-тактической подготовки спортсменок; педагогические наблюдения с использованием надводной видеосъемки в условиях соревнований; педагогический эксперимент; статистическая обработка материалов. Исследование проводилось в 50-метровом бассейне учебно-спортивного комплекса НТУ «ХПИ». В нем принимали участие 4 спортсменки, специализирующиеся на дистанции 100 м брассом, МСУ. На I этапе был проведен анализ соревновательной деятельности спортсменок ($n = 4$) на дистанции 100 м брасс. Анализ был основан на выявлении двигательной деятельности спортсменок по надводному видеонаблюдению, с выделением основных компонентов дистанции, которые хронометрировались.

Дифференцировка соревновательной дистанции проводилась с выделением следующих компонентов технико-тактических дейст-

вий: 1. Времени стартового участка – хронометрирование старта и первых трех циклов движений. 2. Времени поворотного участка – хронометрирование двух циклов перед «входом» в поворот, собственно поворот и трех послеповоротных циклов. 3. Времени стационарного участка с расчетом показателей по хронометрированию 13 циклов движений (от 3 до 13-го цикла). 4. Времени участка финиширования по хронометрированию последних 5 циклов. 5. Расчета темпа движений. 6. Расчета «шага» цикла. 7. Определение общего расчетного результата и сопоставление его с реально показанным. На II этапе проводилось основное педагогическое исследование, оно было направлено на устранение недостаточного уровня технико-тактической подготовленности в соревновательной деятельности. После проведенного анализа соревновательной дистанции спортсменкам была предложена разработанная модель технико-тактических действий, которая включала в себя повышение координационных способностей, комплексы упражнений для повышения темпа гребковых движений и для увеличения длины «шага». А также были проведены учебные занятия по тактической подготовленности спортсменов. В апреле 2012 г. был проведен повторный анализ соревновательной деятельности спортсменок ($n = 4$) на дистанции 100 м брасс (спортсменки выступали на первенстве вузов г. Харькова), по надводному видеонаблюдению, с хронометрированием основных компонентов дистанции. Проверялась эффективность разработанной модели технико-тактических действий женщин-пловчих, специализирующихся в брассе на дистанции 100 м, а также статистически обрабатывались полученные данные, которые позволили сделать выводы и разработать соответствующие практические рекомендации.

Предложенная модель технико-тактических действий включала в себя: 1) определение исходных значений темпа, шага, скорости и их соотношения; 2) расчет оптимальных значений темпа, шага, скорости и их соотношения; 3) выбор средств для подтягивания отстающих компонентов: а) укрепление основных мышечных групп, обеспечивающих гребковые усилия рук и ног последующего уровня (при более высоких скоростях, еще не освоенных спортсменом); б) конструирование мышечной координации гребка последующего уровня на суше и в воде; в) реализация возможностей совершенствования техники плавания, в т. ч. гребка и передачи усилия с рук на ноги; г) работа над повышением темпа гребковых

движений и снижением темпа гребковых движений при финишировании. Проверка технико-тактических действий спортсменок в условиях соревнований состояла в выявлении особенности соревновательной деятельности спортсменок по трем составляющим дистанции и определении компонентов, которым необходимо уделить особое внимание: А. Компоненты дистанции, предъявляющие преимущественные требования к координационным способностям спортсменок (выполнение старта и поворота). Б. Компоненты дистанции, предъявляющие примерно равные требования к координационным способностям (подплывание к стенке бассейна перед поворотом, послеповоротные циклы плавания, послестартовые циклы плавания, финиширование). В. Компоненты дистанции, предъявляющие преимущественные требования к функциональным возможностям спортсменок (проплывание стационарных участков). Поскольку надводная видеосъемка производилась с одной точки (на 25-метровом отрезке дистанции), а не сопровождала плывущих спортсменок, нами был выбран вариант анализа соревновательной деятельности на основе двигательной деятельности пловцов. В результате проведенного исследования мы определили, что разработанная нами модель технико-тактических действий высококвалифицированных женщин-пловчих, специализирующихся в брассе на дистанции 100 м, способствовала повышению результатов соревнования у всех участниц эксперимента (у 1-й - на 3.74 с, у 2-й - на 5.52 с, у 3-й - на 4.38 с, у 4-й - на 5.06 с). По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости спортсменки применяли такие же тактические варианты, как и в исходном исследовании. Наблюдалось снижение средней скорости плавания на втором 50-метровом отрезке, но оно не такое большое, как раньше. Однако спортсменки не достигли рассчитанных нами оптимальных значений темпа, «шага», скорости и их соотношения. Но что характерно для всех спортсменок, наблюдалось сокращение разрыва времени между первым и вторым 50-метровыми отрезками, а это говорит о том, что с работой над увеличением длины «шага» у спортсменок повысилась силовая выносливость. Спортсменки начали приближаться к относительно равномерному проплыванию дистанции. По динамике средней скорости проплывания отрезков у 1, 2, 4-й спортсменок наблюдалось увеличение скорости на втором 50-метровом отрезке дистанции - это связано с увеличением длины шага, снижением темпа движений и мощностью гребковых

движений. У 3-й спортсменки снижение скорости на втором 50-метровом отрезке связано с увеличением темпа движений и снижением длины «шага», но благодаря мощности гребковых движений и силовой выносливости она смогла повысить предыдущий результат. Для 3-й спортсменки увеличение темпа на дистанции привело к снижению средней и внутрицикловой скорости. Если бы при увеличении темпа длина «шага» осталась такой же, как и была, то спортсменка показала бы оптимальный результат. Для остальных участниц эксперимента увеличение длины «шага» способствовало повышению как внутрицикловой, так и средней скорости плавания. Работа над координационными способностями привела к повышению скорости преодоления старта, поворота и финиша у всех участниц эксперимента.

Выводы

Было выявлено, что особенности совершенствования параметров технических и тактических действий женщин-пловчих, специализирующихся в брассе, влияет на повышение результата соревновательной дистанции. Изучение интегральных характеристик технико-тактических действий позволило установить, что одна и та же скорость может быть достигнута пловцами при разных сочетаниях темпа и «шага». Длина «шага» цикла связана с конституционными особенностями пловца, ростом, размером конечностей. Анализ динамики взаимосвязей между параметрами техники гребковых движений и средней дистанционной скоростью проплывания 100-метровой дистанции позволил установить, за счет изменения каких параметров техники происходит увеличение скорости плавания. Поэтому процесс согласования показателей темпа и длины «шага» в соответствии с индивидуальными особенностями пловцов следует вести постоянно, начиная с этапа становления технического мастерства.

Литература

1. Макаренко Л. П. Техника и тактика соревновательной деятельности в плавании способом брасс: метод. разработка для студ. и слушателей ФПК / Л. П. Макаренко. – М., 1996. – 40 с.
2. Парфенов В. А. Структура соревновательной деятельности пловца – основа тренировочного процесса: учеб. пособие / В. А. Парфенов, А. В. Парфенов, Л. В. Парфенова, В. А. Щербина. – К., 1992. – 132 с.

3. Политько Е. В. Моделирование оптимального сочетания соревновательных дистанций на основе анализа показателей технико-тактических действий пловцов высокой квалификации / Е. В. Политько, О. А. Пилипко // Проблемы и перспективы развития спорт. игр и единоборств в высш. учеб. заведениях / Сб. ст. V междунар. конф., 3.02.2009 г. – Белгород-Харьков, 2009. – С. 133-135.

4. Родыгин Ю. И. Рациональная модель техники современного брасса, методика ее формирования и совершенствования / Ю. И. Родыгин // Плавание. – М. : ФИС, 1981. – Вып. I. – С. 32-33.

5. Саносян Х. А. К вопросу совершенствования методологии управления технико-тактической подготовкой пловца / Х. А. Саносян // Сб. ст. V Междунар. науч.-практ. конф. «Плавание V. Исследования, тренировка, гидрореабилитация» / под ред. А. В. Петряева. – СПб. : Петроград, 2009. – С. 43-46.

НАПРЯМИ РАЦІОНАЛЬНОЇ ПОБУДОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗА УМОВ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

О. К. Козлова

**Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, Україна**

Однією з основних тенденцій, яка визначає на сучасному етапі розвиток олімпійського спорту, є його професіоналізація. Ця тенденція веде до формування професій і тісно пов'язана з політизацією, соціалізацією і комерціалізацією спорту, що проявляється у розширенні спортивного календаря, значущості комерційних змагань, зростанні соціальної та політичної привабливості успіхів у іграх Олімпіад, чемпіонатах світу. Це призводить до протиріч, створює проблему для раціональної побудови спортивної підготовки за умов, що змінилися, і особливо гостро проявляється в сучасній легкій атлетіці. У цьому виді спорту процеси професіоналізації протікають інтенсивніше, що стало підґрунтям для вибору його як моделі. Значний обсяг знань, накопичений зусиллями цілої низки фахівців [1-3], які упродовж багатьох десятиріч вивчають проблематику легкої атлетіки, на жаль, отримано без урахування цього чинника. У зв'язку з цим постає проблема об'єднання усього масиву накопичених знань, що стосуються окремих складових системи підготовки, в цілісну систему з ураху-

ванням професіоналізації спорту, визначення напрямів раціональної побудови підготовки.

Підготовка спортсменів високої кваліфікації включає комплекс основних засобів і методів, інноваційних технологій і здійснюється в комплексній єдності трьох самостійних напрямків (системи змагань, спортивного тренування, чинників підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності) за системним принципом на цільовій основі.

Перший напрямок передбачає раціональну побудову системи змагань, яка на сучасному етапі принципово змінилася у легкоатлетичному спорті. Перспективи підвищення ефективності змагальної діяльності пов'язані з реалізацією низки основних наукових положень, що сприяють переходу кількісних характеристик у якісні. Результати у змаганнях повинні знаходитися впродовж спортивного сезону на рівні 1-3 % особистого результату при демонстрації найвищих особистих спортивних досягнень на іграх Олімпіади, чемпіонатах світу, що можна розглядати як високий рівень професіоналізму. Оптимальною є участь у 12-14 змаганнях з високими призовими фондами у циклічних і ациклічних дисциплінах легкої атлетики. Кількість змагань у марафонському бігу, спортивній ходьбі на 20, 50 км, десятиборстві, семиборстві не повинна перевищувати трьох разів. Підґрунтям раціонального планування змагальної практики повинен стати загальновідомий принцип індивідуалізації, який відповідає адаптаційним можливостям організму спортсмена (кількість змагань різного рангу, тривалість відновлення після попередніх стартів) з урахуванням стратегії річної та багаторічної підготовки.

У роки проведення чемпіонатів світу, Європи при боротьбі за джек-пот кількість основних змагань з урахуванням виступів у головних змаганнях не повинна перевищувати 8-9 разів для збереження адаптаційного резерву. Усі інші змагання повинні носити контрольний або підвідний характер. Можливе збільшення загальної кількості стартів відносно середніх величин (12-14) до 16-18 разів. Важливо планувати участь спортсмена у «багатоденних» змаганнях (2-3 рази протягом спортивного сезону), кількість яких у зв'язку з організацією і проведенням комерційних турнірів у спортивній еліті значно скоротилася.

В олімпійський рік доцільно ввести скорочення кількості основних змагань – біг на короткі дистанції, бар'єрний біг, легкоатлетичні стрибки і метання – до 30-40 %, біг на середні і довгі дистанції –

до 20-30 %. У ході підготовки до ігор Олімпіад змагання мають бути суворо ранжировані та ґрунтуватися на підпорядкуванні нижніх рівнів (одноденні за персональними запрошеннями, у приміщеннях, з видів) верхнім (головним змаганням) без порушення традиційної ієрархії (підготовчі, контрольні, підвідні). У системі річної підготовки можливо оптимальне збільшення кількості змагань, що безпосередньо моделюють умови і регламент головних «багатоденних» змагань. Норматив ІААФ доцільно виконувати за рік до головних змагань чотириріччя і не підписувати контракти на участь у змаганнях, терміни яких заважають планомірній підготовці. Важливим є припинення участі у змаганнях за 2–3 тижні до ігор Олімпіад, чемпіонатів світу.

Слід дотримуватися раціонального використання серій змагань з короткими проміжками часу 3-6 днів. Цей підхід може бути використаний за необхідності стимуляції адаптаційного скачка до моменту основних стартів і забезпечення інтегральної підготовки, але в той самий час вимагає підвищеної уваги до застосування комплексу педагогічних, медико-біологічних засобів відновлення організму і профілактики травматизму та не дозволяє вирішувати серйозних тренувальних завдань, хоча змушує підпорядковувати зміст мікроциклу безпосередній підготовці до наступного змагання. З метою збереження адаптаційного резерву спортсменів високої кваліфікації доцільно оптимізувати їх участь у змаганнях з короткими інтервалами між ними (3-6 днів) не більше від двох серій до головних змагань, що дозволить раціонально витратити фізичний, функціональний і психологічний потенціал конкретного спортсмена.

Другий напрямок. Перспективи удосконалення спортивного тренування пов'язані з використанням раціонального співвідношення вправ різної переважної спрямованості у комплексній єдності з реалізаційними, профілактичними (профілактика травматизму), енергозберігальними (доцільна витрата фізичного, функціонального і психологічного потенціалу) технологіями з урахуванням специфіки дисципліни. Це зумовлює раціональне використання засобів, методів і умов для реалізації у змагальній діяльності компонентів підготовленості та методичних підходів збереження адаптаційного резерву кожного спортсмена.

Реалізаційні технології пов'язані з раціональним використанням у тренувальному процесі змагального методу, вправ, адекватних за кінематико-динамічними характеристиками специфіці змагальної

діяльності у зоні інтенсивності 95-100 % максимального особистого результату; з формуванням функціонального стану вестибуломоторної системи, створенням необхідних умов за допомогою технічних засобів, що дозволяють вийти спортсменові на рівень заданих характеристик змагальної діяльності, вдосконаленням технічної майстерності (збільшення часу у загальному обсязі на 10 % на цей розділ підготовки).

Зміст профілактичної та «енергозберігаючої» частини спортивного тренування можна забезпечити різними шляхами за творчого підходу до спортивного удосконалення як самого спортсмена, так і підвищення якості послуг фахівців різного профілю, ефективності їх взаємовідносин при раціональному поєднанні з основними засобами спортивної підготовки різних фізичних і психічних практик (йога, цигун, візуалізація, медитація тощо), технологій, які знижують негативний вплив на суглоби і м'язи, технологій інтегрального вдосконалення техніки і рухових якостей, нетрадиційних засобів відновлення організму спортсмена.

Третій напрямок пов'язаний з раціональним застосуванням комплексу педагогічних, психологічних, медико-біологічних засобів відновлення і стимуляції працездатності. Особливу увагу слід звернути на життєво необхідний психофізіологічний стан людини, відпочинок, раціональне збалансоване харчування. Підвищення ефективності підготовки легкоатлетів високої кваліфікації за умов професіоналізації має здійснюватися на підставі комплексного забезпечення усього спектру якісних послуг соціального, медико-біологічного, психологічного характеру з боку фахівців різного профілю і створення сприятливих умов для підвищення ефективної тренувальної та змагальної діяльності.

Перспективи вдосконалення у даній проблемній сфері слід пов'язувати з професіоналізацією спорту у рамках олімпійського руху, при розвитку тих видів, які мають вихід на світовий рівень; формуванням відповідної інфраструктури, матеріально-технічної та законодавчої баз, інтеграцією знань з підготовки спортсменів у світову спільноту; впровадженням у процес підготовки інноваційних технологій, підвищенням ефективності кадрової політики за рахунок залучення до спорту нового покоління фахівців з ринкових стосунків, здатних підняти рівень послуг для спортсменів; впровадженням сучасних систем підвищення кваліфікації кадрів; з удосконаленням системи підготовки за рахунок подальшої розробки річної періоди-

зації, багаторічної підготовки, системи підготовки спортивного резерву і переорієнтацією її на професіоналізацію в дитячо-юнацькому спорті, що зумовлено об'єктивними причинами – проведенням ігор Олімпіад і чемпіонатів світу серед юнаків; з обґрунтуванням проблем адаптації спортсменів після завершення спортивної кар'єри.

Література

1. Вовк С. И. Диалектика непрерывности и дискретности в процессе подготовки квалифицированных спортсменов: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Вовк Сергей Иванович. – М., 2008. – 268 с.

2. Попов В. Б. Система спортивной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 / В. Б. Попов. – М., 1988. – 52 с.

3. Селуянов В. Н. Подготовка бегунов на средние дистанции: учеб. пособие / В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПОРТИВНОГО НАПИТКА «СТИМУЛ-АКТИВНОСТЬ»

Л. М. Путро

**Национальный университет физического воспитания и
спорта Украины
г. Киев, Украина**

Введение. Известно, что спортсмены во время тренировочных занятий и соревнований в зависимости от климатогеографической зоны, вида физических нагрузок, режима питания, а также индивидуальных особенностей организма теряют значительное количество воды и вместе с ней минеральные вещества, витамины, органические кислоты и другие компоненты. Всё это ведет к нарушению водно-солевого баланса организма спортсмена, при этом нарушается тепловой обмен, повышается температура тела, увеличивается частота сердечных сокращений [1; 2; 5]. Прогрессирующая дегидратация и названные факторы способствуют быстрому развитию утомления. Для поддержания высокого уровня физической работоспособности (особенно в условиях высокой температуры окружающей среды) необходимо постоянно компенсировать потерю организмом жидкости [3; 4; 5].

В этой связи самым удобным способом доставки в организм спортсмена воды и необходимых веществ является употребление спортивных напитков. Поэтому научные исследования в этой области остаются актуальными и практически значимыми.

Цель исследования – изучить влияние спортивного напитка «Стимул-Активность» на физическую работоспособность спортсменов-гребцов и процессы восстановления организма после интенсивных физических нагрузок.

Методы и организация исследования. Напитки серии «Стимул-Активность» содержат в своем составе: концентрат яблочного сока, настой шиповника, кофеин, таурин, фруктозу, комплекс витаминов (С, В5, В6, РР, Е), настой аралии, корня аира, левзеи, лимонную кислоту.

При изучении влияния курсового приёма напитка «Стимул-Активность» на функциональное состояние и физическую работоспособность были использованы педагогические, биохимические и психологические методы исследования.

Для оценки специальной работоспособности спортсменов использовалась тестирующая нагрузка (одноминутная максимальная) на гребном эргометре «Concept 2».

Из биохимических методик использовали: определение уровня мочевины утром натощак, что позволяет оценить переносимость интенсивных тренировочных нагрузок, определение концентрации гемоглобина в крови, который является одним из главных информативных показателей состояния кислород-транспортной функции крови, свидетельствующий о переносимости физических нагрузок и адаптации к ним организма спортсмена [2; 5].

Для оценки эмоционального состояния в период интенсивных физических нагрузок использовали психологическую методику (САН), которая позволила наблюдать за динамикой эмоционального состояния спортсмена, выраженного в показателях самочувствия, активности и настроения в период тренировочной и соревновательной деятельности.

Указанные виды тестирования производили в начале и в конце 7-дневного напряженного микроцикла. В исследовании, которое проводилось в базовый период подготовки, принимали участие спортсмены, специализирующихся в академической гребле, спортивной квалификации КМС и МС, в возрасте 18-22 лет. Согласно диспансерным обследованиям, все спортсмены были практически здоровы-

ми. Основные исследования проведены в лаборатории эргогенных факторов ГНИИФКС (г. Киев).

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные свидетельствуют о том, что курсовое применение (2 недели) напитка «Стимул-Активность» на фоне значительных физических нагрузок оказало положительное влияние на показатели специальной работоспособности гребцов-академистов, что проявилось в увеличении мощности выполняемой работы и, соответственно, уменьшении времени выполняемой тестирующей нагрузки на гребном эргометре «Сонсерт». Так, у спортсменов основной группы после приема спортивного напитка отмечено увеличение мощности выполняемой работы с $598,2 \pm 15,7$ Вт до $611,1 \pm 16,6$ Вт и улучшилось время прохождения дистанции с $1,23,7 \pm 0,051$ мин до $1,22,8 \pm 0,056$ мин. В контрольной группе эти показатели остались практически без изменений (табл. 1).

Таблица 1

Влияние приема спортивного напитка «Стимул-Активность» на показатели гемоглобина, мочевины и мощность выполняемой работы (n=12)

Показатели	Основная группа		Контрольная группа	
	До приема	После приема	До приема	После приема
Биохимическое исследование				
Гемоглобин, г·л-1	$146,6 \pm 2,5$	$151,4 \pm 2,8$	$147,1 \pm 5,6$	$144,4 \pm 2,8$
Мочевина, ммоль·л-1	$5,86 \pm 0,55$	$3,9 \pm 0,63$	$5,85 \pm 0,8$	$5,21 \pm 0,71$
Педагогическое исследование				
t 500, мин	$1,23,7 \pm 0,051$	$1,22,8 \pm 0,056$	$1,23,9 \pm 0,053$	$1,24,1 \pm 0,05$
Мощность, Вт	$598,2 \pm 15,7$	$611,1 \pm 16,6$	$598,8 \pm 20,9$	$597,4 \pm 27,5$

Концентрация гемоглобина в крови спортсменов основной группы после приема напитка «Стимул-Активность» увеличилась с $146,6 \pm 2,5$ до $151,4 \pm 2,8$ г·л-1, тогда как у спортсменов контрольной группы после приема «Плацебо» снизилась $147,1 \pm 5,6$ и $144,4 \pm 2,8$ г·л-1.

Показатели мочевины у основной группы снизились, что говорит о положительном влиянии приема спортивного напитка на происходящие в организме спортсмена восстановительные процессы

(в начале исследования $5,86 \pm 0,55$ ммоль·л⁻¹ и в конце исследования $3,9 \pm 0,63$ ммоль·л⁻¹).

Прием напитка оказал положительное влияние на эмоциональное состояние спортсменов основной группы, которое выразилось в улучшении показателей самочувствия, активности, настроения. А у спортсменов контрольной группы эти показатели практически не изменились (табл. 2).

Таблица 2

Влияние приема спортивного напитка «Стимул-Активность» на эмоциональное состояние спортсменов-гребцов (n=12)

Показатели, баллы	Основная группа		Контрольная группа	
	До приема	После приема	До приема	После приема
Самочувствие	$6,03 \pm 1,21$	$6,4 \pm 0,53$	$5,95 \pm 0,99$	$5,7 \pm 0,77$
Активность	$4,81 \pm 1,17$	$3,43 \pm 0,93$	$4,6 \pm 1,35$	$4,5 \pm 1,07$
Настроение	$6,81 \pm 0,71$	$6,88 \pm 0,81$	$5,55 \pm 1,63$	$5,43 \pm 1,21$

Выводы

1. Курсовой прием спортивного напитка «Стимул-Активность» способствует улучшению физической работоспособности спортсменов-гребцов, что проявилось в увеличении показателей мощности работы и уменьшении времени ее выполнения.

2. Ускорились происходящие в организме спортсменов процессы восстановления, что выразилось в снижении показателей мочевины.

3. Прием напитка оказал положительное влияние на эмоциональное состояние спортсменов, специализирующихся в академической гребле.

Литература

1. Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации / О. О. Борисова. - М. : Совет. спорт, 2007. - 132 с.

2. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко. - К. : Олимп. лит., 2000. - С. 438-460.

3. Мирзоев О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О. М. Мирзоев. - М. : Физкультура и спорт, 2005. – 220 с.

4. Питание спортсменов: рук. для проф. работы с физически подготовленными людьми / под ред. Кристиан, А. Розенблум. - К. : Олимп. лит., 2006. – 535 с.

5. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки / М. Уильямс. - К. : Олимп. лит., 1997. - 256 с.

КОМПЛЕКСНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

О. В. Тиунова

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»
г. Москва, Россия**

Современные информационные технологии и средства мобильной связи дают возможность спортивным психологам использовать не только очные, но и заочные формы работы с командами и отдельными спортсменами. Ниже представлен опыт Психологической службы по работе со спортсменами высокой квалификации ВНИИФК.

Система психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки, которую мы реализовали в работе со спортсменами различной квалификации, включает:

1. Проведение психодиагностики и подготовку объективной информации об особенностях личности и внутренних «ресурсах» человека.

2. Консультирование (очное или заочное):

- по вопросам спортивной психологии;
- по широкому кругу житейских, общечеловеческих и других неспортивных вопросов.

3. Подбор тематической информации по значимым для спортсмена вопросам спортивной психологии, самоподготовки, самосовершенствования и внутреннего развития.

4. Разработка индивидуальных программ:

- психологической подготовки к ответственным соревнованиям;
- коррекции неблагоприятных состояний.

5. Индивидуальные психологические тренинги: обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и др., в т. ч. с использованием специальных компьютерных программ биоуправления.

6. Проведение заочного мониторинга психофизического состояния спортсмена и коррекция состояния с использованием современных информационных технологий.

7. Оказание экстренной психологической помощи:

- срочный вызов на сбор;
- по мобильному телефону Call-центр;
- по e-mail.

8. Решение конфликтных ситуаций, возникающих на уровнях:

- «спортсмен - спортсмен»;
- «спортсмен - команда»;
- «спортсмен - тренер».

9. На соревновательном этапе:

- «предстартовая» психологическая подготовка;
- психологическая поддержка во время проведения соревнований;
- совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований.

10. Прогнозирование спортивного результата на основе анализа ретроспективы индивидуальных рекордов.

Групповая форма работы с командой предусматривает проведение бесед по темам, интересующим команду, а также обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и др.

Перечисленные формы работы со спортивной командой могут быть реализованы в любом объеме и сочетании в зависимости от задач спортивной подготовки.

Дополнительного внимания требует работа в области социальной адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры. Это направление работы может включать подготовку программного обеспечения для самообразования спортсмена в условиях спортивных сборов, профориентационное тестирование, а также организацию условий для освоения опытными спортсменами, заканчивающими спортивную карьеру, профессии спортивного психолога.

Более подробно стоит остановиться на 1 и 7-м пунктах данного перечня.

Последние два года в программе этапного и текущего обследования (ЭКО и ТО) сборных команд страны введен блок оценки психологического тестирования. В целом это важный шаг к возрождению системы психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки спортивной элиты. Комплексным научным группам

(КНГ) вменено в обязанность регулярно оценивать «психоэмоциональное» состояние спортсменов и регламентирована содержательная направленность такой оценки.

По новому положению, психологический блок ЭКО предусматривает регистрацию следующих показателей: уровень саморегуляции психических состояний и самоконтроля, волевой мобилизации, уровень притязаний и самооценки, потребности. Программа ТО, реализуемая в условиях сборов, должна включать оценку уровня ситуативной тревожности, эмоционального состояния, агрессивности, психофизиологической работоспособности, мотивационного состояния, оценку самочувствия, активности, настроения и степени психического утомления.

Для реализации данной программы Психологическая служба по работе со спортсменами высокой квалификации ВНИИФК предлагает следующие апробированные нами технологии тестирования, куда входит организация тестирования с использованием бланковых методик, а также последующая обработка и интерпретация результатов.

Любое этапное комплексное обследование начинается с заполнения спортсменом личной карточки, содержащей основные сведения о спортсмене, - ФИО, вид спорта, разряд, звание, главное спортивное достижение, название и дату последнего и ближайшего соревнования.

Начало тестирования должно предваряться вводной инструкцией, направленной на решение нескольких задач. Во-первых, установить доверительные рабочие отношения спортсмена с психологами, проводящими данное обследование, дать гарантии конфиденциальности получаемой информации. Во-вторых, познакомить с процедурой заполнения предлагаемых бланковых методик, предваряя возможные в этом случае затруднения. В-третьих, мотивировать спортсмена на сознательную, самостоятельную и ответственную работу, дать дополнительную информацию о возможностях последующей индивидуальной психологической подготовки или психологической помощи в сложных жизненных ситуациях.

Всем заполненным анкетам присваивается соответствующий код, чтобы они стали «обезличенными» для всех, кроме психолога (члена комплексной научной группы), тренера и самого спортсмена.

Мы рекомендуем следующее содержание психологического блока ЭКО:

- опросник «Оценка психической надежности» (автор В.Э. Мильман) для оценки уровня саморегуляции и самоконтроля;
- опросник «Оценка силы и длительности волевого усилия» для оценки волевой мобилизации;
- опросник «Исследование самооценки» (авторы Дембо-Рубинштейн, модификация П.В. Яньшина) для оценки уровня притязаний и самооценки;
- опросник «Диагностика личностных и групповых базовых потребностей» (автор Маслоу) для оценки потребностей.

При желании эту батарею можно дополнить опросником «Степень хронического утомления» (автор А.Б. Леонова.) и цветовым тестом Люшера. Для оценки «психоэмоционального» состояния спортсменов в условиях сборов (ТО) мы предлагаем использовать набор показателей, которые условно можно отнести к трем условным блокам – функциональному, поведенческому и психологическому:

Функциональный блок	Поведенческий блок	Психологический блок
Самочувствие	Активность	Настроение
Общая работоспособность	Желание тренироваться	Психическое утомление
ЧСС за 20 с, утром, лежа, сразу после пробуждения	Желание соревноваться	Тревожность

В дальнейшем заданное ежедневным регламентом психологическое тестирование осуществляется за счет самооценки различных состояний по 10-балльной шкале (кроме ЧСС):

- уровень ситуативной тревожности – значение по шкале «Тревожность»;
- оценка самочувствия, активности, настроения – значения по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение»;
- уровень эмоционального состояния – суммарное значение по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение»;
- агрессивности – значение по шкале «Желание соревноваться»;
- психофизиологическая работоспособность – значение по шкале «Общая работоспособность», а также показатель ЧСС;
- мотивационное состояние – значение по шкале «Желание тренироваться»;
- степень психического утомления – значение по шкале «Психическое утомление», а также показатель ЧСС.

Фактически спортсмен, получив специальный бланк, самостоятельно выполняет мониторинг своего состояния. Для последующей оценки достоверности информации мы включили в бланк следующую итоговую и нейтральную по характеру формулировку: «Пожалуйста, оцените (из 10 баллов), насколько системно Вам удалось заполнять этот бланк?». Результаты такого подхода позволяют психологу правильно интерпретировать полученную информацию. Использование средств мобильной связи делает возможным ежедневное получение показателей текущего состояния спортсмена, его оценку и коррекцию за счет оперативного общения как с ним, так и с тренерским составом. Представленная выше методология проведения психологического тестирования спортсменов высокой квалификации, членов сборных команд страны была апробирована нами в 2010-2011 гг. в нескольких сборных командах России.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

И. И. Чертов

Национальный университет «Одесская юридическая академия»

г. Одесса, Украина

Хорошая физическая подготовка — основа для совершенствования всех сторон подготовки борца, и ей необходимо уделять большое внимание, как начинающим, так и спортсменам высокого класса.

В подготовительном и переходном периодах годичного цикла физической подготовке отводится главная роль, а в основном периоде — вспомогательная.

Планируя тренировки по каждому разделу физической подготовки, спортсмен и тренер ставят конкретные задачи — развивать определенное качество (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость и пр.).

Естественно, что при выполнении упражнения будут совершенствоваться различные качества, но при подборе средств и методов нужно выделять их преимущественную направленность на развитие ведущего качества.

Одним из главных качеств спортсменов-борцов является быстрота, которая трудно совершенствуется и легко теряется. Нередко можно видеть, как спортсмен тратит бессмысленно время и энергию для повторения какого-то упражнения или приема, выполняемого в медленном темпе.

В связи с этим методическую направленность в тренировке можно выразить словами: «Что делаешь, делай как можно быстрее» или «Прием необходимо выполнять как можно быстрее, особенно подход, сближение с противником».

Все средства физической подготовки принято разделять на общие и специальные. В качестве общих средств, влияющих в целом на все мышцы, можно использовать футбол, баскетбол, бег, проведение приемов, схватки и т.п. Для определенных групп мышц подбираются специальные упражнения. Многие спортсмены применяют в тренировке и в утренней зарядке ограниченный круг средств, например упражнения со штангой (толчок, жим лежа и др.). Рекомендуется для разнообразия использовать различные станки и тренажеры.

Не имея современного оборудования, тренер может использовать уже известные упражнения в комплексе, направленном на преимущественное развитие определенного качества.

Ниже предлагается несколько комплексов упражнений для использования по круговому методу тренировки, который помогает повысить плотность занятий и интенсивность нагрузки. Упражнения, подобранные по анатомическому признаку, избирательно воздействуют на группы мышц рук, ног, туловища и способствуют воспитанию конкретных физических качеств. Комплексы могут видоизменяться тренерами и спортсменами в зависимости от подготовленности занимающихся.

Из средств специальной подготовки рекомендуются следующие упражнения на быстроту:

Упражнения на быстроту

Руки	Ноги	Туловище
1. Бой с тенью (5 резких ударов по 5 серий)	2. Выпрыгивание вверх через стул (20 раз и более)	3. Уклоны в стороны от ударов (15 раз и более)
4. Рывки к себе «резинь» (20 раз и более)	5. Приседания с подтягиванием ног (20 раз и более)	6. Из положения лежа на спине, руки скрещены на груди сесть и коснуться локтями коленей (10 раз на время)
7. Круговые движения руками (по 3 вперед и назад)	8. Имитация подсечки (правой и левой по 10 раз и более)	9. Прогибы назад из положения полуприседа (15 раз и более)
10. Рывки партнера к себе в захвате за куртку (15 раз и более)	11. Уклонения от мяча (мяч бросает партнер с 5 м, постепенно повышая скорость броска (15 раз)	

Рекомендуется всю серию отдельных упражнений проводить с максимальной быстротой. Количество упражнений в одной серии следует выбирать индивидуально, в зависимости от подготовленности спортсмена.

Упражнения на силовую выносливость

Ноги	Туловище	Руки
1. Прыжки на двух ногах (можно со скакалкой, 200-300 раз)	2. Наклоны в стороны, руки над головой (40-60 раз)	3. Отжимания в упоре лежа на полу
4. Приседания с партнером (штангой) на плечах (максимально)	5. Разгибания (для спины, лежа поперек коня, ноги закреплены, максимально)	6. Лазанье по канату (2 раза без помощи ног)
7. Выпрыгивания вверх через препятствия (15 раз и более)	8. Сгибание (для живота, сидя поперек коня, ноги закреплены, максимально)	9. Поднимание гири вверх от пола (16, 24, 32 кг, максимально)
10. Прыжки в длину на одной ноге вокруг зала (100 раз и более)	11. Жонглирование гирей (16, 24, 32 кг 15 раз правой, 15 – левой)	12. Подтягивания на перекладине (максимально)

Упражнения рекомендуется проводить в быстром темпе. Количество повторений выбирается индивидуально.

Таким образом, уделяя внимание совершенствованию всех сторон подготовки борца, можно добиться хорошей физической подготовленности.

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

А. А. Грибан, О. Е. Шеремета, С. Г. Рудь, Д. И. Савранский
Восточноукраинский национальный университет им. Владимира Даля
г. Луганск, Украина

Спорт высших достижений – это единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека.

Во многих видах спорта переход на этап специализации совпадает с началом подросткового возраста у спортсмена.

Пребывание подростка в спорте высших достижений на этапе специализации можно характеризовать как трудную жизненную ситуацию.

Возникает новая система требований к спортсмену, выходящая за рамки его актуальных умений и навыков и зачастую граничащая с его физическими и психологическими возможностями, и необходимость его адаптации к этой системе.

В подростковом возрасте ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение. Характерен дефицит доверия и эмоциональной близости в среде сверстников, обусловленный жесткой конкуренцией.

Подростки испытывают затруднения в установлении и поддержании удовлетворяющих контактов со сверстниками, что проявляется в бедности и скудности межличностного общения, формировании двойственной позиции (мои друзья – мои соперники) либо в уходе в изоляцию и отчуждение.

Специфика отношений со значимыми взрослыми для детей-спортсменов обусловлена такими стрессовыми факторами, как: необходимость удовлетворять родительские и тренерские амбиции, необходимость соответствовать их ожиданиям и отсутствием безусловного принятия, необходимого для гармоничного психологического и эмоционального развития ребенка.

Несмотря на то, что специализация в выбранном виде спорта подразумевает непрерывно возрастающую интенсивность, частоту и продолжительность тренировок, учебная деятельность сохраняет свою актуальность и остается одним из важнейших факторов социализации подростка.

Отказ от учебы в пользу спорта в дальнейшем может стать фактором, усугубляющим кризис завершения спортивной карьеры.

Попытка совмещать спорт и учебу приводит к дополнительным физическим и психическим нагрузкам на юного спортсмена.

Регулярные травмы, нарушение физических границ, жесткий контроль за весом, физическое и психологическое насилие в парах «спортсмен-тренер», «спортсмен-спортсмен» является еще одним фактором, позволяющим отнести спорт высших достижений к трудным жизненным ситуациям.

Формирование телесности в данных условиях приводит к искажению образа тела у подростков, выражающемуся в специфическом представлении об интимности частей тела, формировании мышечных зажимов, возникновении выраженной дисморфофобии. Доказано, что в ситуации умеренного стресса формируются такие личностно значимые качества, как: стрессоустойчивость, выносливость, фрустрационная толерантность, целеустремленность, способность выдерживать конкуренцию.

Цели и препятствия, адекватные актуальным и потенциальным возможностям спортсмена, способствуют формированию упорства, настойчивости, уверенности в своих силах. Однако для спорта высших достижений более характерны хронические стрессовые ситуации высокой интенсивности. Это обусловлено непрерывным возрастанием не только физической, но и психологической нагрузки. Такие условия способствуют возникновению эмоционального выгорания и формированию таких личностных особенностей, как: выученная беспомощность, неуверенность в себе, перфекционизм, гиперответственность, неустойчивая самооценка. На формирование этих качеств влияет также дефицит адекватной поддержки со стороны эмоционально значимого окружения (семья, друзья, тренер) в условиях как умеренного, так и интенсивного стресса.

Для молодого спортсмена спорт является школой характера, школой честной игры, школой эмоций, школой физического и духовного совершенствования, к тому же помимо двигательных оттачиваются такие качества, как: упорство, решительность, чувство коллективизма и солидарности, умение адаптироваться к существующим обстоятельствам, что, в конечном счете, способствует обогащению жизненного опыта.

Для решения возникающих проблем необходима не просто пропаганда физической культуры и спорта, а эффективная просветительно-образовательная деятельность. Оптимальная система управления отраслью при адекватной правовой и материально-технической базе будут способствовать увеличению числа людей, занимающихся физической культурой и спортом, ведущих здоровый образ жизни, что положительно скажется на снижении заболеваемости и наркотизации, потреблении алкоголя, сигарет, сокращении правонарушений, особенно молодежью, окажет действенную помощь в воспитании, самосовершенствовании и самообразовании человека, ведь с раннего детства формируются способность и стремление к занятию спортом.

Литература

1. Антонов М. Ф. К вопросу управления тренировочным процессом на основе компенсаторных и адаптационных механизмов / М. Ф. Антонов, А. А. Бочков // Пробл. спорта высших достижений и подготовка спорт. резерва: Матер. респ. научно-практич. конф. – Минск, 1993. – С. 141 - 143.
2. Ширковец Е. А. Динамика функциональных состояний – основа управления тренировкой в спорте высших достижений / Е. А. Ширковец // «Вестник спортивной медицины России». – 1999, № 2 (23). – С. 32 - 34.
3. Суслов Ф. П. Действительный или мнимый кризис современной теории спорта / Ф. П. Суслов, В. П. Филин // «Теория и практика физ. культуры». – 1998, № 6. – С. 50 - 53.

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
МЕТАЛЬНИКІВ СПИСУ
ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ
Т. Л. Захаровська, Ю. В. Раковський
Дніпропетровський державний інститут
фізичної культури та спорту
м. Дніпропетровськ, Україна**

Актуальність. Роль юнацького спорту залишається незмінно неперевершеною, і тому вимагає з боку фахівців постійного пошуку нових засобів і методів роботи з юними спортсменами.

Розробка актуальних питань розвитку юнацького спорту знайшла своє втілення в низці публікацій (М. Я. Набатнікова, 1982; В. І. Воронкін, 1989; К. П. Сахновський, 1990; В. Г. Алабін, 1993; Л. В. Волков, 1997-2005; Л. П. Сергієнко, 2001; В. М. Платонов, 2004), в яких розкрито закономірності підготовки спортсменів залежно від їх вікових особливостей та етапів підготовки. Висока конкуренція та високий рівень спортивних досягнень висувають значні вимоги до різних боків підготовки спортсменів. Все більшого значення набуває якісне вдосконалення тренувального процесу і, зокрема показників фізичної підготовленості, які у свою чергу значною мірою впливають на зріст результатів.

Мета дослідження – розробка методики розвитку швидкісно-силової підготовленості метальників спису для підвищення ефективності тренувального процесу та результату спортивних досягнень.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень швидкісно-силової підготовленості метальників спису 14-15 років.

2. Виявити залежність результату у метанні спису від рівня швидкісно-силової підготовленості.

3. Охарактеризувати динаміку фізіологічних показників в процесі швидкісно-силової підготовки метальників спису.

Об'єкт дослідження: швидкісно-силова підготовленість метальників спису.

Предмет дослідження: засоби розвитку швидкісно-силової підготовленості метальників спису 14-15 років.

Наукова новизна складається у комплексному визначенні структури швидкісно-силової підготовленості, морфофункціональних можливостей метальників спису. Одержані експериментальним шляхом результати дозволяють науково обґрунтувати методику використання засобів швидкісно-силової підготовленості метальників спису.

Для виконання поставлених задач були використані такі **методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи тестових завдань, антропометрія, фізіологічні методи, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Дослідження проводилося протягом 6 міс. (з жовтня 2010 р. по березень 2013 р.) базі СК «Трудові резерви» м. Дніпропетровськ.

В експерименті брали участь 20 юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у метанні спису і мають від I юнацького до III дорослого розряду. Дослідження проводились у три етапи.

У процесі дослідження на кожного спортсмена було отримано 26 показників, які включають: антропометричні дані – 2 показники, швидкісно-силова підготовленість – 16 показників, показники стану функціональних систем організму – 6.

У ході проведення експерименту нами був досліджений рівень швидкісно-силової підготовленості метальників спису.

У процесі проведення педагогічного експерименту ми одержали приріст результатів як в експериментальній, так і в контрольній групах (табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика результатів, що відображають рівень розвитку швидкісно-силової підготовленості експериментальної та контрольної груп (до і після експерименту)

Група Тестові завдання	Експериментальна				Р < 0,05	Контрольна				Р > 0,05
	До експерименту	Після експерименту	Приріст результатів			До експерименту	Після експерименту	Приріст результатів		
			x±m	x±m				Од. вим.	%	
Метання ядра (2 кг) однією рукою з/м (м)	14,76±0,43	15,33±0,39	+0,57	4,01		14,27±0,19	14,62±0,18	+0,35	2,4	
Метання ядра (2 кг) двома руками з/м (м)	15,68±0,4	16,37±0,38	+0,70	4,46		15,26±0,14	15,66±0,17	+0,40	2,6	
Метання спису з/м (м)	28,29±1,08	30,08±1,01	+1,79	6,3		29,95±1,16	30,73±1,12	+0,78	2,5	
Метання спису 3-4 кроків (м)	36,46±1,07	38,71±1,02	+2,25	6,20		37,55±1,04	38,41±1,06	+0,86	2,3	
Метання спису 5-6 кроків (м)	38,56±1,19	41,00±1,10	+2,44	6,02		39,09±1,11	40,04±1,1	+0,95	2,43	
Біг на 20 м зі списом (с)	3,45±0,02	3,33±0,02	-0,12	3,4		3,42±0,03	3,35±0,02	-0,07	2,0	
Біг на 20 м з ходу (с)	3,22±0,04	3,10±0,03	-0,12	3,7		3,14±0,03	3,11±0,03	-0,03	0,95	
Біг на 30 м з високого старту (с)	4,39±0,02	4,25±0,02	-0,14	3,18		4,42±0,02	4,35±0,02	-0,07	1,58	
Метання ядра з низу (м)	12,46±0,18	13,18±0,17	+0,72	5,7		12,12±0,24	12,64±0,20	+0,52	4,2	
Метання ядра спиною (м)	13,37±0,20	14,20±0,18	+0,83	6,3		13,21±0,17	13,91±0,15	+0,7	5,2	
Стрибок у довжину з/м (м)	2,19±0,03	2,28±0,02	+0,09	4,1		2,17±0,02	2,25±0,07	+0,08	3,6	
Стрибок потрійний з/м (м)	6,92±0,07	7,25±0,05	+0,33	4,7		6,97±0,09	7,27±0,08	+0,3	4,3	
Ривок штанги (кг)	28,4±0,92	30,6±0,87	+2,2	7,7		29,10±0,94	31,2±0,91	+2,1	7,2	
Взяття штанги на груди (кг)	38,6±1,15	42,7±1,10	+4,1	8,6		38,5±0,80	40,9±0,72	+2,4	6,2	
Жим штанги лежачи (кг)	37,0±0,53	40,0±0,50	+3,0	8,1		38,2±0,83	40,2±0,85	+2,0	5,2	
Присід зі штангою (кг)	50,4±1,87	54,8±1,85	+4,4	8,7		49,8±1,68	53,5±1,9	+3,7	7,4	

Однак застосування розробленої нами програми тренування для розвитку швидкісно-силової підготовки в експериментальній групі дозволило одержати більш високі показники. Так, у вправах, що відображають рівень спеціальної фізичної підготовленості: метання ядра (2 кг) однією рукою з місця приріст результатів в експериментальній групі склав 4,01%, а в контрольній групі –2,45 %, в метанні ядра (2 кг) двома руками з місця приріст результатів складає 4,46 %, а в контрольній - 2,62 % відповідно. Метання спису з місця - приріст результатів в експериментальній групі складає 6,32 %, у контрольній - 2,6 % відповідно.

В експериментальній групі приріст результатів у метанні спису з 3-4 кроків склав 6,20 %, з 5-6 кроків 6,32 %, у той час як у контрольній групі – 2,30 % , з 5-6 кроків 2,43 % відповідно.

Порівняльний аналіз середніх показників експериментальних результатів свідчить про те, що розвиток швидкісно-силової підготовленості після проведення педагогічного експерименту в експериментальній групі вище, ніж у контрольній.

На основі отриманих статистичних результатів, які показали юні металники спису експериментальної та контрольної груп на початку і в кінці експерименту, можна зробити висновок, що тренувальний процес у цей період був ефективним, так як досліджувані нами спортсмени покращили свої результати у всіх тестових завданнях.

Також була визначена кореляційна залежність між результатом у метанні спису та рівнем розвитку швидкісно-силової підготовленості, де є певна кількість кореляційних зв'язків різної значущості

Так, були отримані такі результати. В експериментальній групі виявлено наявність високого взаємозв'язку між результатом у метанні спису і такими показниками: метанням спису з місця ($r = 0,98$); метанням спису з 3-4 кроків ($r = 0,95$); метанням спису з 5-6 кроків ($r = 0,94$); метанням ядра (4 кг) знизу ($r = 0,89$), а у контрольній групі – з метанням спису з місця ($r = 0,85$); метанням спису з 3-4 кроків ($r = 0,93$); метанням спису з 5-6 кроків ($r = 0,96$). Також була виявлена певна кількість низьких кореляційних зв'язків.

Висновки

Проведені дослідження дозволили отримати експериментальні дані, які можуть бути використані тренерами у практиці підготовки металників спису, що буде сприяти підвищенню результатів.

Для розвитку вибухової сили, вдосконалення техніки фінального зусилля метання, підвищення рівня спеціальної кидкової витривалості у метанні спису доцільно використовувати у тренувальному процесі: метання каменів вагою 50-300 г (підбирається індивідуально), однією рукою з місця – 10-20 кидків та з розбігу у 3-5 кроків 20-30 кидків на одному тренувальному занятті; метання набивних м'ячів двома руками з-за голови: кидки з місця, ступні ніг розташовані паралельно; кидки з місця, права нога розташована позаду на відстані кроку; кидки, виконані з кроку лівою ногою вперед з положення «перехресного кроку»; кидки з трьох кроків ходьби і т. д.

РАЗДЕЛ 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯ- ТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ТУРИЗМА

А. Г. Фурманов, О. В. Романова

**Белорусский государственный университет физической культуры
г. Минск, Беларусь**

Процесс профессионального становления личности всегда индивидуален [3]. Его своеобразие определяется природными различиями и, в первую очередь, сочетанием основных свойств нервной системы. Поэтому в каждой профессии существует не единственный тип профессионала, что конкретно выражается и в некоторых структурных особенностях их профессиональных способностей. Недостаточно выраженные свойства, качества человека компенсируются, «перекрываются» другими свойствами и более развитыми качествами, и тем самым обеспечивается успешность выполнения трудовой деятельности.

Иначе говоря, одни и те же профессиональные задачи могут успешно выполняться при наличии некоторых различий в сочетаниях личностных свойств и способностей. Учет данной закономерности имеет принципиальное значение для индивидуализации содержания и методики профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), а также для установления нормативов по физической и волевой подготовке.

Профессиональное становление – это сложный, как правило, длительный процесс адаптации к труду, обогащения специальными знаниями, навыками и пр.; процесс становления гармонии между человеком и его профессией, включающий формирование структуры профессионально значимых способностей [3].

Под *профессионально важными качествами* принято понимать любые качества субъекта, включенные в процесс деятельности и обеспечивающие эффективность ее исполнения по параметрам производительности, качества труда и надежности [2].

Для многих профессий определены профессионально важные физические и волевые качества, которые являются составной частью профессиограммы [1; 2; 3; 4; 5].

С целью выявления профессионально важных физических и волевых качеств, которые необходимо развивать у студентов учреждений высшего образования (УВО) туристического профиля, было проведено анкетирование специалистов сферы туризма. В анкетировании приняли участие 50 человек, имеющих стаж работы в сфере туризма от 5 до 40 лет, работающих в качестве инструктора-методиста по туризму, культуролога-аниматора.

По результатам анкетирования установлено, что студентам УВО туристического профиля необходимо развивать следующие физические качества (на рис. 1 они расположены по степени значимости): быстроту – 35; выносливость – 35; ловкость – 15; силу – 10; гибкость – 5 %.

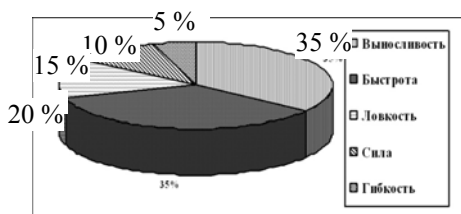


Рис. 1. Распределение профессионально важных физических качеств по степени значимости

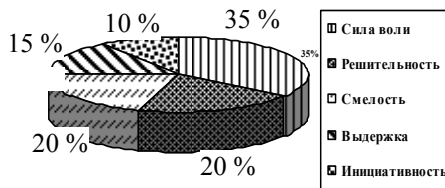


Рис. 2. Распределение профессионально важных волевых качеств по степени значимости

Для специалистов сферы туризма и гостеприимства, по данным анкетирования, характерно также проявление волевых качеств: силы воли – 35 %, решительности – 20, смелости – 20, выдержки – 15, инициативности – 10 % (рис. 2).

Для выявления профессиональных вредностей и болезней, профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, которые необходимо развивать у студентов УВО туристического профиля, было проведено второе анкетирование. Результаты анкетирования были учтены при разработке профессиографической характеристики деятельности специалистов сферы туризма.

Профессиографическая характеристика является составной частью профессиограммы и определяет: профессиональные вредности и болезни; профессиональные знания; профессионально-прикладные умения и навыки; профессионально важные физические качества; профессионально важные волевые качества (таблица 1).

Таблица 1.

Профессиографическая характеристика деятельности специалистов сферы туризма

Признаки и факторы профессиональной деятельности	
Перечень	Описание
Профессиональные вредности и болезни	Психоземotionalная напряженность, нарушение функций речевого и опорно-двигательного аппарата, заболевания нервной системы, снижение остроты зрения и слуха
Профессиональные знания	Особенности организации и проведения туристического похода; специфики составления маршрута туристического похода; основных положений техники безопасности в туристическом походе; особенности оказания первой помощи в походе; профессиональных заболеваний; профессионально важных качеств
Профессионально-прикладные умения и навыки	Разрабатывать маршрут туристического похода; передвигаться по различным туристическим маршрутам; обустроить туристический бивак; вязать узлы; преодолевать естественные и искусственные препятствия; ориентироваться на местности; оказывать первую помощь пострадавшему; лазать; работать на высоте; передвигаться по ограниченной опоре
Профессионально важные физические качества	Быстрота (быстрота двигательной реакции на неожиданно возникающие обстоятельства, адекватное реагирование в экстремальных ситуациях, требующих проявления срочных двигательных действий); выносливость (движение по маршруту и преодоление препятствий без снижения темпа передвижения); ловкость (ориентирование в пространстве, удержание равновесия при преодолении препятствий с ограниченной опорой, приспособление к изменяющимся ситуациям); сила (преодоление сложных участков маршрута, перенос туристического снаряжения); гибкость (выполнение движений, требующих проявления высокой подвижности в плечевом, тазобедренном, коленном и голеностопном суставах)
Профессионально важные волевые качества	Сила воли, решительность, смелость, выдержка, инициативность

Таким образом, следует отметить, что разработанная профессиографическая характеристика деятельности специалистов сферы туризма будет способствовать преимущественному развитию профессионально важных физических и волевых качеств, к которым предъявляются повышенные требования в процессе обучения и освоения будущей профессии.

Литература

1. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: научно-методические и организационные основы / В. И. Ильинич. – М. : Высш. шк., 1978. – 144 с.

2. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М. : Советский спорт, 2010. – 296 с.

3. Платонов К. К. Вопросы психологии труда. – Изд. 2-е, доп. / К. К. Платонов. – М. : Медицина, 1970. – 284 с.

4. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2010. – 380 с.

5. Фурманов А. Г. К разработке профессиографических характеристик специалистов юридического профиля: Тезисы III Международной научно-практической конференции / А. Г. Фурманов, И. И. Бесецкий, О. А. Безлюдов // Профессиональное образование на рубеже тысячелетий: непрерывность и интеграция – состояние, проблемы и перспективы развития: тез. докл. III Междунар. науч.-практ. конф. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (председатель) [и др.]. – Мн. : БГАТУ, 1999. – С. 183 – 185.

**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОГО
ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ м. ОДЕСИ**

О. П. Романчук, В. В. Подгорна, О. О. Олтяну
Південноукраїнський національний педагогічний університет
ім. К. Д. Ушинського
м. Одеса, Україна
Ю. О. Перевощиків
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна

Здоров'я майбутніх фахівців з різних спеціальностей пов'язане з організацією навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ та певним чином залежить від рівня фізичної активності у динаміці навчання. Окремо слід зазначити, що під час навчання значну роль відіграє усвідомлення необхідності відповідної професійно-прикладної фізичної підготовки, яка в багатьох випадках визначає професійну успішність майбутнього фахівця.

З метою дослідження рівня фізичного здоров'я майбутніх фахівців різних спеціальностей були обстежені студенти 2-х курсів п'яти ВНЗ м. Одеси, а саме факультету фізичного виховання Південноукраїнського національного педагогічного університете ім. К. Д. Ушинського (ПНПУ), Одеської національної морської академії (ОНМА), Одеської державної академії будівництва і архітектури (ОДАБіА), Національного університету «Одеська юридична академія» (НУ «ОЮА»), Одеського національного політехнічного університету (ОНПУ). Всього були обстежені 208 студентів 18-19 років, з них 74 чоловіків та 134 жінок. Визначення та оцінка рівня фізичного здоров'я (РФЗ) проводилась згідно з критеріями, розробленими Г. Л. Апанасенком.

На рис. 1 представлений розподіл РФЗ у досліджених групах. Як видно з рис. 1, серед обстежених студентів ВНЗ у жодному з випадків не реєструвався високий рівень. Заслужували на увагу результати модальної зустрічності рівнів. Найкращий за модою РФЗ визначався серед студентів ОНПУ, причому як середній він визначався найчастіше серед студентів всіх ВНЗ (у 39 % випадків), як вище від середнього – у 12 % випадків, що також визначалось найчастіше серед всіх груп. Достатньо високий РФЗ порівняно з іншими ВНЗ визначався у студентів ОДАБіА, який нагадував такий у студентів ОНПУ, однак мав певний перерозподіл за рахунок зменшення показників РФЗ вище від середнього та середнього рівня у бік варіантів нижче від середнього.

Низький РФЗ найчастіше реєструвався серед студентів ОНМА та НУ «ОЮА», який визначався більш, ніж у половини досліджуваних (у 60 та 57 %, відповідно). В той самий час серед студентів згаданих закладів варіантів РФЗ вище від середнього не реєструвалось взагалі. Пересічні дані РФЗ серед обстежених студентів відзначались у групі ПНПУ, в яких переважав низький РФЗ (41 %), однак у 3 % випадків зустрічались також варіанти РФЗ вище від середнього.

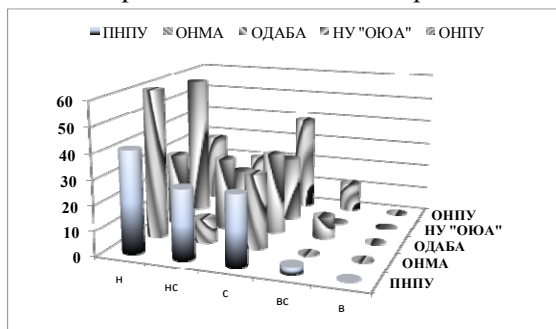


Рис. 1. Розподіл показників рівня фізичного здоров'я студентів різних вищих навчальних закладів м. Одеси, де по вісі абсцис – відсоток, по вісі ординат – рівень фізичного здоров'я: н – низький, нс – нижче від середнього, с – середній, вс – вище від середнього, в – високий

На подальшому етапі проведеного дослідження доцільним було встановлення параметрів, які вносять найбільш вагомий внесок у зниження РФЗ в окремих групах.

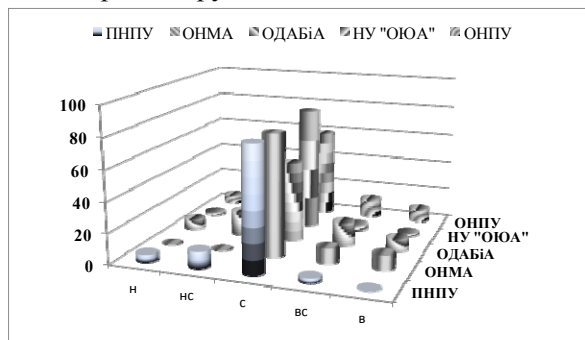


Рис. 2. Розподіл показників ІМТ серед студентів різних вищих навчальних закладів м. Одеси, де по вісі абсцис – відсоток, по вісі ординат – рівень ІМТ: н – недостатня маса тіла, нс – нижча за нормативну маса тіла, с – нормативна маса тіла, вс – вища за нормативну маса тіла, в – надмірна маса тіла

На рис. 2 представлений розподіл рівнів напруження за показником ІМТ, який при підвищенні свідчить про наявність надмірної маси тіла. Саме тому аналіз цих показників передбачав врахування двох зон (вище від середнього та високого), які засвідчували схильність до ожиріння. Такі варіанти найрідше зустрічались серед студентів ПНПУ (3 %) та НУ «ОЮА» (6 %). Серед студентів інших ВНЗ такі випадки реєструвались частіше, ніж у кожного п'ятого. Окремо слід зазначити, що посередні значення ІМТ найчастіше зустрічались серед студентів ПНПУ, ОНМА та НУ «ОЮА» (у чотирьох з п'яти).

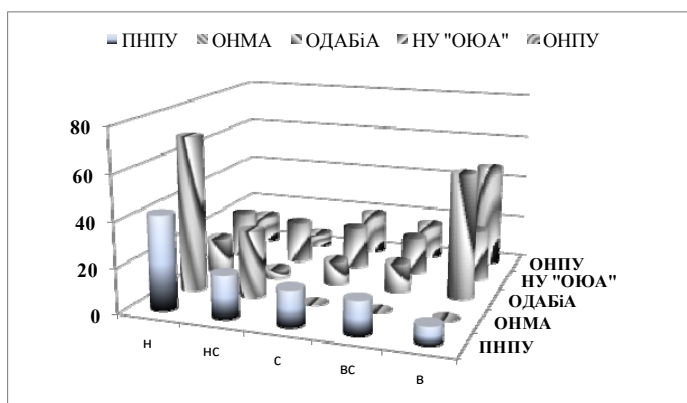


Рис. 3. Розподіл показників ЖІ серед студентів різних вищих навчальних закладів м. Одеси, де по вісі абсцис – відсоток, по вісі ординат – рівень ЖІ: н – низький, нс – нижчий за нормативний, с – нормативний, вс – вищий за нормативний, в – високий

Найбільша варіативність досліджуваних показників відзначалась за показниками ЖІ (рис. 3), який свідчить про резервні можливості дихальної системи. Насамперед заслуговував на увагу високий рівень функціонування дихальної системи серед студентів ОДАБіА та ОНПУ, у яких ці параметри діяльності організму відзначались на високому рівні у 56 % та 47 %, відповідно. З іншого боку низький рівень ЖІ суттєво переважав у студентів ПНПУ та ОНМА (42 та 70 %, відповідно). Щодо студентів останнього ВНЗ, то визначальним є те, що у них взагалі не реєструвались середній та вищі рівні функціонування дихальної системи. Проміжні значення за даним показ-

ником визначались у студентів НУ «ОЮА». Така варіативність даного параметру здоров'я дозволяє припустити, що використовувані у навчальному процесі засоби фізичного виховання з огляду на рівень функціонування дихальної системи є найбільш ефективними в ОДАБіА та ОНПУ. В той самий час рівень зниження даних показників у студентів ПНПУ та ОНМА викликає занепокоєність та може бути додатковим фактором при формуванні програм занять з фізичного виховання.

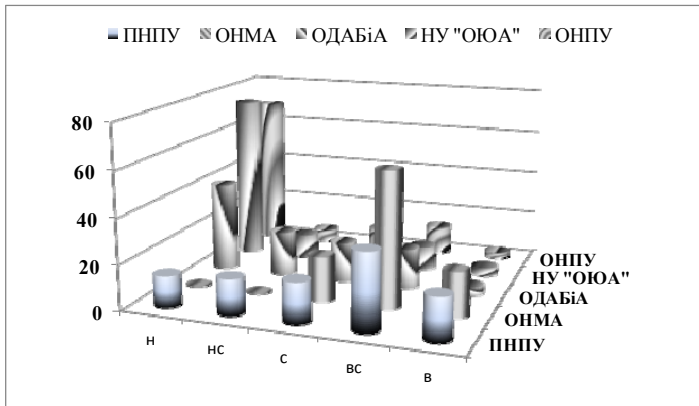


Рис. 4. Розподіл показників СІ серед студентів різних вищих навчальних закладів м. Одеси, де по вісі абсцис – відсоток, по вісі ординат – рівень СІ: н – низький, нс – нижчий за нормативний, с – нормативний, вс – вищий за нормативний, в – високий

Не менш інформативним з позицій диференціювання РФЗ виявився аналіз показників СІ (рис. 4), який достатньо чітко характеризує розвиток силових здібностей. Збільшення силової складової вище від пересічних значень, яка певним чином пов'язана із розвитком м'язової системи, відзначалось у студентів ОНМА (у цілому 80 %) та ПНПУ (у цілому 53 %) і суттєво перевищувала аналогічні показники у студентів інших ВНЗ, у яких збільшення даного показника реєструвалось тільки у близько 20 % студентів. З іншого боку, у студентів НУ «ОЮА» та ОНПУ зниження силових параметрів суттєво переважало у 85 та 75 %, відповідно. Тобто, з огляду на останнє, чітко впливають рекомендації щодо корекції навчального процесу з фізичного виховання в зазначених ВНЗ.

Інформативною характеристикою здоров'я людини є економізація діяльності серцево-судинної системи у стані спокою, яка, як правило, свідчить про достатньо великі резервні можливості організму за умов впливу різних чинників зовнішнього та внутрішнього середовища. З цих позицій показник «подвійного добутку», або іншими словами індексу Робінсона, є інтегральним віддзеркаленням функції серця та судин.

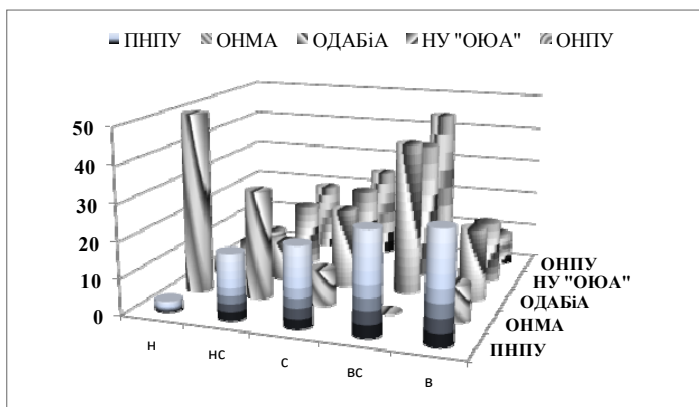


Рис. 5. Розподіл показників ІР серед студентів різних вищих навчальних закладів м. Одеси, де по вісі абсцис – відсоток, по вісі ординат – рівень ІР: н – низький, нс – нижчий за нормативний, с – нормативний, вс – вищий за нормативний, в – високий

З огляду на дані, представлені на рис. 5, слід зазначити, що найбільш часто виражена економізація серцево-судинної діяльності спостерігається у студентів ПНПУ (30 %). Хоча в межах високого та вище від середнього рівнів значення ІР відзначаються більш ніж у половини студентів всіх ВНЗ, за винятком ОНМА, студенти якої у 80 % випадків були суттєво напруженими за даними параметрами. Останнє може бути передумовою до використання з метою корекції стану здоров'я засобів та методів, спрямованих на розвиток витривалості. Доповнюють отримані дані результати тестування з використанням дозованого фізичного навантаження, які характеризують толерантність організму до фізичних навантажень на підставі визначення часу відновлення після них.

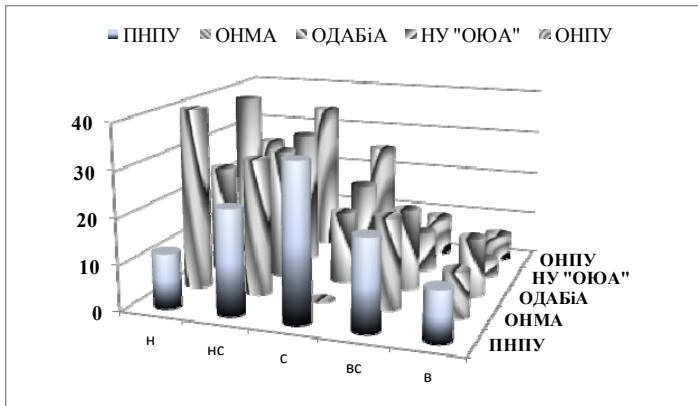


Рис. 6. Розподіл показників реституції ЧСС після дозованого фізичного навантаження серед студентів різних вищих навчальних закладів м. Одеси, де по вісі абсцис – відсоток, по вісі ординат – рівень реституції ЧСС: н – низький, нс – нижчий за нормативний, с – нормативний, вс – вищий за нормативний, в – високий

Як видно з рис. 6, найкращі показники щодо толерантності організму до фізичних навантажень відзначались у студентів ПНПУ, ОНМА та ОДАБіА, які у близько 30 % студентів цих ВНЗ знаходились у межах високих та підвищених. З іншого боку, у більше ніж половини студентів ОНМА, ОДАБіА, НУ «ОЮА» та ОНПУ ці параметри свідчили про неадекватний перебіг процесів відновлення організму.

У цілому проведені дослідження дозволили встановити не тільки загальний РФЗ у студентів різних ВНЗ м. Одеси, але й встановити складові, які визначають зниження останнього. Так, у студентів ПНПУ суттєвий внесок у напруження загального стану організму вносять порушення у дихальній системі, у студентів ОНМА – надмірна вага та порушення у дихальній системі, економізації діяльності серцево-судинної системи та толерантності до фізичних навантажень, у студентів ОНПУ та НУ «ОЮА» – у м'язовій системі та толерантності до фізичних навантажень, у студентів ОДАБіА – у стані конституції, м'язовій системі та толерантності до фізичних навантажень.

Отримані результати дозволяють цілеспрямовано відкорегувати навчальний процес з фізичного виховання у перелічених ВНЗ.

УЧЕБНЫЙ КУРС «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ» КАК МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И. М. Туревский

Тульский государственный педагогический университет

им. Л. Н. Толстого

г. Тула, Россия

Актуальность предложенного исследования заключается в необходимости разработки и апробации современной образовательной модели, обеспечивающей реализацию компетентностного и личностного подходов в соответствии с принципами модернизации отечественной системы образования в свете Болонских соглашений, а также дидактическое обеспечение профессиональной подготовки студентов физкультурных специальностей на основе компетентностного подхода. В тоже время наблюдается противоречие между необходимостью оптимальной интеграции общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций и существующей ограниченностью подготовки педагогов физической культуры преимущественно в рамках узкопрофессиональных компетенций.

Мы предположили, что подготовка на основе компетентностной модели общепрофессиональной подготовки педагога физической культуры станет более эффективной, если: профессиональная компетентность будет рассматриваться как системная характеристика профессиональной деятельности, включающая необходимые знания (медико-биологические, психолого-педагогические, в области теории и методики физической культуры и спорта и др.), умения применять их для решения учебно-воспитательных, социально-педагогических, организационно-управленческих, научно-исследовательских задач и опыт их использования в изменяющихся условиях обучения и профессиональной деятельности.

На современном этапе развития физкультурного образования компетентностный подход приобретает все большую актуальность, превращаясь из относительно локального в общественно значимое явление (А. Л. Андреев, 2005, В. И. Байденко, 2005). Реализация новых подходов предполагает повышение эффективности системы подготовки кадров в сфере физической культуры на основании выхода за рамки «знаниевого», предметно-ориентированного образования в

сторону компетентного подхода, который предоставляет обучаемому максимальные возможности для самореализации.

Актуальность внедрения инновационных педагогических программ в процесс профессиональной подготовки педагогов физической культуры определяется несоответствием содержания высшего педагогического образования по направлению «Физическая культура» новым социальным требованиям российского общества, стремительно меняющимся потребностям личности, условиям жизни и деятельности человека (Ю. Д. Железняк, 2002).

Формирование компетентного педагога – приоритетное направление процесса подготовки педагога физической культуры, ориентированного на будущее, способного решать профессиональные проблемы, исходя из приобретенного учебного опыта и адекватной оценки конкретной ситуации (Л. И. Лубышева, 1996; В. В. Путин, 2003; Л. И. Лубышева, В. А. Магин, 2003).

Областью профессиональной деятельности педагога физической культуры являются физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная и адаптивная физическая культура, направленные на выявление и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека, формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям средствами физической культуры (Л. П. Матвеев, 2008; М. Я. Виленский, О. Ю. Масалова, 2010; В. П. Лукьяненко, 2010).

В разнообразии средств физического воспитания, используемых в целях гармоничного развития современного человека, одно из ведущих мест занимают спортивные игры. Они относятся к числу самых распространенных видов физических упражнений у людей всего мира (Ю. И. Портных, 1986; Ю. Д. Железняк, 2010 и др.).

Учебный курс «Спортивные игры и методика преподавания» является структурной единицей федерального образовательного компонента учебного плана, формирующей профессиональные компетенции педагога физической культуры для их применения в профессиональной деятельности.

Компетентностная модель общепрофессиональной подготовки педагога физической культуры соответствует ГОС ВПО по количеству часов, имея по содержанию различия, отраженные в структуре распределения учебных часов и в содержании компетентностной модели общепрофессиональной подготовки педагога физической культуры (рис. 1).

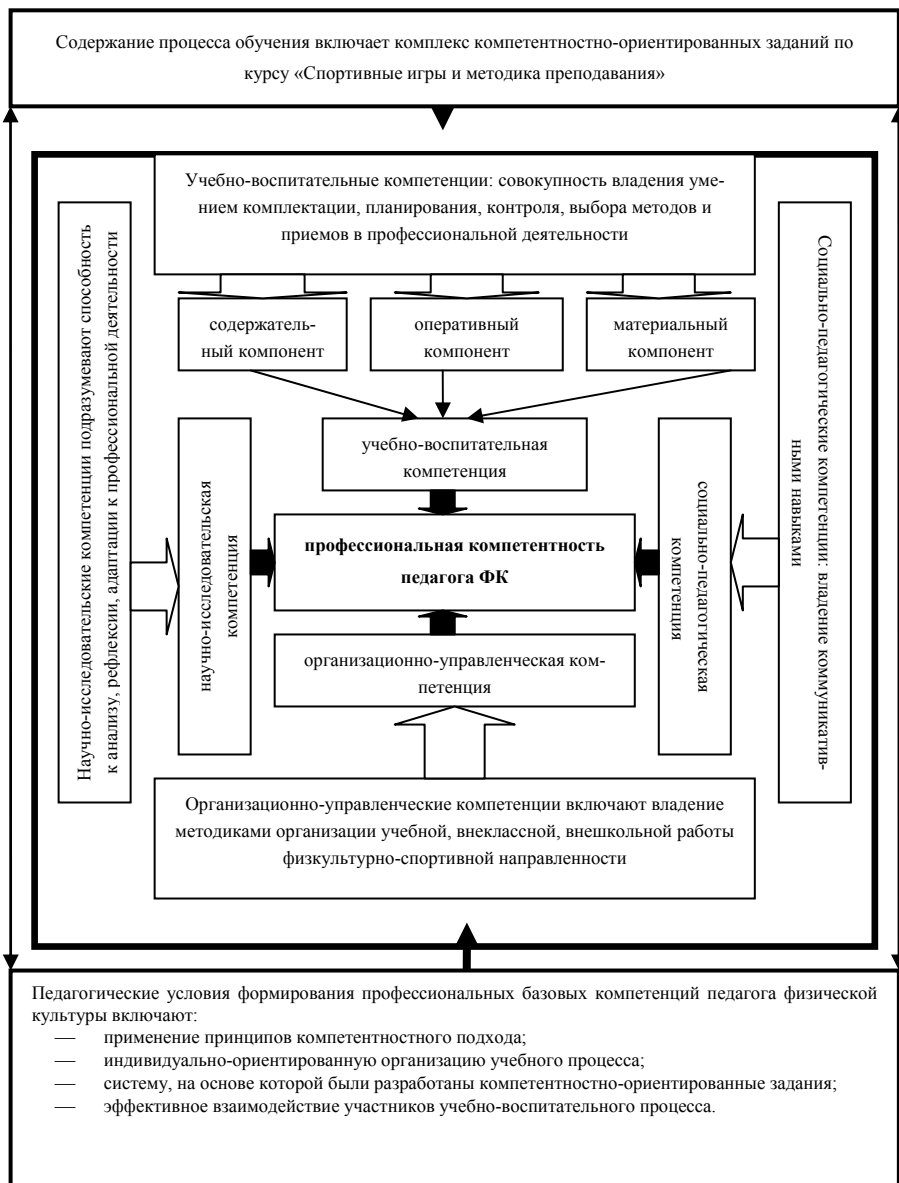


Рис. 1. Компетентная модель общепрофессиональной підготовки педагога физической культуры

Технология формирования профессиональных базовых компетенций на основе компетентностной модели общепрофессиональной подготовки педагога физической культуры в процессе занятий спортивными играми включает пять взаимосвязанных последовательных этапов.

На I курсе делается акцент на введение в учебную дисциплину, рассматривается роль и место спортивных игр в воспитании личности студента, его физической подготовки. Даются педагогические основы обучения и тренировки, формы организации занятий и соревнований, методические принципы преподавания средствами гандбола, бадминтона, настольного тенниса и подвижных игр.

Специфика профессиональных базовых компетенций педагога физической культуры выражается в их содержательной наполненности специфическими видами профессионально-педагогической деятельности, что отражается в дескрипторах, представленных в табл. 1.

На учебных лагерных сборах (если они проводятся) после I курса (используемые средства – подвижные игры, гандбол, футбол) студенты получают знания и умения проведения занятий и соревнований во внешкольных формах работы (оздоровительные лагеря, по месту жительства населения, в трудовых коллективах, в местах отдыха). Особое внимание уделяется навыкам агитации и пропаганды спортивных игр (организация клубов, проведение праздников и т.д.).

На II курсе более углубленно изучается методика преподавания, приемы организации внеклассных занятий, углубляется система занятий по использованию спортивных игр (в частности, волейбола) в проблеме воспитания личности. Студенты учатся формировать нравственные, психические и двигательные качества учащейся молодежи средствами предмета, знакомятся с документацией планирования, техническими средствами обучения, вырабатывают практические умения.

На III курсе студенты подводятся к более высокому уровню профессиональной компетентности – завершается представление о методике и технологии педагогического труда в школе. Появляется целостное представление о циклах уроков физкультуры. Средствами спортивных игр (в частности, баскетбола) реализуются воспитывающие, обучающие, конструктивно-оперативные и другие функции учителя.

**Перечень профессиональных базовых компетенций
педагога физической культуры**

Профессиональные базовые компетенции педагога физической культуры	Профессиональные компетенции студентов, формируемые в процессе занятий спортивными играми
1	2
Учебно-воспитательная компетенция (содержательный компонент)	1. Умеет анализировать и перерабатывать научно-методический материал в учебный материал.
	2. Умеет разрабатывать учебно-методический материал.
	3. Умеет определять правильную методическую последовательность обучения материалу.
	4. Владеет подбором и постановкой дидактических задач обучения.
	5. Умеет определять дозирование физических нагрузок.
	6. Умеет выбирать методы и приемы обучения.
	7. Умеет выбирать вариант планирования прохождения учебного материала.
	8. Владеет комплектацией вспомогательных и подводящих упражнений для облегчения освоения основных упражнений.
	9. Умеет разрабатывать календарь спортивно-массовых внеклассных мероприятий.
	10. Умеет предупреждать и исправлять ошибки у занимающихся.
Учебно-воспитательная компетенция (оперативный компонент)	1. Умеет объяснить и проанализировать технику двигательного действия.
	2. Умеет сочетать показ упражнения со словесным объяснением их выполнения.
	3. Владеет подачей команд и распоряжений.
	4. Умеет осуществлять показ двигательного действия.
	5. Умеет варьировать методы и приемы обучения, физическую нагрузку в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.

	6. Умеет определять в ходе занятий оптимальное соотношение физической, технической и тактической подготовленности занимающихся.
	7. Умеет рационально использовать инвентарь, оборудование, ТСО и разнообразные ориентиры в соответствии с возникающими в ходе занятия педагогическими ситуациями.
	8. Умеет оказывать помощь и страховку в процессе занятий.
	9. Умеет осуществлять контроль выполнения двигательных действий.
	10. Умеет подводить итоги занятия.
Учебно-воспитательная компетенция (материальный компонент)	1. Умеет рационально готовить место проведения занятий. 2. Знает технические условия оборудования и инвентаря 3. Умеет самостоятельно ремонтировать оборудование и инвентарь 4. Знает технику безопасности при проведении занятий
Социально-педагогическая компетенция	1. Умеет установить взаимоотношения с группой занимающихся. 2. Умеет установить взаимоотношения индивидуально с каждым занимающимся, определяет интересы и мотивы. 3. Владеет навыками взаимоотношений с родителями занимающихся. 4. Умеет установить взаимоотношения с партнерами по деятельности (коллегами). 5. Умеет установить взаимоотношения с руководителями системы.
Организационно-управленческая компетенция	1. Умеет руководить индивидуальной педагогической работой занимающихся. 2. Умеет руководить коллективной педагогической работой занимающихся. 3. Владеет методами формирования само- и взаимоконтроля у занимающихся. 4. Умеет осуществлять личностно-ориентированную направленность занятий. 5. Владеет методами и технологиями проведения внеклассной работы спортивной направленности. 6. Владеет методами и технологиями проведения внешкольной работы спортивной направленности. 7. Владеет технологией организации самостоятельной работы занимающихся по выполнению домашнего задания.

Научно-исследовательская компетенция	1. Владеет средствами и методами повышения профессионально – педагогической квалификации.
	2. Умеет передавать опыт коллегам, учащимся.
	3. Владеет анализом и оценкой качества своей профессиональной деятельности.
	4. Владеет современными методиками исследования, обработки и оформления результатов научных исследований.
	5. Владеет методами профессиональной адаптации в новых производственных условиях на основе эффективного научно-методического анализа своей профессиональной деятельности.

На этом же курсе (на некоторых факультетах – на IV) в основном через обзорно-методические занятия заканчивается формирование организаторских и исследовательских компетенций, общепедагогических (во взаимосвязи общественных, психолого-педагогических, медико-биологических и специальных знаний) профессиональных знаний и умений, отражающих специфику специальности. Содержание занятий обогащается системой компетентностно-ориентированных заданий, направленных на формирование профессиональных базовых компетенций педагога физической культуры.

Компетентностная модель общепрофессиональной подготовки педагога физической культуры в процессе занятий спортивными играми позволяет:

- внедрить в учебный процесс образовательную технологию, сочетающую реализацию принципов компетентностного и личностно-ориентированного подходов в контексте профессиональной подготовки студентов физкультурных специальностей;
- определить содержание профессиональной компетентности педагогов физической культуры и ее структурных компонентов;
- расширить и углубить знания студентов о будущей профессиональной деятельности, раскрывая возможности практического применения курса «Спортивные игры и методика преподавания» в профессиональных целях.

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ТА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

С. М. Канішевський, Ю. В. Човнюк

**Київський національний університет будівництва і архітектури
м. Київ, Україна**

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності, з фізичним самовдосконаленням особистості найбільш повно і коректно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП). Слід зазначити, що цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, а саме у ППФП знаходить своє специфічне вираження. Як своєрідний різновид фізичного виховання ППФП являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це (у своїй концептуальній основі) процес навчання, котрий збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей (т. з. рухового інтелекту), від яких прямо або опосередковано залежить професійна дієздатність особистості.

У зв'язку з переходом України на Європейську кредитно-модульну систему освіти у ВНЗ технічного профілю поступово, а іноді й різко скорочується кількість навчальних годин на фізичне виховання, а іноді – до двох третин їх припадає на самостійні та факультативні заняття. Ця ситуація реорганізації системи освіти та умов майбутньої виробничої діяльності вказує на необхідність і нагальну потребу у формуванні мотивацій до самостійного фізичного самовдосконалення студентів ВНЗ технічного профілю, підтримки організму у належній формі, що безумовно сприяє здійсненню ними у подальшому своєї професійної діяльності, своїх професійних обов'язків на значно вищому рівні.

Перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої здібності щодо конкретного виду діяльності, а їх розвиток у силу природних причин невіддільний від фізичного вдосконалення індивіда. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних аспектів фізичного та загального розвитку індивіда у про-

цесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – ППФП.

Необхідність подальшого вдосконалення та запровадження ППФП до системи освіти та сфери професійної праці визначається такими причинами та обставинами: 1) час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій, та досягнення професійної майстерності у них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від міри розвитку фізичних (та інтелектуальних) здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь та навичок; 2) продуктивність досить великої кількості видів професійної праці, незважаючи на зменшення частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або опосередковано продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки у сфері переважно фізичної праці, а й у ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухового) характеру.

Значення ППФП для студентів, майбутніх бакалаврів, магістрів та інших фахівців різного профілю підвищується з кожним роком. Це пов'язано з наростаючою тенденцією соціально небезпечного зниження рухової активності працюючих у сучасному виробництві.

Нова техніка, нові високі технології, нові взаємини у виробничому колективі ставлять нові, вищі вимоги до керівника, фахівця, організатора (менеджера) виробництва. Епоха науково-технічного прогресу, як ніколи, вимагає різнобічного, гармонійного розвитку особистості.

Мета і завдання фізичного самовдосконалення, ППФП обумовлені в першу чергу вимогами, що висуваються самою професією. Спеціальні завдання фізичної підготовки – це розвиток фізичних здібностей, що відповідають вимогам обраної професійної діяльності; формування і вдосконалення рухових вмінь та навичок, які необхідні у обраній професії; підвищення опору організму до несприятливої дії специфічних умов професійної діяльності; виховання засобами фізичної підготовки (зокрема, і засобами ППФП) необхідних морально-вольових якостей, потрібних у обраній професії.

Мета даної роботи полягає у формуванні мотивацій студентів ВНЗ технічного профілю до фізичного самовдосконалення та використання засобів самоконтролю задля підвищення ефективності процесу ППФП. При цьому головне завдання, яке слід виконати, полягає у

визначенні мотиваційних факторів діяльності студентів технічних ВНЗ, їх професійної орієнтованості, психофізичних якостей, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також у розробці організаційно-методичних умов, які підвищують позитивні мотивації до ППФП, спонукають студентів ВНЗ технічного профілю займатись власними силами фізичним самовдосконаленням як у процесі навчальних, так і самостійних (факультативних) занять з використанням засобів самоконтролю.

Для виконання поставлених завдань використовуються такі методи дослідження: 1) аналіз наукової та методичної літератури; 2) психолого-педагогічне спостереження; 3) анкетування; 4) методи психологічної діагностики; 5) антропометричні виміри; 6) фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); 7) методи рухових тестів.

Зараз ППФП студентів до високопродуктивної праці у різних сферах народного господарства здійснюється у ВНЗ країни за такими основними напрямками: 1) оволодіння прикладними вміннями і навичками, які є елементами окремих видів спорту; 2) акцентоване виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, особливо необхідних для високопродуктивної праці у певній професії; 3) придбання прикладних знань (знань та вмінь застосування засобів фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку з урахуванням мінімальних умов праці, побуту та вікових особливостей та ін.).

Перший із вказаних напрямків пов'язаний із проблемою навчання рухам, другий – з вихованням фізичних (рухових) і спеціальних якостей, третій – з придбанням прикладних знань щодо використання засобів фізичної культури у режимі праці та відпочинку.

Як основні засоби ППФП використовують досить різноманітні форми фізичних вправ з числа тих, котрі вже склалися у базовому фізичному вихованні та спорті, а також вправи, перетворені та спеціально сконструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (спеціально-підготовчі).

У наш час визначилась низка форм ППФП у системі фізичного виховання, які можуть бути згруповані за таким принципом: навчальні заняття (обов'язкові та факультативні), самодіяльні заняття, фізичні вправи у режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи. Кожна з цих груп має одну або декілька форм реалізації ППФП, які можуть бути вибірково використані або для всього контингенту студентів, або для його частини. ППФП студентів на навча-

льних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять. На теоретичному занятті (лекції) повинні бути висвітлені такі питання: коротка характеристика різних видів праці з більш детальним висвітленням психофізіологічних особливостей праці фахівців, які готуються на даному факультеті; динаміка працездатності людини у процесі праці, з висвітленням особливостей зміни працездатності фахівців даного профілю протягом робочого дня, тижня і року; вплив вікових та індивідуальних особливостей людини, географічних, кліматичних і гігієнічних умов праці на динаміку працездатності фахівця; використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення і відновлення працездатності фахівців, з урахуванням умов, характеру та режиму їх праці та відпочинку; основні положення методики підбору фізичних вправ та видів спорту з метою боротьби з виробничим стомленням і задля профілактики професійних захворювань; вплив занять фізичною культурою і спортом на прискорення професійного навчання.

Друга половина занять присвячується питанням, які безпосередньо пов'язані з професійною діяльністю випускників даного факультету: характеристика умов праці та психофізіологічних навантажень фахівця у процесі праці, на різних робочих місцях; основні вимоги до фізичної та спеціальної прикладної підготовленості фахівця, що забезпечують високу і стійку продуктивність його праці; перелік основних професійно-прикладних навичок, необхідних фахівцю для забезпечення високої продуктивності та безпеки праці; використання засобів фізичної культури і спорту з метою підготовки (самопідготовки) до професійної діяльності, попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення активного відпочинку у вільний час.

Практична частина вправ, які використовуються у ППФП, представляють собою прикладні вправи. Такими правомірно вважати ті вправи, за допомогою яких виробляють рухові вміння та навички, що знаходять застосування у звичайних умовах професійної діяльності (часто при виконанні дій допоміжного характеру) чи у екстремальних умовах, ймовірних у ній. Природно, що особливе місце безпосередньо прикладні вправи займають у ППФП тоді, коли вони будуть стосовно до професійної діяльності, що включає у великому обсязі рухову активність у формі основних, необхідних у повсякденному житті рухових дій, коли ефективність професійної діяльності прямо залежить від розмаїття і налагодженості рухових навичок.

Заняття прикладними видами спорту під керівництвом викладачів-тренерів у спортивних секціях спортивного клубу ВНЗ, в оздоровчо-спортивному таборі, на навчальних практиках теж можуть стати у нагоді. Самостійні заняття фізичним вихованням та окремими видами спорту теж сприяють вихованню прикладних фізичних і спеціальних якостей, формуванню прикладних умінь і навичок у вільний час і протягом навчального року, на навчальних і виробничих практиках, у канікулярний час.

Для дослідження впливу ППФП на студентів ВНЗ технічного профілю пропонується задіяти тих, хто навчається на I-IV курсах, і тих, котрі за станом здоров'я зараховані до основної та підготовчої медичної груп. Краще психолого-педагогічне дослідження проводити у три етапи. На I етапі (перший курс) ставляться такі задачі: отримання первинної інформації (анкетування); отримання практичних показників із загальної фізичної підготовки (ЗФП) - контрольні нормативи та тести. На II етапі (другий та третій курси): психолого-педагогічне спостереження; надання теоретичного матеріалу; отримання показників із ЗФП та ігрових видів спорту. На III етапі (четвертий курс): отримання підсумкової інформації про рівень ППФП.

Зазвичай на лекціях з фізичного виховання студентів I курсу ознайомлюють з тими якостями, які забезпечують успішне опанування професійними навичками. Надається інформація про способи діагностики загальної та спеціальної підготовленості та методичні матеріали щодо її визначення та оцінки.

На практичних заняттях проводять тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовленості, надають інформацію про зміст і методику складання індивідуальних програм самостійних занять.

У позанавчальний час в університетах як організовані заняття студентам пропонують на вибір секції для занять різними видами спорту.

Всім студентам необхідно надавати психологічну настанову щодо досягнення нормативного рівня розвитку загальнофізичних і професійно-прикладних фізичних якостей, які сприяють загальному безпечному рівню фізичного здоров'я і успішному опануванню професійними навичками, тобто доводять до їх відомо мету, засоби і форми занять фізичними вправами, який руховий режим слід обрати для цього тощо.

Відмінними характеристиками за умов організації навчального процесу, на нашу думку, повинні бути: 1) методичні рекомендації з тестування фізичної підготовленості і розрахунку індивідуальних нормативів; 2) вміння студентами самостійно проводити розрахунок

індивідуальних нормативів фізичного розвитку і фізичної підготовленості; 3) виставлення проміжних оцінок за семестр; 4) оцінювання за навчальний рік за прогресом досягнень з фізичної підготовки; 5) написання рефератів, курсових робіт, проведення самостійних досліджень з методики розвитку фізичних якостей; 6) самостійне складання студентами індивідуальної програми занять фізичними вправами.

Висновки

1. Необхідність вдосконалення та запровадження ППФП у ВНЗ технічного профілю, а також у систему освіти в цілому та у сферу професійної праці визначається такими причинами та обставинами: час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій, та досягнення професійної майстерності у них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, котрі мають природну основу, від міри розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих індивідом рухових вмінь та навичок.

2. У ППФП яскраво виражений цілісно акцентований вплив на розвиток рухових і тісно поєднаних з ними здібностей. Відповідно орієнтоване спортивне вдосконалення має прямий позитивний вплив на професійну діяльність, за умов, якщо предмет спортивної спеціалізації має значну спільність із професійною діяльністю як за операційним складом дій, так і за характером здібностей, котрі виявляються. Саме це є визначальним при виборі професійно-прикладних видів спорту представниками тієї чи іншої професії.

3. Високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою різноманітних засобів фізичного виховання і спорту. При цьому застосовуються у процесі ППФП спеціальні прикладні вправи – це ті самі звичайні фізичні вправи, але підібрані й організовані у повній відповідності з її завданнями.

4. У даний час ще не існує спеціальної класифікації фізичних вправ, орієнтованої на завдання ППФП фахівців різних професійних груп, тому у кожному окремому випадку ця проблема має вирішуватись самостійно. Однак при підборі засобів фізичного виховання з метою ППФП має сенс провести більш диференційовану класифікацію їх угруповань, що дозволить більш спрямовано і вибірково використовувати ці засоби у процесі фізичного виховання студентів. Такими групами засобів ППФП студентів ВНЗ технічного профілю можна вважати: прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних

видів спорту; прикладні види спорту; оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори; допоміжні засоби, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу по розділу ППФП.

5. Покращання ефекту ППФП можливе за наявності принципового вирішення кількох задач: створення професіограми згідно з вимогами сучасного науково-технічного прогресу, екології, а також середньостатистичного стану здоров'я тощо; розробки стандартів для контролю психофізичного стану абітурієнтів з метою визначення функціонального стану їх організму; розробки змісту і структури ППФП згідно з існуючими програмами та розробками з предмету «Фізичне виховання» тієї чи іншої спеціальності; створення системи психофізичного відбору абітурієнтів з урахуванням вимог сучасності для підвищення якості професійної придатності абітурієнтів і підготовки майбутніх спеціалістів. Проблема нормативних критеріїв ППФП поки що вирішена лише частково і переважно у першому наближенні, що пояснюється як множинністю наявних професій та їх динамічним оновленням, так і недостатньо масованим розгортанням відповідних досліджень, хоча деякі орієнтовні нормативи вже включені до діючих офіційних програм ППФП.

6. При розробці відповідних педагогічних умов навчального процесу фізичного виховання з урахуванням формування мотивації досягнення можливим є не тільки підвищення загального рівня фізичного здоров'я, але й рівня ППФП, яка сприяє успішному опануванню професійною діяльністю.

7. Використані та наповнені відповідним змістом навчальні та позанавчальні форми занять з фізичного виховання, такі, як лекційні, методичні, практичні, секційні, спортивно-масові, стали інформаційною базою і умовами для розвитку і реалізації фізичних і психофізіологічних можливостей студентів.

8. Самоконтроль є стимулюючим фактором активності використання студентами організованих і самостійних занять фізичними вправами.

9. Результати досліджень рухових тестів (у КНУБіА) свідчать про більш інтенсивні позитивні зміни у фізичному розвитку та фізичній підготовленості, що можна пов'язати з підвищенням мотивації до самовдосконалення у ППФП. Виявлений прямий зв'язок між зменшенням обсягу навчального навантаження з фізичного виховання та рівнем мотивації студентів до ППФП.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ТЕСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

А. О. Егорычев

Российский государственный университет нефти и газа
им. И. М. Губкина
г. Москва, Россия

Актуальность. Внедрение технических новшеств изменяет характер двигательной активности человека на производстве, в армии, спорте и в повседневной жизни. Отмечается, что необычайно возрастает роль центральных механизмов организации и управления движениями [4]. В связи с этим большое практическое применение для решения проблемы приспособления профессионалов к современным видам труда приобретают различные формы психофизиологической подготовки (ПФП), направленные на повышение психофизиологических возможностей личности в соответствии с требованиями производства [3].

При реализации такой подготовки в практике кафедр физического воспитания возникает педагогическое противоречие между необходимостью использовать психофизиологические комплексы для индивидуального тестирования уровня ПФП будущих профессионалов и отсутствием времени и оборудования для практического осуществления этой работы в учебном процессе. В теории ППФП для подбора средств, направленных на развитие профессионально важных качеств предлагается накладывать профессио- и спортограмму [2]. При совпадении профессио- и спортограммы логично предположить, что тесты, оценивающие двигательные способности в виде спорта, могут использоваться для контроля ПФП будущих специалистов.

Методы исследования. В работе использовались педагогические, профессиографические, психофизиологические, медико-биологические и др. методы [1].

Результаты исследования позволили обосновать классификацию групп профессий и разработать модельные характеристики для управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности. Так, установлено, что для решения задач ППФП можно применять три вида моделей: теоретические (или логические), количественные или статистические и математические.

Логические модели строятся на основании профессиографических анкет (рис. 1). Они подходят для специалистов с нормальными усло-

виями труда и там, где требования повышенные, но отсутствует экстремальный характер работы. Подбор средств ППФП в этом случае осуществляется на основе выделения ведущих физических и психических качеств вида спорта или системы физических упражнений. Так, для инженера-механика в нефтегазовой отрасли одним из возможных вариантов будут занятия гандболом.

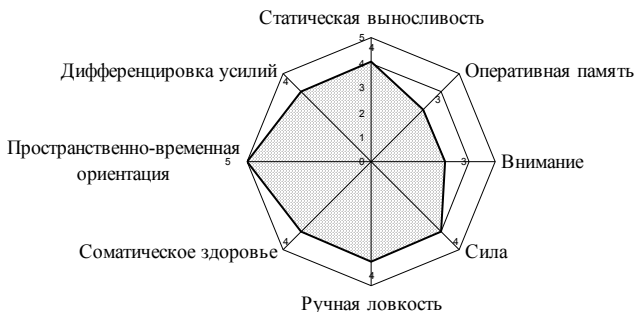


Рис. 1. Теоретическая модель психофизической готовности инженера-механика

Статистические модели позволяют количественно выразить изучаемые психофизиологические показатели и в зависимости от требований профессии могут использоваться для подготовки и отбора кадров. В табл. 1 представлены модельные характеристики психофизиологических показателей будущих специалистов с экстремальными условиями труда.

Для таких специалистов допуск к профессиональной деятельности осуществляется на основе врачебно-психологической экспертизы. Приведем один интересный факт, иллюстрирующий уровень требований к специалистам этих профессий. За прошедший с момента исследования период (около 10 лет) сроки подготовки по направлениям изменились с 5-ти до 4-х лет. Но по четырем специальностям с экстремальными условиями труда: горный инженер (геолог), химик-технолог, специалист по строительству трубопроводов и специалист по бурению скважин, на двух сохранен специалитет и сроки подготовки в 5 лет, а по двум другим разработаны программы магистерской подготовки со сроками 6 лет.

Таблица 1

**Модельные характеристики психофизиологических
показателей специалистов**

Профессионально важное качество	Показатель и оценка уровня развития качества у специалистов, баллы			
	геолог	химик-технолог	инженер-строитель трубопроводов	инженер по бурению скважин
Время сложной сенсомоторной реакции, мс		4 (220-249)	3 (250 – 310)	
Пространственная ориентация «компасы», (время работы), мс	4 (1161-1633)		3 (1634-2161)	
Глазомер «линейка», мм	4 (5-10)			
Коммуникабельность, шкала экстраверсии, баллы	3 (11)			3 (11)
Сенсомоторная координация, тремометрия, (время касания), мс		4 (28-32)		
Эмоциональная устойчивость, шкала нейротизм, баллы	3 (13)	3 (13)	3 (13)	3 (13)
Внимание, красно-черные таблицы, с		4 (367-456)		4 (367-456)
Вестибулярная устойчивость, проба Воячека, баллы		3 (1)	4 (2)	5 (2)
Оперативная память, кол-во правильных ответов		4 (6-5)		

Подбор средств ППФП для специалистов таких профессий целесообразно вести не только с учетом развиваемых профессионально важных качеств, но и рассматривать возможный перенос навыков из вида спорта в профессиональную деятельность. Например, для горного инженера-геолога профессионально важным видом спорта является спортивное ориентирование.

Математические модели рассчитываются для специалистов с экстремальными условиями труда. Такая модель позволяет учитывать взаимосвязь профессионализма, уровня профессионально важных качеств и

индивидуальных особенностей человека. В ходе исследования было подтверждено, что занятия различными видами спорта формируют специфическую структуру высших психических функций спортсменов, аналогичные изменения происходят и в процессе адаптации к профессиональной деятельности у специалистов с экстремальными условиями труда, так называемое профессиональное развитие.

Моделирование структуры психофизиологических показателей, полученных в исследовании ВНД химиков-технологов, показало, что модель наиболее близка структуре спортсменов, занимающихся волейболом и баскетболом.

Опираясь на результаты математического моделирования, можно рассмотреть практический подход к применению двигательных тестов. Так, в РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина для управления спортивно-технической подготовкой в группах по баскетболу и волейболу используются следующие двигательные тесты (табл. 2).

Их анализ показывает, что по результатам их выполнения можно осуществить экспресс-оценку ПФП будущих химиков-технологов в нефтегазовой отрасли. И, несмотря на то, что такой подход не в полной мере отражает истинный уровень психофизической готовности будущего специалиста, построение различных моделей, а затем и разработка двигательных тестов позволят расширить практическое применение ППФП.

Таблица 2

Двигательные тесты для экспресс-оценки ПФП

Баскетбол					
Тесты	5	4	3	2	1
Ведение б/б мяча от лицевой линии с обеганием центрального и штрафных кругов, обводкой 4-х стоек и броском в 2-е корзины, с	25,0	25,7	26,5	27,2	28,0
Штрафные броски кол-во из 10, раз	6	5	4	3	2
Волейбол					
Верхняя и нижняя передача в движении вдоль сетки в 3-х метровой зоне, раз	16	12	8	4	2
Верхняя прямая подача в зоны 4-5 из 10 подач, раз	5	4	3	3	1

Литература

1. Егорычев А. О. Психолого-педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов: моногр. – М. : Изд-во «Нефть и газ», 2003. – 151 с.
2. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М. : Советский спорт, 2010. – 296 с.
3. Раевский Р. Т., Полиевский С. А., Канишевский С. М. К решению проблемы человеческого фактора XXI века / Р. Т. Раевский, С. А. Полиевский, С. М. Канишевский // Физическое совершенствование студенческой молодежи: стратегия и инновационные технологии: монограф. по материалам межд. симп., О. : Наука и техника, 2011. С. 239 – 243.
4. Туревский И. М. Психомоторная подготовленность человека (структура, онтогенез, практика): моногр. / И. М. Туревский. – Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2012. – 365 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИКЛАДНОЙ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

В. П. Краснов

**Национальный университет биоресурсов и
природопользования Украины
г. Киев, Украина**

Известно, что эффективность и качество являются ключевыми параметрами, по которым судят об общественно-экономической значимости сферы образования. Но если эффективность обычно рассматривается как экономическая или экономико-управленческая категория, то понятия качества, включающее в себя, наряду с экономическими, социальные, познавательные и культурные аспекты образования, воспринимается как всеобъемлющая интегральная характеристика образовательной деятельности, ее результатов. Необходимо отметить, что прежде всего качественный характер заключается в том, чтобы основная масса выпускников соответствовала по своим профессионально-квалификационным характеристикам требованиям рынка труда, которые в свою очередь постоянно меняются, главным образом, с точки зрения профиля подготовки требуемых специалистов.

Совершенствование системы образования органически связано с другими коренными процессами общественного развития (экономическими, научно-техническими, социально-политическими и т. д.) и происходит непрерывно, отражая изменяющиеся потребности общества как в области развития производительных сил, так и в области духовной жизни.

В едином и неразрывном процессе формирования личности человека высшее образование занимает промежуточное положение: с одной стороны, завершаются процессы, начатые в семье, в дошкольных учреждениях и в средней общеобразовательной школе, а с другой – закладываются основы деятельности специалиста после окончания вуза. Причем все это происходит до вуза и во время пребывания в нем, носит подготовительный характер, готовит будущего специалиста к продуктивному труду, т. е. к будущей общественно-полезной деятельности.

В высшей школе эти подготовительные процессы протекают более целеустремленно, здесь человек готовится не вообще к деятельности, а к определенному ее виду, таким образом, высшее образование отличается от среднего общеобразовательного прежде всего своей профессиональной направленностью. Эта отличительная особенность высшего образования непосредственно определяет специфику его содержания форм и методов, а также характер развития. В условиях современной научно-технической революции непрерывно происходит изменение профессиональной структуры деятельности человека, меняется характер и содержание самих профессий. Одни профессии исчезают, другие появляются, одни сферы научно-производственной деятельности актуализируются, другие уступают им ведущую роль.

Достаточно, например, вспомнить, как за последнее время развивалась электроника или атомная энергетика — появились новые направления, отрасли промышленности, новые профессии и вузы, готовящие специалистов для этих перспективных направлений деятельности человека.

Таким образом, учебно-воспитательный процесс высшей школы имеет динамический характер, непрерывно совершенствуясь, наполняясь новым содержанием. Динамичность процесса высшего образования, обусловленная высокими темпами научно-технического и социального развития, проявляется в необходимости выработки принципов формирования новых учебных планов подготовки специалистов по новым, ранее неизвестным специальностям.

Таким образом, современное высшее образование характеризуется значительным объемом творческой работы в области самосовершенствования.

В то же время для него характерна известная инерционность, заложенная в самой системе подготовки специалистов. Все, что изучается в высшей школе, по содержанию и логике своего построения представляет собой единую систему взаимоувязанных знаний, изменение которой на том или ином этапе хотя бы с целью ее совершенствования всегда отрицательно оказывается на подготовке специалистов. Учебно-воспитательный процесс не может быть безболезненно измеримым в ходе его осуществления, поскольку его логика закладывается сразу на весь период подготовки специалиста (4-6 лет). Особенно это заметно в кредитно-модульной системе образования.

Кроме того, те или иные изменения в процессе высшего образования всегда связаны не только с изменениями его содержания и логики, но и с необходимостью подготовки преподавателей по новым знаниям лабораторного оборудования, учебной литературы. Все это обуславливает некоторое отставание высшего образования от потребностей народного хозяйства, от научно-технического развития.

Противоречия между динамичностью и инерционностью высшего образования дополняются необходимостью опережающей деятельности высшей школы, поскольку подготавливаемые ею специалисты активную творческую работу будут проводить через несколько лет после окончания вуза. Следовательно, учебно-воспитательная работа вузов сориентирована на будущее, ее содержание, формы и методы должны соответствовать потребностям общества, которые возникнут в ближайшие 10-20 лет.

Опережающий характер деятельности высшей школы, динамичность ее развитая, а также инерционность тесно увязаны между собой и придают процессам высшего ту специфичность, которая существенно отличает их от процессов, характеризующих общее непрофессиональное образование. Поэтому, естественно, что и теория процессов высшего образования в большой степени опирается на закономерности социального и научно-технического развития.

Профессиональная направленность высшего образования обуславливает также необходимость в процессе формирования личности будущего специалиста особое внимание обращать на развитие ее профессиональных качеств, на профессиональное воспитание. Должна быть сформирована система деятельности молодого специалиста,

ярко окрашенная профессиональной спецификой, в значительной мере определяющей эффективность труда специалиста. Инженер, философ, учитель, врач, агроном, артист и т. п. различаются не только своими знаниями, но и направленностью, характером мышления, профессиональными принципами своей деятельности, коммуникабельными свойствами, ценностными ориентациями, чертами организации труда, физическими качествами и рядом других качеств, связанных с их профессиональной деятельностью. Воспитание этих качеств входит в содержание профессиональной подготовки будущего специалиста.

В учебно-воспитательном процессе высшей школы особое место занимает профессионально-прикладная физическая подготовка, которая является составной частью курса физического воспитания и призвана решать на основе широкой общей физической подготовки специальные задачи:

1. Развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности (т. е. способностей, входящих в структуру «профессиональных качеств»).

2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, которые находят применение в избранной профессии либо способствуют ее освоению.

3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности.

4. Развитие средствами физической подготовки волевых и других психических качеств, требующихся в избранной профессии.

Эти задачи решаются в единстве с общевоспитательными и профессионально-образовательными задачами. Все они конкретизируются с учетом особенностей профессии.

Профессиональная направленность высшего образования непосредственно определяет также методы учебной работы в вузах, которые максимально приближаются к методам научных исследований. Чтобы сформировать личность будущего исследователя, агронома, инженера, ветеринарного врача или преподавателя, надо заложить основы его профессионального научного мышления, постоянную потребность поиска оптимальных решений специальных задач. Это возможно только тогда, когда учебная работа студента вводит его в лабораторию научного творчества, раскрывает сам процесс получения знаний, а не ограничивается усвоением их в готовом виде. Именно этим и объясняется то, что выдающиеся

педагоги высшей школы всегда были выдающимися учеными, мастерски владеющими методами научных исследований, развивающими эти методы. Их постоянная направленность на познание окружающего мира, способ мышления, скрашивают педагогическую деятельность творческими тонами, культивируют у будущих специалистов потребность поиска новых путей решения практических задач. Поэтому неперенным условием успешной педагогической деятельности в современной высшей школе является активная исследовательская работа преподавателя, его участие в решении научных и практических задач производства. Эта особенность высшего образования существенно отличает его от среднего общеобразовательного и требует развития адекватных методов учебно-воспитательной работы.

Важной особенностью высшего образования является также двуединая направленность учебно-воспитательного процесса - необходимость не только добиться усвоения знаний, но и выработать у будущих специалистов навыки отбора необходимых знаний при решении конкретных задач.

Если в средней общеобразовательной школе процесс направлен главным образом на познание окружающего мира, на усвоение знаний о нем, то подготовка специалиста в вузе, кроме того, имеет иную цель - научить применять полученные знания при решении тех или иных профессиональных задач. Естественно, что и методологические основы высшего образования по этой причине иные, чем общеобразовательного, требуют иного психолого-педагогического подхода. Задача заключается не в том, чтобы специалист все знал, а главным образом в том, чтобы он мог при решении тех или иных задач найти и применить необходимые данные, использовать последние достижения науки.

Темпы современной научно-технической революции в значительной степени зависят от того, насколько быстро внедрятся в народное хозяйство новые научные результаты, насколько быстро этими результатами овладеют специалисты, организующие производство. Это следует из того, что в современных условиях наука превратилась в непосредственную производительную силу, что еще в большей степени повышает социальное значение высшего образования, требует дальнейшего совершенствования его в направлении подготовки специалистов к использованию научных данных в технологических процессах, в конструкторской и иной творческой работе в области материального производства.

Более того, в условиях научно-технической революции специалист должен обладать профессиональной мобильностью, т. е. готовностью изменить направление или тип своей деятельности. Это связано с переквалификацией специалиста, а в процессе его подготовки в высшей школе требует формирования основы, на которой такая переквалификация окажется осуществимой. Кроме того, для достижения профессиональной мобильности специалист должен быть подготовлен психологически, то есть у него должны быть хорошо развиты интерес к новым областям знаний, стремление использовать их в своей практической работе, готовность на основе этих знаний скорректировать стереотип своей деятельности.

Особенности высшего образования обусловлены также возрастом молодых людей, обучающихся в вузах. Студенты – это взрослые люди, обладающие определенными правами и имеющие такие же гражданские обязанности, как и все другие члены общества. Важнейшей обязанностью людей этого возраста является участие в общественно-полезной трудовой деятельности непосредственно на производстве либо подготовка к квалифицированному труду в системе специальных учебных заведений.

Для процессов высшего образования особое значение имеет появление у молодых людей этого возраста широких возможностей развития самообразования. На основе общеобразовательной подготовки, полученной в школе, под влиянием современных массовых средств информации в этом возрасте развивается стремление к самоутверждению молодого человека в обществе, формируются навыки самостоятельного овладения знаниями, стремление к самоанализу как условию самосовершенствования. Эти процессы создают обстановку в жизни человека, которую можно назвать кульминационным пунктом формирования его личности.

К началу учебы в вузе заканчивается период общей подготовки молодого человека к активному участию в общественно-полезной деятельности. При этом приобретение профессии является одним из основных путей включения индивида в систему существующих общественных отношений, а специальные знания определяют меру его общественной активности. В этот период на смену любознательности, стремлению познать окружающий мир как ведущему мотиву жизнедеятельности школьника в вузе приходит самоутверждение личности - молодой человек определяет свое место в жизни, выраба-

тывает свою систему деятельности. Он из объекта обучения и воспитания превращается в субъект учебно-воспитательного процесса.

Следовательно, в высшей школе формирование личности должно проходить с опорой главным образом на самостоятельную деятельность студента, на его стремление к самосовершенствованию.

Такая смена генерального мотива жизнедеятельности молодого человека при переходе из школы в вуз происходит не мгновенно, не как единый акт, а представляет собою постепенный переход от пассивных форм учебно-воспитательной работы к активным, в процессе которых происходит осознание студентами своей социально-профессиональной сущности. Именно этим процессом характеризуется тот промежуточный этап формирования личности специалиста, который проходит в высшей школе и который определяет существенные изменения педагогических задач на рубеже перехода от среднего к высшему образованию.

Рассмотренные особенности высшего образования определяют его специфику, его отличие от среднего образования. Но есть и другие особенности высшего образования, от которых зависят содержание, формы и методы работы высшей школы и прежде всего это ограниченное время, отводимое на подготовку специалиста. Общество не может увеличить это время, поскольку оно и так уже составляет около 1/3 жизни человека. Следовательно, высшая школа, как, впрочем, и средняя обязана в пределах отведенного времени осуществлять оптимальный учебно-воспитательный процесс, что требует решения многих педагогических задач, в т. ч. и профессиональную направленность учебных дисциплин.

На процессы формирования личности специалиста в высшей школе значительное влияние оказывает временный отрыв студентов от участия в материальном производстве, который создает условия для развития иждивенческих настроений у студентов, затрудняет процессы формирования системы их деятельности. Это требует решения ряда педагогических задач, среди которых наиболее важной является разработка форм приобщения студентов к процессам преобразования общества, а также формирования у них высокого чувства ответственности перед обществом за результаты своего учебного труда.

К числу особенностей современной высшей школы относится также массовость. Процессы подготовки специалистов приходится ориентировать на условного среднего студента. При этом затруднен учет индивидуальных особенностей каждого студента и, следовательно,

возникают сложные педагогические задачи сочетания коллективных форм обучения с развитием индивидуальных способностей каждого студента. Процессы формирования личности при этом проходят в условиях постоянного столкновения «среднего» с индивидуальным, причем это столкновение носит противоречивый характер. Нередко оно проявляется в неполном развитии тех или иных, весьма ценных для общества, качеств индивида, либо в силу индивидуальных особенностей тот или иной студент не может овладеть «средним» уровнем в заданное время и вынужден уходить из вуза.

Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности, специалист должен обладать высокими физическими кондициями, работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами.

В современном обществе физическая культура студентов обретает статус субкультуры, суть которой заключается в выполнении биологической, информационной, эстетической, коммуникативной, компенсаторной и ряда других, присущих только физической культуре функций. Наряду с этим она выполняет специфические функции социального института, помогающего будущему специалисту хорошо ориентироваться в условиях рыночной конъюнктуры. С этой целью средства физической культуры используются для воспитания у студентов стремления к лидерству, успеху, готовности принимать управленческие решения. Занятия по физическому воспитанию студентов строятся таким образом, чтобы обеспечить максимальный профессионально-прикладной эффект при воспитании предприимчивости, оригинальности мышления, настойчивости, честолюбия, интуиции, способности идти на риск. При этом следует учитывать, что целью физического образования является удовлетворение объективных потребностей студентов в освоении системы специальных знаний, приобретении профессионально значимых умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Немалая роль здесь отводится физическому самовоспитанию. Под физическим самовоспитанием понимается процесс целеустремленной, сознательной и планомерной работы над собой, направленный на формирование физической культуры личности. Физическое самовоспитание студентов характеризует следующее: оно отражает актуальные потребности физического образования и развития личности и одновременно выступает как условие и результат эффективной постановки процессов физического воспитания и его взаимосвязи с

физическим воспитанием, которое прослеживается на протяжении всего периода обучения студентов в вузе. Его суть составляет гибкое использование физических форм и методов педагогического воздействия с целью достижения оптимальных результатов в самоуправлении учебно-познавательной деятельностью каждого отдельного студента, что позволяет целенаправленно воздействовать на группы студентов, которые выделяются педагогом по сходным индивидуальным и личностным качествам. Он решает задачи эффективной педагогической помощи студентам в совершенствовании их личности. Повышается уровень «Я – концепции», когда сильные утверждают в своих способностях, а слабые получают возможность испытывать познавательный успех, избавляться от комплекса. Исходя из вышесказанного необходимо отметить, что учебно-воспитательный процесс в высшей школе должен иметь ярко выраженную профессиональную окраску. При этом должно исчезнуть противоречие между научающим методом обучения и самообучением студентов.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С УЧЕТОМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

В. И. Филинков

Донбасская государственная машиностроительная академия

г. Краматорск, Украина

А. Г. Рыбковский

Донецкий национальный университет

г. Донецк, Украина

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 т. ч. и трудовой [1]. В то же 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 [3; 4; 5].

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.

Цель исследования – изучить влияние наиболее информативных параметров специальной двигательной нагрузки на подготовленность студентов к будущей профессиональной деятельности.

Организация исследований. В качестве предмета исследований оценивался уровень развития физических качеств по результатам тестирования и контрольных упражнений (по 5-балльной шкале), как количественно-качественных критериев. Изучалось также конкретное свойство нервной системы, а именно – динамичность, выделенное в качестве существенного элемента. Длительный педагогический эксперимент проводился в процессе учебных занятий по физическому воспитанию со студентами различных специальностей. Содержание занятий планировалось по блочной схеме согласно учебному плану и предусматривало последовательное развитие физических качеств в течение учебного года. После каждого блока проводилось тестирование и оценка функциональных изменений в организме студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. 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. 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, за исключением тех, которые требовали проявления силовой выносливости.

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 индивидуальных 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.

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: моногр. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.

4. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. – М. : Высш. шк., 1985. – 135 с.

5. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ): моногр. / А. Г. Рыбковский. – Донецк : ДонГУ, 1998. – 300 с.

ПРОБЛЕМА ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

С. І. Присяжнюк

Національний університет біоресурсів і
природокористування України

м. Київ, Україна

Постановка проблеми. Формування інформаційно-технологічного суспільства, докорінні зміни соціально-економічного, духовного розвитку держави вимагають підготовки фахівців з фізичного виховання нової генерації. Реалізація цього важливого завдання зумовлена глибокими змінами в системі та структурі освіти, а також необхідністю інтеграції національної освіти в європейський освітній простір. На сучасному етапі відродження національно-культурного життя України за умов складної екології викликає велике занепокоєння погіршення стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості шкільної та студентської молоді. Тому педагоги-науковці та фахівці з фізичного виховання здійснюють інтенсивні пошуки нових, більш ефективних змісту, форм і методів підвищення якості підготовки фахівців із фізичного виховання, діяльність яких плідно впливає на забезпечення та розвиток фізичного, психічного і духовного здоров'я молоді [2; 4; 5].

Підготовка фахівців з фізичного виховання є одним із важливих державних пріоритетів. Модернізація системи освіти в Україні ставить перед вищою школою завдання докорінного покращання професійної підготовки і виховання майбутніх фахівців. Важливого значення в цьому аспекті надається формуванню фахівця з належним рівнем підготовки [2; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема підготовки педагогічних кадрів з фізичного виховання за сучасних умов характеризується рядом протиріч, зокрема між вимогами суспільства до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та їх кваліфікацією згідно з освітньо-кваліфікаційним рівнем; процесами демократизації й гуманізації педагогічної науки і практики щодо забезпечення відповідної фізкультурної освіти та їх втіленням у професійну підготовку майбутніх учителів і викладачів з фізичного виховання навчальних закладів; потребами педагогічної науки і практики з урахуванням зарубіжного досвіду професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та недостатнім їх вивченням та узагальненням у вітчизняній педагогічній науці; масовістю підготовки

майбутніх фахівців у галузі «Фізичне виховання» та особистісним підходом до їх професійної підготовки; обсягом наукової інформації, отриманої за допомогою сучасних інформаційних і комунікаційних технологій та умовами для її використання у навчально-виховному процесі навчального закладу [1; 6].

Аналіз спеціальної літератури, вивчення стану підготовки молодих педагогів до самостійної педагогічної діяльності засвідчують, що однією з найскладніших проблем їх професійного становлення є вміння використовувати нові навчальні технології. У зв'язку з цим перед професійною педагогічною освітою виникла проблема підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання до ефективного використання навчальних технологій [1; 2; 5; 6].

Мета дослідження: розкрити особливості системи підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та підвищення її ефективності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом.

Результати дослідження. Вищі навчальні заклади виходячи з вимог Болонської декларації повинні готувати конкурентоспроможного спеціаліста. Поняття «конкурентоспроможності спеціаліста» може бути закладено в основу підготовки всієї освітньої системи та професійної діяльності. В основу повинно бути покладено чіткість мети і ціннісні орієнтації на працю, навчання, духовність, моральність, здоров'я, бажання постійного самовдосконалення, творче ставлення до особистої діяльності; незалежність, здібність до ризику і професійного зросту; потяг до високоякісного прикінцевого результату.

Професійно значущі якості педагогічного (науково-педагогічного) працівника впливають на професійно-особистісне зростання майбутнього фахівця з фізичного виховання, розвиток його мотиваційно-ціннісного ставлення в цілому до педагогічної діяльності і, зокрема, до впровадження сучасних здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес з фізичного виховання.

Сучасний фахівець з фізичного виховання має бути орієнтованим на досягнення успіху, адже лише той, хто переконаний у своїй професійній компетентності, спроможний позитивно впливати на учня чи студента і стимулювати його наполегливість щодо досягнення успіху у навчальній діяльності. Важливою професійно значущою якістю фахівця з фізичного виховання може бути експресивність чи просто експресія, що означає

вміння наповнювати навчально-виховний процес спілкуванням і взаємодією з шкільною чи студентською молоддю на фоні позитивних емоцій.

Важливою професійною рисою сучасного фахівця з фізичного виховання є також вміння розуміти та поважати молоду людину (емпатія). Система якості освіти у вищому навчальному закладі повинна спрямовувати діяльність майбутнього фахівця із фізичного виховання на спроможність виховання в собі емпатії, адже школярі і студенти надзвичайно чутливі, їм притаманне захоплення емоціями педагогічного чи науково-педагогічного працівника.

Чільне місце у підготовці майбутнього фахівця з фізичного виховання посідає педагогічна майстерність, основою якої є професійна компетентність [1; 3]. Педагогічні здібності забезпечують швидкість самовдосконалення. Тому для ефективного навчання важливою є наукова ерудиція і компетентність педагога, яка сприяє викладанню без загальних штампів, у творчому трактуванні, зі своїм баченням і ставленням до нього, його наукової та прикладної значущості. Методика викладання дисциплін майбутнім фахівцем з фізичного виховання вимагає, щоб викладач володів дидактичною гнучкістю, враховував особливості змісту і призначення дисципліни вивчення, аудиторії, умов, форм і засобів навчання, що використовуються.

Майбутній фахівець особливо чутливий до складних педагогічних ситуацій, тому етап навчання у вищому навчальному закладі фахівці вважають [2; 3] сенситивним (сприятливим) щодо розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення до педагогічних інновацій. Наукові дані свідчать [1; 2; 6], що для багатьох педагогів-практиків характерний низький рівень готовності до впровадження сучасних навчальних технологій у практику навчального закладу, що значною мірою є породженням традиційного навчання у вищих навчальних закладах.

В процесі оволодіння майбутнім фахівцем з фізичного виховання методикою застосування навчальних технологій необхідно звертати його увагу на те, що інтерес до їх впровадження не завжди може співпадати із спрямованістю на розвиток у студента, існують інші зовнішні цілі: підвищення престижу в адміністрації, колег, батьків вихованців, задоволеність від володіння ефективними методиками. Це означає, що особистісна значимість фахівця, його знання і вміння можуть спрямовуватися у різні сфери.

На початку навчання у вищій школі студент має усвідомити, що якісної професійної підготовки можна досягти лише за умови наполегливості у самовдосконаленні. Одним із засобів професійного са-

мовдосконалення є створення навчально-методичних засобів портфоліо. Він допомагає майбутньому фахівцю не лише систематизувати педагогічний досвід, накопичення знань, але й дати об'єктивну оцінку власному професійному рівню. Портфоліо як засіб професійного самовизначення є своєрідним методичним банком, який складається із описів методів роботи, аналізу їх ефективності, вдалих методичних розробок, прикладів та творчих праць тощо. Він може включати в себе і документи, що характеризують професійний розвиток (дипломи, грамоти, подяки), творчі праці, власні статті, статті провідних науковців, що розкривають особливості певної проблеми, над якою працює власник портфоліо; навчальні програми, результати спостережень, виховних заходів тощо. Портфоліо може збиратися як банк даних, відображення поглядів майбутнього фахівця з фізичного виховання на свою професію.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, професійний портфоліо – це така форма упорядкування матеріалу, накопиченого студентом впродовж навчання у вищому навчальному закладі, яка забезпечує якісну організацію не тільки педагогічних практик, але й професійні успіхи початку професійної педагогічної діяльності.

Ефективність підготовки педагогічних кадрів з фізичного виховання, з урахуванням сучасних проблем, пов'язаних із здоров'ям шкільної та студентської молоді, не відповідає сучасним вимогам. Наявні нині програмні документи, навчально-виховний процес, масова фізкультурно-спортивна робота шкільної та студентської молоді не пов'язані належним чином безпосередньо зі станом здоров'я молоді.

Література

1. Андрюшенко В. П. Роздуми про освіту: статті, нариси, інтерв'ю. - 2-е вид., допов. / В. П. Андрюшенко. – К. : Знання України, 2008. – 819 с.
2. Болюбаш Я. Я. Окремі аспекти підготовки національних педагогічних кадрів / Я. Я. Болюбаш // Матер. другої Всеукр. наук.-практ. конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». – К.-Луцьк : Вежа, 1996. – С. 16-20.
3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Держкомспорт України, 2004. – 16 с.

5. Присяжнюк С. І. Вища освіта України – європейський вимір: стан, проблеми, перспективи: метод. рек. / С. І. Присяжнюк. – Ніжин: Міланік, 2010. – 67 с.

6. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис... на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти / Тимошенко О. В. – К., 2009. – 38 с.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ АГРОБІОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В. П. Краснов, С. С. Бринзак, І. В. Владімірова, Н. Б. Федоріна
Національний університет біоресурсів і природокористування
України
м. Київ, Україна

Актуальність. У сучасному суспільстві склався ринок праці, який висуває до випускника вищого навчального закладу підвищені вимоги. Особливості професійної діяльності фахівців аграрного сектора народного господарства вимагають профілювання фізичного виховання студентів з урахуванням умов, характеру праці та інших факторів майбутньої професії випускників аграрних ВНЗ [1; 2; 4; 5].

Професійно-прикладну фізичну підготовку (ППФП) необхідно розглядати як частину (підсистему) загальної системи формування фахівця у вищому навчальному закладі. Тому вона повинна тісно погоджуватися не тільки з фізичним вихованням, але й із загальним процесом навчання і виховання студентів. Досвід впровадження ППФП переконує, що такий підхід допомагає глибше вникнути у технологію цього складного педагогічного процесу та більш успішно реалізувати його на практиці [4; 5].

ППФП студентів аграрних вищих навчальних закладів ґрунтується на різнобічній загальнокондиційній фізичній їх підготовці, не змінюючи і не відмінюючи її. Важливість такого поєднання визначається рядом об'єктивних закономірностей формування фізичних і психічних здібностей людини. Наприклад, спеціальними дослідженнями встановлено, що вдосконалення професійно важливих функцій людського організму можливо лише на основі загального зміцнення здо-

ров'я і поліпшення функціональної діяльності усіх внутрішніх органів і систем. Найбільший розвиток будь-якої фізичної чи психічної якості відбувається за умови ефективного одночасного розвитку інших якостей. Не менш важливе значення має і швидке оволодіння новими руховими навичками, а успіх цього зазвичай залежить від того, чи є у студентів досить широкий запас навичок, раніше розвинутих за допомогою фізичних вправ [3; 4].

Мета дослідження – науково обґрунтувати зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів агробіологічних спеціальностей.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення матеріалів спеціальної літератури, особисті соціологічні дослідження (опитування, інтерв'ю, анкетування).

Результати дослідження. Праця агронома проходить на відкритому повітрі, пов'язана з ходьбою по пересіченій місцевості (бездоріжжю, ріллі). Тривала їзда в різних видах автотранспорту по ґрунтових дорогах викликає вестибуловегетивні та соматичні реакції. У період посівних і збиральних робіт часто виникає необхідність не тільки подовження робочого дня, а й значного підвищення його інтенсивності, що викликає перенапруження організму [2].

Необхідно мати навички водіння автототранспорту, раціональної ходьби, пересування на лижах та їзди верхи на конях, вміло застосовувати виробничу гімнастику (особливо в період посівний і збиральний), орієнтуватися на місцевості, організувати свій побут у полі. Потрібна загальна силова витривалість, стійкість до несприятливих метеофакторів [5].

Насамперед агроном повинен особисто володіти такими якостями, як ініціативність, оперативність, творче ставлення до праці, відчуття відповідальності за прийняті рішення і емоційну стійкість. Агроному здебільшого доводиться на підставі спостереження і аналізу приймати термінові рішення. Тому він повинен добре володіти оперативним логічним мисленням, вміти передбачати віддалені результати праці. Його діяльність пов'язана з нервовими та емоційними напруженнями. Отже, агроном повинен мати здорову нервову систему.

Агроному необхідні добре розвинені сенсорні аналізатори: зорові, слухові, нюхові. Йому доводиться розрізняти зміни вологості зерна, рослин, температурних і атмосферних коливань, позначати ступінь дозрівання сільськогосподарських культур за різноманітними зовнішніми ознаками. Особливо необхідне нормальне функціонування орга-

нів зору, зокрема, правильне сприйняття кольору. Оскільки агроном працює з хімічними отруйними речовинами, то він повинен бути акуратним в роботі, чітко дотримуватися правил техніки безпеки [1; 5].

Агроном – це передусім організатор виробництва, а тому йому необхідні певні організаційські здібності. Робота агронома вимагає також певних педагогічних здібностей, диференційованого підходу до робітників, вміння проникати в психологію інших людей, з увагою ставитися до їх потреб, вміти виховувати у підлеглих патріотизм, працьовитість, дисциплінованість, відповідальність за доручену справу [3].

Не рекомендується освоювати професію агронома юнакам і дівчатам, які страждають на серцево-судинні захворювання, захворювання нервової системи, кісток, м'язів і суглобів, часті загострені шлункові захворювання і хронічні захворювання печінки і нирок, бронхіальну астму, захворювання шкіри, а також понижене сприйняття кольорів.

Цікаві дані отримав А. А. Померанцев провівши анкетування агрономів. Аналіз результатів показав, що з 38,7 % вважають працю агронома розумовою, 48,4 % респондентів назвали її справою середньої тяжкості, а 9,6 % – легкою. Праця агронома пов'язана із значними психологічними навантаженнями: напружена (40,6 %), середньої напруженості (56,2 %), а 3,1 % респондентів вказали на відсутність даного навантаження. Найбільша втома відзначається під час періодів посівів та збирання: 52,5 % опитаних однією з основних причин, що викликають втому, назвали більшу тривалість робочого дня (12-17 год), 32,5 % великі нервово-емоційні навантаження.

Під час роботи 37,5 % відчували психологічну втому, 21,9 % – фізичну, 18,7 % – моральну, 12,5 % втомлюються фізично і психологічно, 9,4% не втомлюються. Зазвичай втома надходить у кінці робочого дня (78, 1 %). Для зняття втоми протягом робочого дня 39,2 % використовують обливання чи умивання холодною водою, 15,2 % пасивний відпочинок, 13,1 % виконують найпростіші гімнастичні вправи, 15,2 % прогулянка на свіжому повітрі, а 10,8 % обстежених нічого не роблять. На транспорті у весняно-літній час доводилося проїжджати від 45 до 200 км, а долати пішки від 5 до 20 км в день. З фізичних якостей найбільш важливим вважають фізичну витривалість 32,9 %, координацію рухів – 26,3 %, потім силу і швидкість.

Залежно від прикладної значимості респонденти пропонують розподілити види спорту в такому порядку: легка атлетика, лижні гонки,

спортивні ігри, туризм, плавання, автототспорт, велоспорт, важка атлетика, кінний спорт, веслування.

З метою визначення обсягу рухової активності фахівців-агрономів С. А. Молоковський, Н. Г. Демінцев (1986) провели соціологічні дослідження і виявили, що достатній руховий режим спостерігається у літній період у 72,7 %, а в зимовий у 63,6 % опитаних. Встановлено, що 63,6 % опитаних фахівців працюють з вантажами більше ніж 30-40 кг, 36,9 % мають контакт з отрутохімікатами, а 18,2 % працюють на пульті управління. Протягом робочого дня вони користуються здебільшого такими засобами пересування, як велосипед чи мотоцикл, – 18,2 %; автомашина (як пасажир) – 81,8 %; піше пересування – 27,3 %. Тривалість робочого дня у літній період перевищує 10–12 год.

У представників спеціальності «Захист рослин» спостерігаються дещо інші специфічні особливості. Так, за умов закритих приміщень (лабораторій) робота пов'язана з напруженням зорового аналізатора (робота з мікроскопом), впливом на організм різних хімічних речовин. У полі доводиться багато ходити пішки, вивчати рослини і комах. Також необхідно здійснювати тривалі подорожі на різних видах автотранспорту.

Необхідні навички раціональної ходьби, пересування на лижах, орієнтування на місцевості, загартовування. Слід звернути увагу на розвиток загальної витривалості, стійкості: до гіпоксії, до закачування, до дії токсичних речовин [3 ; 5].

За спеціальністю «Агрохімія і ґрунтознавство» робота супроводжується швидкою зміною умов діяльності (в приміщенні та на відкритому повітрі), впливу на організм різних метеоумов, шкідливих хімічних речовин.

Необхідно розвивати: стійкість до гіпоксії та до шкідливих хімічних речовин; тривалість до затримки дихання; стійкість до закачування при поїздках в транспорті; витривалість до несприятливих метеоумов (до різких коливань, протягів); швидку реакцію (для ліквідації можливих аварій через неправильне використання хімікатів); емоційну стійкість і сміливість, координацію руху рук і пальців [2].

Висновок

Отримані результати можуть бути використані при вдосконаленні створених моделей підготовки фахівців агробіологічних спеціальностей. Раціональне формування змісту професійно-прикладної фізичної підготовки, що враховує вищезгадані психофізичні вимоги з по-

дальшим впровадженням у навчально-виховний процес і самопідготовка, дозволить більш ефективно готувати фахівців.

Література

1. Грибан Г. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов: учеб. пособие / Г. П. Грибан, С. Н. Богданов, М. М. Чубаров. – М., 1990. – 131 с.
2. Гигиена труда в сельскохозяйственном производстве / под ред. Л. Н. Медведя, Ю. Н. Кукднева. – М. : Медицина, 1981. – 460 с.
3. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников сельского хозяйства лесостепной зоны / В. И. Ильинич, А. А. Костин. – Саратов : 1972. – 125 с.
4. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М. : Высш. шк., 1978. – 210 с.
5. Краснов В.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. П. Краснов, Н. Д. Полянов. – К. : ІСХА, 1981. – 49 с.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА

Ю. В. Полухин

**Национальный технический университет Украины «КПИ»
г. Киев, Украина**

Проблема профессиональной надежности современного специалиста является ключевой для ученых разных научных направлений.

Под профессиональной надежностью понимается стабильность интеграции мотивационных, эмоциональных, интеллектуальных, психофизиологических, психологических и физических компонентов деятельности, направленных на эффективное выполнение специалистом профессиональных функций в различных, особенно в экстремальных, режимах деятельности в заданное время.

Сегодня, по обобщенным данным, 80-85 % аварий и катастроф в мире являются следствием недостаточной профессиональной надежности.

Особенно остро проблема надежности заявляет о себе в сложных видах деятельности.

Нашими исследованиями установлено, что физическая подготовленность является важнейшим фактором, поддающимся педагогическим воздействиям, определяющим состояние здоровья, функцио-

нальный возраст, надежность, работоспособность человека, его успехи в овладении различными профессиональными умениями и навыками, продуктивность физического и умственного труда, темп старения, профессиональное долголетие и, что очень важно, безопасность жизнедеятельности [2].

Лица с высокими потенциальными возможностями к мышечной деятельности обладают большими резервными возможностями организма, высоким психофизическим потенциалом, хорошей устойчивостью к очень широкому спектру неблагоприятных воздействий среды. У этих лиц, в среднем, функциональный биологический возраст на 10-15 лет меньше, заболеваемость в 2-2,5 раза ниже, профессиональная работоспособность на 20-25 % выше, а реальный производственный стаж на 5-10 лет больше, чем в профессиональной популяции. При этом особое значение имеет развитие таких двигательных качеств и навыков, как: выносливость, сила основных мышечных групп, быстрота, ловкость, гибкость, навыки рациональных передвижений, осанки, рабочих поз, составляющих фундамент физической подготовленности. Важное значение имеют также уровень развития специальных качеств и навыков, играющих роль в конкретной деятельности. Общее количество таких качеств для всех видов деятельности превышает 4000.

Результаты наблюдений, проведенных совместно с И. Н. Игнатовым, Ю. В. Полухиным, В. И. Филинковым, А. И. Никифоровым, Г. А. Ямалетдиновой, за дееспособностью химиков, литейщиков, машиностроителей, строителей АЭС, операторов, специалистов хлопкоочистительной промышленности и представителей других видов профессиональной деятельности, позволяют утверждать, что значение высокого уровня физической подготовленности для работников современного производства отчетливо проявляется в сохранении здоровья, устойчивости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям производственной среды, в снижении риска получить производственную травму. Должный уровень развития необходимых для профессии физических и психических качеств и двигательных навыков обеспечивает также повышение социальной активности, способность быстро и эффективно выполнять трудовые операции, длительное время сохранять и оперативно восстанавливать работоспособность [3; 4]

Научно-технический прогресс, технологизация, автоматизация и компьютеризация многих сфер жизни не снижает, а наоборот, повышает требования к физической подготовленности человека, так как

увеличивается нагрузка на его организм. При этом вносятся существенные коррективы в ее структуру. Сегодня дополнительное значение в нашей жизнедеятельности приобретают такие двигательные и психические качества, как: статическая выносливость, точность и расчетливость движений, ловкость пальцев рук, сложные реакции, быстроедействие, различные виды внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, устойчивость к стрессам, неблагоприятным экологическим факторам и другие.

В настоящее время накоплено большое количество фактов, указывающих на то, что действительный уровень физической подготовленности фактически всех категорий и групп населения планеты не отвечает повышенным современным требованиям. Недостаточный уровень физической подготовленности резко влияет на здоровье и дееспособность населения, на эффективность современного производства, объективно сдерживая научно-технический прогресс. По данным проведенного нами экспертного анализа до 90 % заболеваний современного человека в той или иной степени связано с недостаточным уровнем его физической и психологической подготовленности к жизнедеятельности в современных условиях. Исследованиями выявляется до 60 % ситуаций, когда выполнение производственных заданий требует проявления физических и психических качеств, а уровень развития их у рабочих и специалистов оказывается ниже необходимого. Недостаточный уровень физической и психической подготовленности работников промышленных предприятия является сегодня причиной от 24 до 37 % всех ошибок, задержек в работе, аварий, остановок оборудования и около 70 % производственных травм. Чаще других у производителей отмечается недостаточный уровень развития выносливости, быстроты, ловкости и устойчивости к неблагоприятным факторам производственной среды, внимания, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости, волевых качеств. О недостаточном уровне физической подготовленности к жизнедеятельности современной молодежи говорят и результаты массового ежегодного тестирования, проводящегося в Украине.

Анализ показывает, что для глобального решения проблемы физической подготовленности населения в соответствии с современными требованиями необходимо, прежде всего, обеспечить базовую физическую готовность всех категорий и групп населения, начиная с дошкольного возраста. Очень важно поднять уровень специальной профессионально направленной психофизической подготовленности

лиц, занятых производительным трудом, и, прежде всего тех, чья деятельность протекает в экстремальных условиях и требует больших напряжений организма (военнослужащих, моряков, летчиков, шахтеров, работников (АЭС, правоохранительных органов и т.д.). Необходимо особое внимание уделить вопросам специальной физической подготовленности населения регионов экологического неблагополучия и, в первую очередь, жителей радиозагрязненных территорий. Для решения этих проблем очень важно выяснить структуру качеств, необходимых для обеспечения общей и специальной физической готовности, подобрать адекватные средства, способствующие их развитию и поддержанию длительное время на необходимом уровне.

Физическая подготовленность населения традиционно обеспечивается средствами общей и профессионально-прикладной физической подготовки, осуществляемой в процессе базового физического воспитания массового спорта. Определенную роль в этом процессе призвана играть также физическая подготовка молодежи в Вооруженных Силах, правоохранительных органах, в охранных структурах, профессионально-прикладная физическая подготовка, организуемая для работников экстремальных профессий. Однако сегодня все разновидности физической подготовки не выполняют в полной мере своих функций по ряду социально-экономических и технологических причин.

Низкая результативность физической подготовки объясняется прежде всего отсутствием деятельной мотивации к физическому совершенствованию у большинства населения, особенно у молодежи. По нашим данным, полученным в Украине, регулярно занимаются улучшением своих физических кондиций только 20 % студентов и 15 % молодых рабочих. Среди лиц зрелого возраста этот процент значительно ниже, примерно такая же картина в других странах СНГ. Важной причиной является также недостаточная обоснованность и эффективность применяющихся программ физической подготовки, рассчитанных, в основном на экстенсивный подход без учета личностных факторов и требований со стороны жизнедеятельности производства, отсутствие действенных технологий ППФП [1; 5]

Многолетний опыт решения вопросов физической подготовки учащейся и студенческой молодежи, работников промышленного производства, энергетического комплекса, транспорта, правоохра-

нительных органов и др. показывает, что необходимый уровень физической подготовленности населения страны может достаточно успешно обеспечить только определенная система мероприятий. Структурно-логическую основу решения проблемы составляют:

- пропаганда физической подготовленности как фактора обеспечения здоровья и дееспособности на основе новых убедительных данных о ее роли в жизнедеятельности человека;

- введение «Паспорта здоровья», рейтинга физической подготовленности;

- разработка и реализация на практике принципиально новой концепции физической подготовки населения, предусматривающей личностный подход, индивидуализацию использования методов валеологии, синтез обще-кондиционной, специальной, профессионально направленной психофизической и физиологической подготовки и оздоровительной тренировки, эффективное дидактическое наполнение;

- создание и внедрение на основе этой концепции действенных и доступных для большинства населения программ базовой, профессионально прикладной, интегральной физической подготовки и спортивной тренировки;

- широкое использование в целях физического совершенствования технических средств и компьютерных технологий, которые позволяют оптимизировать, интенсифицировать и индивидуализировать процесс веского совершенствования, сделать его более привлекательным для всех категорий и групп населения.

Большое значение имеют также:

- широкое внедрение в практику ежегодного тестирования физической подготовленности населения скрининг-методов оценки физического состояния и состояния здоровья;

- разработка и применение обоснованных педагогических, физиологических и медицинских критериев коррелятов и норм оценки физической подготовленности.

В последние годы важное значение придается использованию нетрадиционных средств и методов повышения физических кондиций и оздоровления. К ним относятся:

- электрофизиологические методы (электростимуляция нервно-мышечного аппарата, воздействие на биологически активные точки);

- психогенные средства и методы (идеомоторная и психофизическая тренировка, аутогенная стимуляция);

- физические средства (контрастный душ, ванна, массаж, сауна и т.п.);

- фармакологические средства (стимуляторы ЦНС, адаптогены);
- фитопрофилактика, витаминизация и др.

Исследования и опыт показывают, что эти средства и методы ни в коей мере не заменяют физическую подготовку, осуществляемую с помощью физических упражнений, как правило, дают краткосрочный эффект в сочетании с физической тренировкой. Они могут только служить в отдельных случаях дополнением к ней.

Выводы

Успешная реализация всей системы мероприятия, направленных на повышение уровня физической подготовленности, в современных условиях требует значительных объединенных усилий специалистов физического воспитания, медиков, валеологов, социологов, психологов и других смежных отраслей наук. Этому может способствовать проведение симпозиумов, семинаров ученых и практиков, конкурсов действенных программ физического совершенствования, создания научно-методических центров по проблемам базовой и профессионально-прикладной физической подготовки, обобщение накопленных данных в виде сборников, монографий. В странах со сложным социально-экономическим положением особое значение приобретает государственная поддержка всего комплекса названных мероприятий на различных уровнях их осуществления.

Литература

1. Полухин Ю. В. Интерес как компонент формирования мотивации к физической культуре у учащейся молодежи / Ю. В. Полухин, И. В. Зенина, Н. И. Брайко // Материалы международного научного симпозиума «Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов. Современные инновационные технологии» – Одесса, 23 – 25 сентября 2008 г.

2. Раевский Р. Т. Пути оптимизации кадрового обеспечения физического воспитания и спортивного совершенствования студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, В. Г. Лапко, С. М. Канишевский // Материалы международного научного симпозиума «Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов. Современные инновационные технологии» – Одесса, 23 – 25 сентября 2008 г.

3. Раевский Р. Т. Информационное обеспечение физического воспитания студенческой молодежи Украины – на уровень современных технологий / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Материалы международного научного симпозиума «Физическое воспитание и спор-

тивное совершенствование студентов. Современные инновационные технологии» – Одесса, 23 – 25 сентября 2008 г.

4. Халайджи С. В. К структуре современного информационного обеспечения физического совершенствования студентов / С. В. Халайджи // Материалы международного научного симпозиума «Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов. Современные инновационные технологии» – Одесса, 23 – 25 сентября 2008 г.

5. Раевский Р. Т. Современная базовая концепция профессионально – прикладной физической подготовки будущих и состоявшихся профессионалов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский // Материалы международного симпозиума «Физическое совершенствование студенческой молодежи: стратегия и инновационные технологии» – Одесса, 22 – 23 сентября 2011 г.

АЛГОРИТМ СИСТЕМНОЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТА ТЕХНІЧНОГО ВНЗ В ОСОБИСТІЙ КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВ'Я

Н. Ю. Борейко

**Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків, Україна**

Сучасне високотехнічне виробництво і ринкові відносини висувають винятково високі вимоги до якості підготовки фахівця-інженера та його конкурентоспроможності, що визначаються не лише сформованістю професійних знань, умінь та навичок, а й рівнем його здоров'я, працездатності і надійності. Дослідження науковцями (Р. Раєвський, С. Халайджи та ін.) умов професійної діяльності фахівців інженерного профілю виявили, що сучасний інженер 70-90 % робочого часу перебуває в малорухливій вимушеній позі – сидячи, широко використовує у своїй роботі технічні пристрої (зокрема, комп'ютер), що збільшує навантаження на органи зору та нервову систему й значно погіршує рівень здоров'я фахівця.

Професійна підготовка студентів вищих технічних навчальних закладів має здійснюватися з урахуванням цих умов. Розв'язати проблему можна через професійно спрямовану фізичну підготовку (М. Віленський, Б. Загорський, В. Ільїніч, С. Канишевський, О. Нікі-

форов, С. Полієвський, Р. Раєвський, Е. Харламов та ін.), яка, на нашу думку, має на меті не лише формувати фізичну готовність, а й компенсувати негативні чинники професійної діяльності, поліпшити здоров'я та працездатність, підвищити адаптаційні резерви систем організму інженера, і тим самим збільшити продуктивність його професійної діяльності.

Програми професійно спрямованої фізичної підготовки студентів повинні реалізовуватися з урахуванням їх потреб, мотивів, індивідуальних здібностей та рівня здоров'я.

У навчальній діяльності надзвичайно важливим є те, наскільки самостійним є студент у засвоєнні знань, формуванні умінь і навичок. Самостійність – показник активності особистості та її здібностей до пізнавальної діяльності, вона у навчальній діяльності пов'язана із самостійністю мислення, усвідомленням вибору варіантів виконання пізнавальних завдань. Розвиток навичок самоуправління студентом процесом ППФП – необхідний вольовий компонент, основою якого є постановка цілей, планування своєї діяльності, розподіл часу, підбір фізичних вправ, розподіл навантаження, що пов'язане зі зміною стилю, способу життя. На підставі цих положень в системній програмі ППФП самостійна робота повинна становити не менш ніж 50 % усього часу.

Оскільки завдання сучасної освіти у сфері підготовки фахівця полягає в тому, щоб допомогти людині реалізувати себе в тій чи іншій професійній діяльності, сформувати свій особистий образ, розвинути творчі, духовно-інтелектуальні та психофізичні здібності, визначається роль викладача: допомогти студентові, надаючи йому знання, як це зробити, обрати оптимальний шлях.

Для успішного формування професійної фізичної культури студентів технічних ВНЗ з урахуванням їх здоров'я було запропоновано лекцію-бесіду, де студентам детально пояснювали, що таке здоровий спосіб життя для фахівця, як визначати навантаження, механізм втоми, перевтомлення, відновлення, професійні захворювання та засоби запобігання їм. Здобуті на заняттях знання з математичного підрахунку фізіологічної реакції організму на навантаження (пульсометрії, рівня працездатності за індексом Руф'є та ін.) студенти із задоволенням використовували самостійно. Результати спостереження за станом здоров'я студенти самостійно записували до щоденника професійного зростання.

Під час практично-методичних занять необхідно здійснювати методичну підготовку студентів. Основна мета цих занять – опанування технології індивідуальної професійно-прикладної фізичної підготовки інженера. Лише навчивши студента самостійно організовувати своє самовдосконалення, заклавши в нього потребу для цього, можна забезпечити професійне зростання і найкращу його реалізацію у професійній діяльності. Визначивши необхідну індивідуальну траєкторію професійного зростання, студент відповідно до своїх інтересів, здібностей і можливостей повинен визначити практичні засоби (види фізичної культури і спорту).

Для створення особистісноорієнтованої технології навчання на заняттях з ППФП спочатку необхідно визначити особисті цілі, потреби та мотиви студентів вищих технічних навчальних закладів до занять ППФП. Діагностування мотивів «успіху» визначило, що на першому місці (від 83 до 85 % студентів) серед усіх позитивних мотивів до занять ППФП є мотив поліпшення стану здоров'я. Тому через актуальну і свідому для більшості студентів мотивацію поліпшити стан здоров'я викладачу необхідно саме здоров'я показати обов'язковим компонентом в моделі інженера (як обов'язкового компонента працездатності, надійності та професійного довголіття), тобто з метою сприяння професійній підготовці доцільно спочатку навчати технології покращання здоров'я.

Концепція здоров'я містить такі компоненти: ознаки самопочуття, індивідуальні симптоми норми і відхилень, розвиток систем організму, стратегії поведінки для забезпечення здоров'я. Тому перше завдання на заняттях з ППФП полягало в тому, щоб за допомогою викладача студент навчався складати свою особисту програму розвитку здоров'я. У нашому дослідженні кожному студентові пропонувалося створити особисту концепцію здоров'я, яка має складатися (виходячи з моделі культури здоров'я В. Горашука [2]) з таких структурних елементів: 1) методологічний концепт: обґрунтування студентом системного підходу до організації власної концепції здоров'я, що здійснюється за алгоритмом (рис. 1); 2) теоретичний концепт: ознайомлення з вимогами своєї спеціальності до здоров'я, свідоме здобуття знань через вивчення та аналіз існуючих розробок щодо поліпшення здоров'я; 3) технологічний концепт: розробка власної технології здоров'я, яка має такі компоненти, як етапи, мету відповідно до кожного етапу, принципи, зміст фізичних навантажень, засоби (безпосереднє визначення з комплексом фізичних вправ), результат до кожного

етапу; 4) методичний концепт: опанування методики індивідуального використання фізичних вправ, розподілу навантаження, розробка особистої програми оздоровлення.

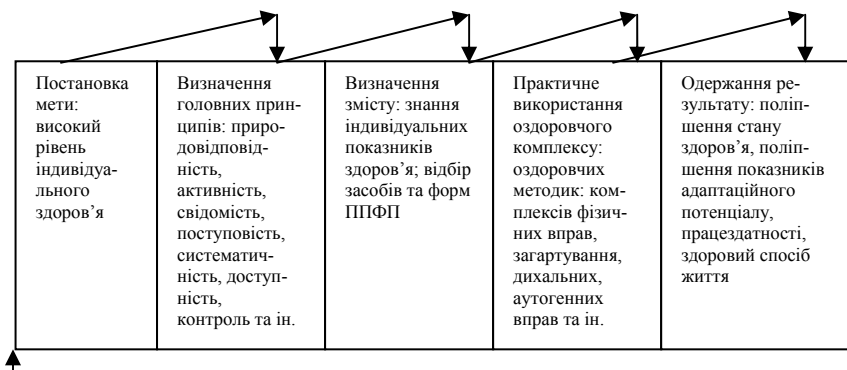


Рис. 1. Алгоритм системної ППФП студента в особистій концепції здоров'я

Після створення такого алгоритму студенту пропонується переходити на наступний рівень – створення технології професійного зростання (поряд із забезпеченням здоров'я формуються особистісні, фізичні, психічні якості майбутнього інженера). З цією метою студентам пропонуються лекції, бесіди та самостійне опрацювання довідкової та методичної літератури з ППФП.

Через залучення студента викладачем до позиції активного дослідника себе як майбутнього фахівця та дослідника, який здійснює пошук шляхів самореалізації особистого потенціалу, створювались гуманні стосунки. Це спонукало студента звертатися до власного досвіду, оцінювати свої позитивні досягнення і невикористані можливості, вибудовувати особисту програму розвитку майбутнього фахівця, що формувало відповідальність насамперед перед самим собою, оскільки студент усвідомлював себе творцем свого життєвого і професійного покликання.

Створення студентом особистої концепції здоров'я, індивідуальної програми ППФП і дотримання змісту наведених концептів сприятиме їх ефективному самовихованню та забезпечить високий рівень професійно-прикладної підготовленості студентів технічних ВНЗ.

Література

1. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Н. Ю. Борейко. – Луганськ, 2008. – 21 с.
2. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.01 / В. П. Горашук. – Х., 2004. – 40 с.
3. Канишевский С. М. Проблемные вопросы теории профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов в процессе интеграции Украины в европейское образовательное пространство / С. М. Канишевский, Ю. В. Човник // Физ. воспитание и спорт в высш. учеб. заведениях: интеграции в европ. пространство: сб. ст. под ред. С. С. Ермакова / Междунар. электронная науч. конф., Харьков, 2005. – Х. : ХГАДИ, 2005. – С. 161-164.
4. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Р. Т. Раевский. – М. : Высш. шк., 1985. – 136 с.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЕТЕРИНАРНЫХ ВРАЧЕЙ

В. П. Краснов, С. В. Гордеева

**Национальный университет биоресурсов и природопользования Украины
г. Киев, Украина**

Физическая подготовленность является важнейшим фактором, поддающимся педагогическому воздействию, определяющему состояние здоровья, функциональный возраст, надёжность, работоспособность человека, его успехи в овладении различными профессиональными умениями и навыками, продуктивность физического и умственного труда, темп старения, профессиональное долголетие и, что важно, безопасность жизнедеятельности (Р.Т. Раевский, 1998).

Известно, что трудовой процесс вызывает в организме человека приспособительное изменение, формирует и совершенствует необходимые качества. Однако естественная адаптация имеет значительное преимущество в сравнении с трудовыми действиями. Это положение вошло в основу введения профессионально-прикладной фи-

зической подготовки (ППФП) в обязательный курс физического воспитания (Р. Т. Раевский, В. И. Ильинич, Р. П. Макаров и др.).

Содержание профессионально-прикладной физической подготовки определяется рядом факторов, в т. ч. основными требованиями психофизической подготовленности специалиста на производстве, воздействием на организм различных факторов внутренней и внешней среды (условия и характер труда, режим труда и отдыха, динамика работоспособности в процессе трудовой деятельности) и др.

На основании изучения специальной литературы и опроса специалистов мы определили особенности условий труда и психофизические требования ветеринарного врача. Ветеринарный врач выполняет свою работу в полевых условиях, в условиях фермы, а также на ветеринарном участке. Может производиться при высокой и низкой температуре, на сквозняках, при повышенной концентрации в воздухе аммиачных и сероводородных соединений. Трудовой режим зависит от количества и вида животных, их возраста, технологии и уровня механизации ветеринарных мероприятий, их плана, а также от наличия или отсутствия инфекционных заболеваний [2; 3; 4].

Рабочая поза зависит от вида животных, их возраста, пола, технологии проводимых ветеринарных мероприятий. Работа может выполняться стоя, согнувшись, в полуприседе, приседе, на коленях или лежа на боку. При работе с агрессивными и строптивыми животными отмечается также эмоциональная напряженность [1].

Большая статодинамическая нагрузка приходится на мышцы туловища, удерживающие тело в определенной вынужденной рабочей позе, а также на мышцы рук, особенно кистей и пальцев. Продолжительность пребывания в вынужденной позе – от 1 мин до 1 ч и более.

В вынужденной рабочей позе – сидя, в полуприседе, согнувшись – фиксируется грудная клетка, в результате чего возникает поверхностное дыхание, периодически дыхание может задерживаться.

Нередко ветеринарному врачу приходится передвигаться от животного к животному, от одной фермы к другой, в результате чего он может преодолевать в течение дня от 20-25 км. Передвижение осуществляется на различных машинах в условиях бездорожья и пешком. Длительность пребывания в вынужденной позе, длительная ходьба могут являться причиной уплощения стопы, ухудшения кровообращения, особенно в нижних конечностях, пояснично-крестцового радикулита, заболеваний мышц кистей и других профессиональных заболеваний.

Продолжительность рабочего дня ветеринарных врачей от 8 до 9 ч (подтвердили 47 % респондентов), работа выполняется в полевых условиях и в помещениях. Средняя продолжительность работы в полевых условиях - более четырех месяцев (84 % респондентов). На пониженную работоспособность после работы указан 71 % опрошенных. Причиной утомления 50 % назвали продолжительность рабочего дня; высокую двигательную активность – 20 %, постоянную работу с ядохимикатами – 69 %, работу при высоких температурах (+ 30 до + 40 °С) 73 % опрошенных. Характер усталости: общая усталость – 48 %; усталость рук – 24 %; усталость спины – 16 %; глаз – 8 %.

Эти данные позволяют судить о том, что труд ветеринарных врачей связан с продолжительными физическими нагрузками.

Специалисты указывают на следующие необходимые им психофизические качества: устойчивость внимания (ветврачи – 85,1 %), быстрота движений (13,2 %), эмоциональная устойчивость (21,6 %), физическая выносливость (13,2 %).

По данным А.И. Зайцева и соавт., период наибольшего утомления в течение года ветврачей – март, апрель. В течение дня утомление наступает по следующим причинам: нервно-эмоциональное напряжение, большая длительность рабочего дня, отсутствие перерывов для отдыха или недостаточная их длительность.

Для активного отдыха специалисты используют работу в личном хозяйстве (43% ветврачей); охоту и рыбную ловлю (16,4%); занятия различными видами спорта (4,7%).

На основании вышеизложенного можно сформулировать психологические требования. Ветеринарному врачу необходимы быстрота реакции, устойчивость к укачиванию (при передвижении на транспорте), статическая выносливость мышц нижних конечностей, высокая общая выносливость, хорошо развитое пространственное воображение, умение концентрировать внимание.

Большие требования предъявляются к следующим анализаторам: двигательному – соразмерность и дифференцировка мышечных усилий (координация движений рук, особенно пальцев, умение их расслаблять, быстрота и точность движения, чувствительность пальцев рук к оценке малых расстояний, к различной степени сопротивления, умение оценивать пространственные соотношения); зрительному – способность различать цветовые гаммы, малейшие изменения величины расстояния; слуховому - иметь различные пороги слышимости;

тактильному – различать температуру, консистенцию, вибрацию артерий, силу пульсовой волны.

Ветеринарный врач должен владеть приемами снятия психоэмоционального и физического напряжения.

Таким образом, полученные данные должны быть содержательной основой для создания рабочей программы по физическому воспитанию студентов ветеринарного факультета.

Литература

1. Гигиена труда в сельскохозяйственном производстве / под ред. Л. И. Медведя, Ю. И. Кундиева. – М. : Медицина, 1981. – 460 с.

2. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 1990. – С. 380-432.

3. Краснов В. П. Физическое воспитание трудящихся агропрома / В. П. Краснов. – К. : Здоров'я, 1990. – 120 с.

4. Краснов В. П. Характеристика неблагоприятных условий труда и некоторых профессиональных заболеваний / В. П. Краснов, С. Н. Богданов; под общ. ред. В. В. Тимошенко, С. Н. Богданова, Ю. Т. Жуковского // Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб. пособие. – Минск : 1995. – С. 60-69.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ ПІД ЧАС ПРАКТИКИ

О. К. Проніков

Чернігівський національний педагогічний університет

ім. Т. Г. Шевченка

м. Чернігів, Україна

На факультеті фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка за часів незалежності склалася чітка система організації практик. Перед початком кожної педагогічної практики проводиться настановча конференція, на якій студенти отримують «Матеріали педагогічної практики», форма яких затверджена радою факультету фізвиховання (протокол № 17 від 26.04.1995). Відповідно до змісту і структури матеріалів практики студенти фіксують результати виконання завдань практики та ведуть

облік своєї роботи. Під час проведення настановчої конференції обов'язково проводяться виставки наукової та методичної літератури.

На кафедрі педагогіки, психології і методики фізичного виховання (ППМФВ) ведеться куточок практиканта, у якому є списки студентів-практикантів, графіки проведення ними уроків та виховних заходів у школі. Подібні куточки оформлюються в кожній базі практики, що дає змогу відвідати уроки не тільки методисту, але і керівнику практики, адміністрації школи, іншим студентам.

Після закінчення практики проводиться підсумкова конференція, на якій студенти звітують про виконану роботу, діляться своїми враженнями та висловлюють пропозиції щодо покращання її організації та проведення. Крім заключної конференції, обов'язковим є проведення захисту матеріалів практики і лише після цього виставляється диференційований залік. На кафедрі ППМФВ є критерії оцінювання проведеного студентами уроку, розроблені доцентом О.Й. Ємцем. Особливістю цього документа є те, що в ньому використано рейтинговий метод оцінювання за 60-бальною шкалою. Кожен вид практики має свої особливості організації та методики проведення.

Базові школи для проведення безвідривної практики обираються так, щоб у них був учитель-методист. У школах студенти виконують завдання, які перелічені в «Методичних рекомендаціях з безвідривної практики». Вони ведуть щоденники, де відображають результати вивчення школи, класу, окремих учнів, результати психолого-педагогічних досліджень, вивчення досвіду роботи вчителів, аналіз власної діяльності.

Усі методичні матеріали з безвідривної практики знаходяться на кафедрі ППМФВ. Наприкінці практики студенти подають щоденники, звіти про виконану роботу, дидактичні матеріали, результати психолого-педагогічних досліджень. Знання та вміння, які студенти одержують у школі, стають основою для одержання заліку з «Теорії виховання», використовуються при написанні курсових, бакалаврських та дипломних робіт. Після закінчення практики на 2-3 аудиторних заняттях проводиться узагальнення матеріалу, отриманого під час практики.

Основою підготовки студентів до педагогічних практик є предмети психолого-педагогічного та медико-біологічного циклів, теорія і методика фізичного виховання, спеціальні спортивні дисципліни. Структура системи педагогічних практик відповідає «Положенню про педагогічні практики» і забезпечує реалізацію завдань практичної підготовки упродовж другого-п'ятого курсів навчання. Деканат факультету

координує роботу факультетських кафедр, здійснює належний контроль за реалізацію навчального плану та програми педагогічних практик. Провідну роль в організаційно-методичному плані виконує кафедра педагогіки, психології та методики фізичного виховання. Кафедрою розроблена вся необхідна документація, методика організації та проведення педагогічних практик. У процесі організації та проведення практик беруть участь інші фахові кафедри: гімнастики та плавання, спорту, біологічних основ фізичного виховання та спорту. Проблеми педагогічних практик є предметом обговорення на засіданнях кафедр. Факультет підтримує зв'язки з педагогічною громадськістю, запрошує досвідчених вчителів для проведення належної фахової орієнтації студентів.

Наприклад, в програмі педагогічної практики студентів III курсу сформульовані її мета і завдання, обов'язки студента, обов'язки методиста, форми та методи контролю, вимоги до звіту, підведення підсумків практики, наведено перелік рекомендованих навчальних посібників.

Методичне забезпечення містить такі матеріали:

1. Завдання студентам III курсу на період педагогічної практики (розписано за тижнями). Надається дирекції школи та студентам.

2. Зразок конспекту уроку фізичного виховання в школі.

3. Методичні рекомендації «Урок фізичної культури в школі» та «Шляхи оптимізації фізичного виховання учнів» (підготував професор кафедри ППМФВ О.Й. Ємець).

4. Орієнтовна схема вивчення педагогічного досвіду вчителя фізичної культури.

5. Методичні рекомендації з педагогічних дисциплін для студентів III-IV курсів факультету фізичного виховання під час проходження навчально-педагогічної практики.

6. Орієнтовна схема психологічного аналізу проведення уроку фізичної культури в школі.

7. Матеріали педагогічної практики студента-практиканта факультету фізичного виховання.

Тривалість практики у школі становить 9 тижнів і проводиться в основному на базах практики факультету фізичного виховання. Крім загальноосвітніх шкіл, вона проводиться у ДЮСШ «Десна», «Олімпієць», СДЮШОР з лижного спорту та СДЮШОР з футболу. Допускається проходження практики за місцем проживання або майбутнім працевлаштуванням. Практика забезпечена необхідними документами: програмою, методичними матеріалами, зразками звітної докуме-

нтації. Протягом практики студенти виконують завдання з науково-дослідної роботи (НДР) у формі анкетування учнів психологічного, фізіологічного характеру та написання розширеного аналізу уроку фізичної культури. Результати НДР використовують при написанні курсових робіт та на практичних заняттях.

Певну специфіку має педагогічна практика студентів V курсу. Бази цієї практики обираються відповідно до спеціалізацій груп V курсу: «Фізичне виховання дітей дошкільного віку» - чернігівські школи-садки № 4, 73, 45; «Хореографія» - ансамбль «Сіверські клейноди», міської школи мистецтв; «Спортивно-масова і туристична робота» - ДОЦ «Молода гвардія» в м.Одеса, школа-гімназія м. Козельця Чернігівської області; - чернігівські СДЮШОР, ДЮСІП «Атлет», «Олімпієць», ДЮСШ м. Прилуки, МФК «Ураган» м. Івано-Франківська.

На кафедрах, які відповідальні за організацію і проведення педагогічної практики в групах різних спеціалізацій, є програми педагогічної практики. На настановчій конференції студенти одержують необхідну документацію. До послуг практикантів різноманітні методичні матеріали. Зокрема, на кафедрах ППМФВ гімнастики та плавання є відеозаписи фрагментів уроків, зразки аналізу і методичні розробки занять.

Кафедра спорту видає студентам випускного курсу теми курсових робіт, які є основою для науково-дослідної роботи під час педагогічної практики. Аналіз успішності студентів наведено у табл. 1.

Таблиця 1

**Аналіз успішності студентів з педагогічних практик
у 2004 - 2005 навчальному році**

	Курс	5	4	3	2	Якість	Успішність
Педпрактика	3	86	34	12	4	88,3%	97,1%
Літня педагогічна практика в таборах	3	70	27	4		96%	100%
Педпрактика	4	55	28	22	-	79,1%	100%
Педпрактика	5	34	9	1	-	97,7%	100%

Хід педагогічних практик обговорюється на засіданнях всіх кафедр факультету фізичного виховання. Аналіз протоколів засідання кафедр показав, що упродовж двох навчальних років 2004/05 і 2005/06 питан-

ня слухалося кожною кафедрою: кафедра педології, психології і методики фізичного виховання - 3 рази; кафедра легкої атлетики - 4 рази; кафедра спорту і спортігор - 3 рази; кафедра гімнастики - 4 рази; кафедра біологічних основ фізичного виховання і спорту - 2 рази.

Відповідно до програми педагогічної практики організаційно-методичну роботу проводить кафедра біологічних основ фізичного виховання і спорту. Вона забезпечує методичну допомогу практикантам у проведенні досліджень зі шкільної гігієни та спортивної медицини. Для забезпечення належного виконання цього завдання на кафедрі є програма педагогічної практики студентів III курсу, завдання на період практики зі шкільної гігієни та спортивної медицини, методичні рекомендації для самостійного виконання завдань під час педагогічної практики. Після закінчення практики кафедра проводить опитування студентів щодо їх вражень, побажань і зауважень про педпрактику.

Про якість практичної педагогічної підготовки і профорієнтаційної роботи свідчать результати працевлаштування випускників. Усі випускники, які навчалися за держзамовленням, у 2003, 2004, 2005 рр. отримали направлення на роботу і, як свідчать картки працевлаштування, усі працювали на робочих місцях у навчальних закладах Чернігівської області.

Аналіз результатів педагогічних практик свідчить, що студенти в цілому одержують належну практичну підготовку. Подібні думки висловлюють і учителі, у яких їх майбутні колеги переймали досвід. Використання накопиченого досвіду є запорукою подальшого удосконалення роботи з підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності.

Література

1. Проніков О. К. Форми і методи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної роботи у вищих педагогічних навчальних закладах України у другій половині XX - на початку XXI ст. / О. К. Проніков // Проблеми освіти: наук. зб. Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти. МОНМС України. - Вип. 70. - Ч. III. - К. - 2012. - № 70. - С. 223-227.

2. «Про підсумки педагогічної практики у першому півріччі 1994-1995 н. р. і хід підготовки до неї у другому півріччі»: протокол засідань вченої ради ін-ту від 5 квітня 1995 р. - Протокол № 8. - С. 2.

3. Протокол засідань вченої ради ун-ту 2005 р. - Т. 1. - Протокол № 5 від 28 грудня 2005 р. - С. 2-30.

4. Протоколи засідання кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання 28.09.1992 – 8.04.1994. - Протокол № 3 від 22 жовтня 1992 р. - С. 12.

5. Протоколи засідання кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання. 31.08.2001 – 26.06.2002. Протокол № 3 від 5 жовтня 2001 р. - С. 5.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ТЕХНОЛОГІВ М'ЯСО-МОЛОЧНОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

С. С. Бринзак, В. П. Краснов, В. М. Прохніч
Національний університет біоресурсів і
природокористування України
м. Київ, Україна

Актуальність. У даний час ППФП переростає у ВНЗ у серйозне педагогічне спрямування навчальної роботи, покликане зайняти важливе місце в процесі формування особистості фахівця, збагачуючи тим самим предмет «Фізичне виховання» у цілому і посилюючи його значення. Застосування відповідних засобів і методів визначає ступінь особистої участі кафедри фізичного виховання у формуванні фахівців, випускників вузів.

Відомо, що об'єктивні чинники праці (характер рухових дій і особливі зовнішні умови діяльності) зумовлюють специфічність впливу на організм людини. Ці фактори в основному визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи досліджень. При розробці програм з ППФП були використані консультації та рекомендації професорсько-викладацького складу профілюючих кафедр. Також були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення інструктивних документів, спеціальної літератури, опитування та анкетування фахівців, які мають певний стаж роботи на виробництві, спостереження. Нами вивчалася сфера діяльності, умови праці, психофізіологічні особливості та діяльності спеціаліста.

Результати досліджень. Вивчення літературних джерел свідчить про те, що низький рівень розвитку професійно важливих, провідних

в даній професії фізіологічних функцій визначає недостатню ефективність або абсолютну неможливість освоєння складної професії, а також тягне за собою підвищену трудову напругу, що призводить до швидкого стомлення.

При недостатній психічній та фізичній підготовці постійний вплив різких коливань температури, підвищеної вологості, ураження слизових оболонок хімічними речовинами, шумовий травматизм, фізичні та розумові навантаження зі стресовими ситуаціями можуть призвести до тимчасової часткової чи спільної непрацездатності фахівця.

Протягом усього дня умови трудової діяльності фахівців вимагають від них розвитку відповідних спеціальних фізичних і психічних якостей. Робота за умов протягів, низьких і високих перепадів температур (у холодильних камерах і «лактозном» цеху) вимагають витривалості та стійкості організму до холоду, до тепла, різких коливань температурних впливів, хорошого стану системи терморегуляції.

Тривала робота з фізичними навантаженнями з подолання великої протяжності робочої зони, змушені пози при статичному навантаженні на певну групу м'язів вимагають статичної витривалості м'язів, загальної витривалості, навичок у раціональній ходьбі, хорошого стану серцево-судинної та дихальної систем. Вплив запаху аміаку, шум рухомого конвеєра викликає порушення сну, підвищену дратівливість, зміну тиску, «шумову хворобу».

На підставі отриманих даних ми склали вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки інженерів-технологів м'ясо-молочної промисловості.

1. Загальна фізична підготовка.

2. Вдосконалення і розвиток таких якостей:

а) загальної витривалості (здатності тривалий час виконувати різноманітну динамічну роботу середньої та помірної інтенсивності);

б) формування навичок раціональної ходьби у приміщенні, на відкритих майданчиках, сходами, на вкритій жиром підлозі;

в) стійкості системи терморегуляції організму, адаптації до холоду, тепла, різких коливань температурних впливів, протягів;

г) удосконалення рухової реакції (спостережливості, уваги, емоційної стійкості);

д) підвищення надійності серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату за умов забрудненого повітря, слизького покриття підлоги;

е) підвищення надійності зорового, слухового і тактильного аналізаторів;

е) розвиток комунікативних здібностей та прищеплення організаторських навичок.

Оскільки повністю виконати завдання ППФП тільки за рахунок обов'язкових занять з фізичного виховання та заходів в режимі дня практично неможливо, ми пропонуємо проведення занять з фізичного виховання в період продуктивної практики. Таким чином, будуть враховані всі форми навчальної роботи зі студентами з фізичного виховання.

1. Академічні заняття, до яких включаються такі вправи:

а) розвиваючі професійно-прикладні навички та вміння;

б) що є засобом підвищення працездатності та боротьби з виробничим стомленням;

в) що сприяють загартовуванню з метою профілактики професійних захворювань.

2. Самостійне складання і виконання комплексу ранкової гімнастики.

3. Інсталяційні лекції з ППФП, туризму, легкої атлетики та інших видів спорту, виконання контрольних робіт і рефератів студентами спеціальних медичних груп.

4. Заняття у відділенні спортивного вдосконалення з прикладних видів спорту (мотоспорт, туризм, спортивне орієнтування).

5. Заняття у літніх спортивних таборах з ППФП.

Основний зміст програми з ППФП студентів розкриваються у таких розділах: теоретичному, загальної фізичної підготовки, спеціальної ППФП, контрольних і нормативних залікових вимог. ППФП – це не тільки профілювання фізичного виховання з видів спорту, а й створення спеціальних комплексів фізичних вправ спрямованої дії.

Основною прикладною цінністю є спрямованість впливу професійного та спортивного впливу на організм, яка оцінюється за такими напрямками: спільність формованих навичок, ідентичність необхідних фізичних якостей, однакова спрямованість впливу на психофізіологічні функції.

Вивчення спортивної спеціалізації має йти від професії, тобто після визначення професійно важливих функцій і якостей виявляються засоби спортивної підготовки, котрі можна розвинути найбільшою мірою.

Класифікація, складена А.Б. Гандельсманом і К.М. Смирновим, професограми і спортпрограми дозволяють використовувати з метою професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців м'ясо-молочної промисловості такі види спорту:

1. Види спорту, що удосконалюють координацію рухів (акробатика, гімнастика, стрибки у воду).

2. Види спорту, головна особливість яких – висока швидкість у циклічних рухах (біг на короткі дистанції, ковзанярський спорт, велоспорт).

3. Група видів спорту, які виховують силу, швидкість рухів. Вона розбита, в свою чергу, на дві підгрупи: «переміщення максимальної маси» (важка атлетика) та «створення максимального прискорення при постійній масі» (легкоатлетичні метання).

4. Види спорту, що сприяють швидкому збору і засвоєнню інформації за умов боротьби із суперником (всі види єдиноборств).

5. Види спорту, що успішно тренують центральну і нервову систему у зв'язку з необхідністю забезпечити випереджаючу і запобіжну дію (мотоспорт, кінний, водно-моторний спорт).

6. Види спорту, які зміцнюють нервову систему при малих фізичних навантаженнях (шахи та російські шашки).

7. Види спорту, які тренують здатність швидкого перемикавання з одного виду діяльності на інший (сучасне п'ятиборство, біатлон).

Спортивні ігри – хороші помічники і «тренери» чуйних пальців, гострого зору, швидких реакцій. Можна сміливо порекомендувати займатися баскетболом майбутнім фахівцям м'ясо-молочної промисловості.

Висновок

При визначенні шляхів реалізації професійно-прикладних завдань у процесі фізичного виховання студентів особливої важливості набуває пошук засобів, які забезпечують найбільший позитивний перенос на професійно важливі якості та навички майбутнього фахівця. Недостатній рівень показників фізичної підготовленості вступника звужує можливості використання в навчальному процесі специфічних засобів ППФП. Тому найбільш перспективний шлях виконання професійно-прикладних завдань – це максимальне використання коштів ОФП, що забезпечують одночасно підготовку студентів до виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Література

1. Егорычев А. О. Психолого-педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов: моногр. / А. О. Егорычев. – М. : ФГУП Изд-во «Нефть и газ» РГУ нефти и газа им. И. М. Губкина, 2003. – 110 с.

2. Татабулина Н. В. Твоя будущая профессия: сб. тестов по проф. ориентации / Н. В. Татубулина. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 288 с.

ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ НАДІЙНОСТІ І ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХОЛОДИЛЬНОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

С. В. Халайджі

Одеська національна академія харчових технологій

м. Одеса, Україна

Холодильна промисловість є важливою складовою багатьох галузей народного господарства. Одним з основних її напрямків є криогенна техніка, холодильні машини і установки. Робота фахівців даного профілю вимагає від них спеціальної психофізіологічної і психофізичної підготовленості.

Цієї підготовленості можна досягти, як встановлено в останні роки цілим рядом авторів, що займалися аналогічною проблемою для працівників різних професій (Р. Т. Раєвський, В. А. Кабачков, С. А. Полієвський, Р. М. Макаров, Г. А. Ямалетдінова, А. О. Єгоричев, В. І. Філінков, С. В. Халайджі та ін.), засобами професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) [1; 2; 3; 4 та ін]. Разом з тим, технологія такої підготовки для фахівців холодительної промисловості, зокрема тих, хто працює з криогенною технікою і холодильними установками, практично не розроблена.

У зв'язку з цим у нашому дослідженні ми ставили завдання з'ясувати вимоги до фізичної надійності і готовності майбутніх працівників холодительної промисловості.

Для вирішення цього завдання нами було опитано 48 керівників колективів, що працюють за даним напрямком, добре інформованих з поставленої проблеми.

Опитування показало, що випускники холодительних вищих навчальних закладів (ВНЗ) з даної спеціальності можуть працювати:

- проектантами-розробниками холодительної техніки;

- монтажниками побутових і промислових холодильних установок, у тому числі кондиціонерів, на підприємствах різного профілю;
- техніками-механіками з технічного обслуговування і ремонту холодильної техніки на підприємствах мобільного зв'язку, обслуговування і ремонту холодильних машин і установок на рефрижераторах, різних підприємствах харчової промисловості тощо.

Робота фахівців холодильної промисловості, особливо у період монтажних робіт, часто пов'язана з необхідністю перенесення важкої апаратури, роботою на висоті (наприклад, при монтажі зовнішніх блоків кондиціонерів). У зв'язку з цим, від них вимагається сила, витривалість, вестибулярна стійкість, навички роботи на висоті, сміливість, рішучість. Іноді доводиться проводити монтажні роботи у приміщеннях з великою кількістю апаратури, в обмеженому просторі, при наявності ґрат або інших захисних пристосувань. Це вимагає від фахівців високої координації рухів, гнучкості суглобів, спритності.

Монтаж і технічне обслуговування холодильної техніки, кондиціонування (наприклад, при обслуговуванні базових станцій мобільних операторів зв'язку) часто проходить за містом, на великих відстанях від населених пунктів, в полях, що вимагає певних навичок орієнтування на місцевості.

Робота інженерів з організації експлуатації систем кондиціонування, ремонту й обслуговування систем вентиляції, кондиціонування та опалення сполучена з рядом аварійних ситуацій, швидким прийняттям рішень. У зв'язку з цим від них вимагається високий рівень розвитку емоційної стійкості, оперативного мислення, уваги, реакції, стійкості до стресу.

Робота з обслуговування холодильних машин і установок вимагає вдосконалення механізмів терморегуляції, стійкості до низьких температур, різких перепадів температур.

Керівники підрозділів повинні мати високий рівень розвитку організаторських здібностей, комунікативності.

Усі названі вище якості та навички були відзначені у відповідях 58-86 % опитуваних. При цьому від 35 до 47 % респондентів відзначили недостатній рівень розвитку цих якостей у молодих фахівців, що випускаються вищими навчальними закладами.

Одним з основних шляхів забезпечення фізичної надійності і готовності майбутніх фахівців керівники назвали ППФП, яка має проводитися на заняттях фізичним вихованням у ВНЗ і бути спрямова-

на на формування необхідних професійно важливих якостей і навичок.

На підставі проведеного опитування 48 керівників можна зробити такі **висновки та рекомендації**:

1. Вимоги до психофізіологічної і психофізичної підготовленості фахівців холодильної промисловості в умовах ринкової економіки досить високі. Однак дійсний рівень фізичної готовності випускників профільних ВНЗ до інтенсивної продуктивної роботи за даною спеціальністю їм не відповідає.

2. Одним з основних заходів забезпечення необхідного рівня всебічної професійної підготовленості є психофізіологічна і психофізична підготовка, що має проводитися на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ і яка повинна продовжуватися і в період подальшої виробничій діяльності.

Література

1. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая готовность студентов технических вузов: учеб. пособие / Р. Т. Раевский. – М. : Высш. шк., 1985. – 136 с.

2. Филинков В. И. Система профессионально-прикладной физической подготовки специалистов машиностроительной промышленности: дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту / Филинков Владимир Ильич. – Л., 2003. – 272 с.

3. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту: / Халайджі Світлана Владиславівна. – Л., 2006. – 253 с.

4. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: уч.-метод. пособие / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; под. общ. ред. проф. Р. Т. Раевского. – О. : Наука и техника, 2010. – 380 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ УМСТВЕННОЙ ГОТОВНОСТИ К ОБУЧЕНИЮ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В. В. Вишнев, О. Н. Калиниченко

Международный гуманитарный университет

г. Одесса, Украина

П.В. Вишнев

Фитнес-центр «Sport Life»

г. Одесса, Украина

С физической культурой, прямо или опосредованно, сталкиваются абсолютно все люди. Более того, эти «столкновения» настолько часты, что какую бы сферу человеческой деятельности мы ни рассматривали, там обязательно будут присутствовать хотя бы отдельные элементы физической культуры. Речь идет не только о совершенствовании и реализации двигательного потенциала, но и о физкультурном знании, благодаря которому существенно расширяются горизонты применения средств физической культуры [1].

Несмотря на это возможности физической культуры используются крайне слабо. На сегодняшний день сложился некий стереотип восприятия физической культуры как явления примитивного и полностью разработанного [1]. Однако далеко не каждый разбирается в сущности управления биологическим в человеке, но очевидно, что физическое упражнение оказывает влияние главным образом именно на биологические функции. Любая физическая нагрузка – это вклад в формирование человека, а система физических нагрузок – мощное управляющее воздействие на биологические, психологические и иные возможности человека, которые реализуются через социальные факторы [3; 5]. Таким образом, физкультурное знание глобально по своим масштабам и отмечено огромным количеством «белых пятен». Одним из таких недостаточно исследованных вопросов является изучение возможностей физической культуры, и физической подготовки в частности, в формировании готовности человека к профессиональной деятельности.

Научно-техническая революция (НТР), переживаемая цивилизованным человечеством уже на протяжении нескольких десятков лет, и в настоящее время находится в стадии высокой активности. С приходом НТР не только появились новые горизонты, но и возникли определенные сложности. С каждым годом человечеству приходится

осваивать новые и все более сложные технические системы. В связи с этим интенсивность процесса обучения во всех сферах образовательной деятельности вышла на такой уровень, что без значительного увеличения объема информации, приобретения новых знаний и умений, а также освоения новых образовательных технологий достичь желаемого результата не представляется возможным [2; 3; 4].

На современного человека, начиная уже с дошкольного возраста, «обрушивается» информационный поток. Значительную часть этой информации он вынужден воспринимать, а многую тщательно усваивать. Кульминации информационный поток достигает в то время, когда перед индивидуумом стоит задача обучения. Даже при благоприятном течении процесса обучения проблемным остается вопрос умственного и психического перенапряжения. Следовательно, наличие необходимости формирования неспецифической адаптации, позволяющей посредством готовых, уже имеющихся механизмов создавать адаптационный эффект с заданными значениями. В качестве таких механизмов могут выступать приспособительные реакции на физическую нагрузку, которые в филогенезе являются самыми древними и отточенными [2].

В этих условиях большое значение имеет подготовленность человека к деятельности, основанной на активных мыслительных процессах. Такая деятельность включает в себя как процесс обучения и собственно интеллектуальный труд, так и физический труд, являющийся результатом управленческой деятельности центральной нервной системы (ЦНС). Другими словами, сегодня весьма актуальна умственная готовность человека к обучению и профессиональной деятельности. Исходя из этого, мы приступили к исследованию взаимосвязи механизмов умственной и физической работоспособности как важнейших биологических предпосылок и основы развития интеллекта, эрудиции и специальных умений (умственная готовность). По мнению авторов, исследование непосредственно связано с активным поиском возможностей повышения умственного потенциала человека, способности к творческому труду. Хорошо известно, что умственная и физическая работоспособность человека представляют собой высшие формы индивидуальной адаптации, раскрытие механизмов которых может служить основой разработки эффективных мер, повышающих приспособляемость организма человека к различным факторам среды [2; 5].

При выполнении экспериментального исследования была сделана попытка рассмотрения умственного и двигательного в системе. Изучены действия, направленные на отбор из окружающей среды объектов, свойства которых можно использовать для достижения цели, и на объединение этих объектов надлежащим образом как работу по созданию того, что называется системой. Другими словами, система есть средство достижения цели. Именно поэтому, решая вопросы устойчивости, стабильности и надежности умственной деятельности, авторами введено понятие «система умственной готовности человека к профессиональной деятельности». Умственная готовность была определена как совокупность свойств человека выполнять определенные действия в определенное время с заданной эффективностью, обусловленной требованиями определенной профессиональной деятельности. Очевидно, что компоненты умственной готовности связаны как с мыслительной, так и с динамической (двигательной) функцией.

Дело в том, что физическая, умственная и мыслительная деятельность любого профессионала разворачивается в двух сферах: с одной стороны, во взаимодействии с предметной составляющей данного труда, с другой – в ходе общения с коллегами, руководителями и подчиненными [4]. Эти сферы совершенствуются в ходе психологической подготовки, являющейся составной частью физической подготовки, и отражают рефлекторно-эмоциональную готовность.

Из приведенного выше определения умственной готовности к деятельности выделяются три составляющие: теоретическая, функциональная, двигательная. Остается напомнить, что в физической готовности также выделяют функциональный и двигательный компоненты [2; 3; 5]. Каждая составляющая данного понятия имеет свои параметры:

1. Теоретическая готовность – совокупность количественных (успеваемость, количественные характеристики памяти и внимания) и качественных параметров (эрудиция, интеллект, объем специальных знаний) в зависимости от работоспособности основных функциональных систем, мотивации и среды обитания.

2. Функциональная готовность – определенные количественные показатели, полученные в ходе тестирования умственной работоспособности и нейродинамики в зависимости от типа телосложения, темперамента и характеристик двигательной активности.

3. Двигательная готовность – количественные характеристики специальных двигательных качеств (проявляющихся на основе силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), необходимых для материального воплощения знаний и умений в сфере профессиональной деятельности в зависимости от показателей общей физической работоспособности.

Смоделировав условия функционирования системы «умственная готовность человека к профессиональной деятельности», описав отношения элементов системы и определив критерии оценки готовности, мы приступили к изучению воздействия на данную систему физических упражнений. Изучалось воздействие различных по длительности, интенсивности и направленности физических нагрузок на умственную готовность, как в срочном, так и в отставленном тренировочном эффекте. В результате проведенного исследования были выявлены физические упражнения и режимы их включения в физическую подготовку человека, приводящие к улучшению показателей умственной готовности. Полученные результаты дают основание рассчитывать на возможность совершенствования умственной готовности человека к профессиональной деятельности средствами физической культуры.

Литература

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

2. Василяускас К. М. Влияние физических нагрузок на взаимоотношение некоторых вегетативных и соматических функций у юных спортсменов / К. М. Василяускас // Научные основы физического воспитания и спорта: Реферативный сборник диссертаций / под ред. И. Н. Петухова. – М. : ФиС, 1971, С. 20 - 23.

3. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М. : Знание, 1987 (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт», № 7). – 236 с.

4. Конева Е. В. Особенности мышления в субъект-субъектных видах деятельности / Е. В. Конева // Психологический журнал, 1996, т. 17, № 6, С. 82-94.

5. Маркосян А. А. Развитие человека и надежность биологической системы / А. А. Маркосян // Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. – М. : Медицина, 1969, С. 5-13.

ФОРМУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ У СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

В. М. Головко, О. А. Бірюков, В. В. Заверзаєв
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна

Багато дослідників відзначають, що вік 17-21 рік вважається найбільш продуктивним і сприятливим для вдосконалення рухових здібностей людини. Саме в цьому віці закладається «фундамент» для забезпечення сприятливих умов життєвої і професійної діяльності.

Важливою психологічною особливістю людини молодого віку є її впевненість у благополуччі свого здоров'я, відчуття величезного запасу сил і витривалості. Таким чином, студентський вік можна назвати ключовим етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Молоді люди в цей період мають великі можливості для напруженої навчальної і фізичної діяльності. Ось чому фізична культура і спорт стають для них найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною, біологічною основою для формування особистості, ефективної навчальної праці, оволодіння наукою і професією.

У процесі фізичного виховання та спортивного вдосконалення жінок слід врахувати особливості, пов'язані з функцією материнства. Органи малого тазу у жінок чутливі до різних рухів, поштовхів, передусім тоді, коли вони до них не підготовлені. При цьому може значно підвищитися внутрішньочеревний тиск, що часто спричиняє зміцнення матки.

Важливо також враховувати фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі жінок у зв'язку зі змінами статевих та інших залоз внутрішньої секреції, тобто менструальним циклом.

Жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною функцією, – менструальну функцію (МФ), циклічність якої істотно впливає на весь організм, зокрема на його загальну і спеціальну працездатність. Основною концепцією регуляції менструального циклу (МЦ) визнано нейрогуморальну регуляцію. Перші три ланки статевої системи в жіночому і чоловічому організмі є ідентичними. Статеві відмінності з'являються лише з четвертої та п'ятої ланок нерорефлекторної дуги, які повинні враховуватися і лягти в основу побудови тренувального процесу.

У літературі освітлюються основні питання теорії і практики тренувального процесу спортсменок, де переконують у тому, що жіноча статева система, як у період її становлення, так і в процесі життєдіяльності, є дуже чутливою до фізичних і психічних навантажень, які неспинно підвищуються і супроводжуються спортивними тренуваннями і змаганнями.

За цих умов особливо гостро постає питання оптимізації різних структурних утворень навчального процесу, зокрема тренувальних занять, мікро- і мезоциклів, з тим, щоб, з одного боку, забезпечити профілактику явищ перевтоми і перенапруження, які частіше зустрічаються у невідготовленого жіночого організму та у спортсменок високого класу, з іншого – створити сприятливі умови для перебігу адаптаційних процесів, що обумовлюють рівень підготовленості спортсменок та адаптації жіночого організму.

Ю. Т. Похолєнчук переконаний, що необхідно брати до уваги наявність у жінок біологічних циклів за їх чіткою періодичністю. Використання біологічних закономірностей у навчальній спортивній практиці має два прямо протилежних аспекти: перший пояснює, що робити і як найефективніше здійснювати деякі практичні дії, другий – вказує, чого взагалі не слід робити. В принципі, фізіологічні реакції на фізичні навантаження, діяльність механізмів, що характеризують функціональні можливості організму та їх зміни під впливом фізичного виховання та спортивного тренування, у чоловіків та жінок не відрізняються. Разом з тим, стан функціональних систем та фізична працездатність у цілому у жінок знаходиться у відповідній залежності від фаз оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною регуляцією, – менструальну функцію (МФ), циклічність якої істотно впливає на весь організм.

На думку авторів, при організації навчально-тренувального процесу необхідно враховувати зниження працездатності та психологічних функцій організму у жінок у передменструальну, менструальну та овуляторну фази. Таким чином, з 28 діб проходження ОМЦ 10-12 діб жінки знаходяться у відносно несприятливому функціональному стані з точки зору перенесення великих навантажень та вирішення провідних завдань підготовки.

Результати дослідження ОМЦ стосовно динаміки працездатності жінки, дають можливість чітко розподілити заняття на основні та додаткові. З метою оптимізації методики побудови навчально-

тренувального процесу (мається на увазі варіювання тренувальних навантажень) доцільно розподілити ОМЦ на фолікулінову (з 1-го по 14-й день) і лютеїнові (з 15-го по 28-й день) фази, тобто застосувати подвоєні тижневі мікроцикли, а потім створити модель тренувальних впливів, яка б включала всі основні компоненти навчально-тренувального процесу: характер інтенсивності і тривалості вправ, тривалість і характер інтервалів відпочинку, число повторень і характер чергування вправ у навчально-тренувальному занятті.

Однак існує думка, що в період проходження менструальної фази працездатність жінки може не тільки не знижуватися, а й підвищуватися, що дозволяє їй показувати у цей період високі результати.

За даними В. М. Платонова, результати виступів жінок, які враховують це при побудові передзмагальних та змагальних мезоциклів, демонструють значні успіхи й тоді, коли термін змагань співпадає з фазами ОМЦ, найменш сприятливими для демонстрації високих результатів.

Дослідження Ю. Т. Похолодчука про встановлення МФ і вплив занять з фізичного виховання на МЦ різної тривалості показав загальну закономірність у порушенні МФ у жінок різних видів спорту. Так, найбільший процент їх зареєстровано при подовженому МЦ, потім – при 21-денному і 28-денному, незалежно від виду спорту. Високий відсоток порушень у жінок з подовженим і коротким МЦ дозволяє охарактеризувати ці цикли як менш стійкі до фізичних навантажень за своїм походженням.

Таким чином, у студенток, які займаються як циклічними, так і ациклічними видами спорту, відмічено зміни у функції, що позначається на перебігу МЦ. Причому, ці зміни залежать не лише від виду спорту і характеру тренувального процесу, що властиві тому чи іншому виду спорту, але і від тривалості МЦ.

Управління процесами фізичного виховання і спорту як найефективніших засобів зміцнення здоров'я неможливо без достатньо повного уявлення про соціально-психологічні та психофізіологічні особливості певного віку. В літературі наведені суперечливі дані показників фізичного розвитку, фізичної працездатності студентів різних регіонів. Тому у фізичному вихованні та спорті оцінка рівня фізичного розвитку і фізичної працездатності набуває важливого значення.

Література

1. Вовк В. М. Автоматизированные информационно-диагностические системы контроля физического воспитания учащейся молодежи / В.

М. Вовк // Педагогіка, психологія та методико біологічні проблеми фіз. виховання та спорту. – Х., 2002. – № 4. – С. 82 – 89.

2. Гунько П. М. Фізична підготовленість студентів, які займаються різними видами рухової діяльності / П. М.Гунько // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту: Зб. наук. праць / гол. ред. В. О. Дрюков. – К. : ДНДІФКС, 2005. – № 8-9. – С. 98 – 101.

3. Ермаков С. С. Составляющие качества биомеханических исследований в спорте / С. С.Ермаков // Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Випуск 69. – Ч. : ЧДПУ, 2009. – № 69. – С. 92 – 102.

4. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов – К. : Здоров'я, 1998. – 216 с.

5. Похололенчук Ю. Т. Современный женский спорт / Ю. Т. Похололенчук, Н. В. Свечникова – К. : Здоров'я, 1987. – 192 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

Н. І. Міцкевич

**Національний університет харчових технологій
м. Київ, Україна**

Професійна направленість фізичного виховання здійснюється у вигляді професійно-прикладної фізичної підготовки, завданням якої є формувати спеціально-прикладні знання, фізичні якості та навички, які відповідають об'єктивній готовності студента до ефективної професійної діяльності на сучасному рівні.

Питання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів різних професій і спеціальностей вивчали Ю. І. Курпан, В. Г. Черномирдін, А. К. Алекперова, П. Г. Дмитрієва, Н. А. Цунченко, Р. А. Янсон, І. Т. Егліте, П. Г. Озолін, Р. Т. Раєвський, В. І. Філінков. Автори звертають увагу, що особливості методики проведення навчальних занять з фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, вимагають індивідуального підходу, з урахуванням вимог програми ППФП.

На навчальних заняттях з фізичного виховання за програмою ППФП головним завданням є облік діагнозу захворювань і протипоказань, що викликає необхідність планувати на теоретичних і практичних навчальних заняттях одержання студентами систематизованих знань з питань психофізіологічної та психофізичної підготовки,

розвивати базові фізичні якості, практичні уміння і навички, необхідні для продуктивної роботи в обраній ними професії.

Фізична культура відіграє важливе значення в режимі праці та відпочинку студентів. Використання засобів фізичної культури для підготовки студентів до майбутньої професії вимагає певного акцентування фізичного виховання на потребах вибраної спеціальності. Ось чому в навчальних закладах велике значення надається фізичній підготовці, в основі якої закладено процес розвитку фізичних якостей і оволодіння необхідними руховими навичками. Отже, фізична підготовка є комплексом прикладних знань, фізичних і спеціальних умінь та навичок, які спрямовані на забезпечення ефективної адаптації організму людини до професійної діяльності.

Повноцінне використання спеціальних знань, професійних навичок можливе тільки при доброму стані здоров'я, що можуть бути набутими під час регулярних і спеціально організованих занять з фізичної культури.

Високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою дуже різноманітних засобів фізичної культури і спорту.

Як засоби фізичної підготовки використовують головним чином фізичні вправи. Залежно від методичної організації, від обсягу, інтенсивності виконання та інших умов одні й ті самі вправи можуть давати різний тренувальний ефект.

Для розвитку важливих фізичних якостей застосовують вправи на швидкість, силу, загальну, швидкісну і силову витривалість, на координацію рухів та ін. Це головним чином вправи з основної гімнастики, з різних видів легкої атлетики, спортивних ігор, важкої атлетики. За допомогою їх можна зміцнити м'язи, на які припадає найбільше фізичне навантаження, додатково розвинути фізичні якості, необхідні для тієї чи іншої професії.

Для формування і вдосконалення допоміжно-прикладних навичок застосовують так звані природні рухи (стрибки, метання, лазіння, плавання), вправи з прикладного туризму. Підвищити стійкість організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища можна, застосовуючи відповідні вправи, які не тільки вдосконалюють якість, а й одночасно дають неспецифічний тренувальний ефект. Наприклад, стійкість до перегрівання можна підвищити вправами, що супроводжуються значним теплоутворенням: тривалим бігом,

інтенсивним пересуванням на лижах, ковзанах, спортивними іграми, фехтуванням.

Для вдосконалення психічних якостей – вольових, уваги, реакції на сигнали, сприйняття простору, часу, м'язових зусиль та інших – велике значення мають використовувати направлені фізичні вправи та заняття певними видами спорту. При цьому вплив останніх на розвиток психічних якостей неоднаковий. Специфіка кожного конкретного виду спорту визначає активність відповідних психічних функцій і ступінь їх прояву. Наприклад, спортивні ігри виробляють точність часу реакції на рухомий об'єкт, швидкість рухової реакції; гімнастика у великій мірі розвиває точність м'язових зусиль при дії руками й ін.

Удосконаленню вольових якостей сприяють заняття спортивними іграми, стрибками у воду, гімнастичними вправами.

У результаті проведених досліджень була отримана об'єктивна інформація:

- визначено ставлення студентської молоді до занять за програмою ППФП;
- виявлені цільові мотиви, причини і механізми, необхідні для реалізації потреб до самостійних занять за індивідуальними програмами ППФП;
- встановлені критерії оцінки ефективності навчальної фізкультурно-оздоровчої роботи для реалізації програми ППФП.

Результати досліджень показують (рис.1), що найбільший показник в процентному відношенні у студентів мають захворювання: опорно-рухового апарату – 27%; серцево-судинної системи – 24%; центральної нервової системи – 22%; ендокринної системи – 19%.

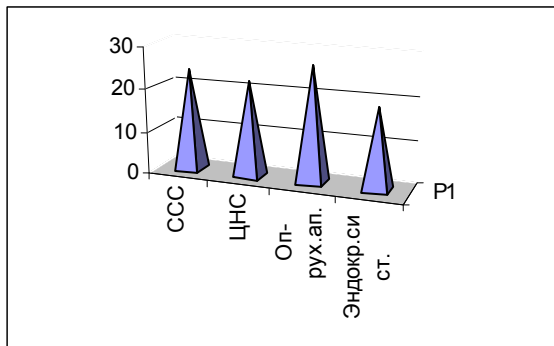


Рис. 1. Результати досліджень

Аналіз показників змін, що відбулися у стані здоров'я студентів на основі реалізації програми ППФП у період навчання, вказує, що дана програма ППФП сприяла зниженню захворювань серцево-судинної системи, центральної нервової системи, опорно-рухового апарату та ендокринної системи.

Література

1. Александров А. А. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте / А. А. Александров. – М. : Медицина, 1987. – 80 с.: ил. (Науч-попул. мед. лит. Сердечно - сосудистые заболевания).

2. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Р. Т. Раевский. – М. : Высш. шк., 1985. – 137 с.

3. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста / В. И. Ильинич // Физическая культура студента: учеб.; под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 1999. – С. 380-432.

4. Кабачков В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ: метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – М.: Высш. шк., 1991. – 222 с.

НАШИ АВТОРЫ

Азаренкова Анна Викторовна – магистрантка Института философского образования и науки Национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова, г. Киев, Украина.

Азаренков Андрей Викторович – студент Медицинского института Сумского государственного университета, г. Сумы, Украина.

Азаренков Виктор Николаевич – ст. преподаватель кафедры теории и методики спорта Сумского государственного педагогического университета им. А.С. Макаренко, г. Сумы, Украина.

Андалицкая Оксана Викторовна – студентка Национального университета пищевых технологий, г. Киев, Украина.

Антипова Жанна Игоревна – ст. преподаватель Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Бабак Светлана Витальевна – канд. биол. наук, доцент кафедры анатомии и физиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Багдасарьян Сусанна Сергеевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета, г. Одесса, Украина.

Барсукова Татьяна Александровна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Березовская Людмила Андреевна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета, г. Одесса, Украина.

Бирюков Александр Аркадьевич – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Блещунова Екатерина Николаевна – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Национального технического университета «Харьковский политехнический институт», г. Харьков, Украина.

Блошенко Елена Ивановна – доцент кафедры физического воспитания Национального технического университета «Харьковский политехнический институт», г. Харьков, Украина.

Борейко Наталия Юрьевна – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Национального технического университета «Харьковский политехнический институт», г. Харьков, Украина.

Borisov Igor – PhD, NZ Sport Science Links Compani Ltd, Wellington, New Zealand.

Брадик Галия Мирославовна – канд. пед. наук, доцент факультета физической культуры и спорта Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровье.

Бринзак Валентина Петровна – канд. биол. наук, доцент кафедры биологии спорта Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Бринзак Савва Саввич – канд. наук по физ. восп. и спорту, ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета биоресурсов и природопользования Украины, г. Киев, Украина.

Бурдина Янина Федоровна – канд. хим. наук, ассистент кафедры медицинской химии Одесского национального медицинского университета, г. Одесса, Украина.

Бурко С.В. – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета биоресурсов и природопользования Украины, мастер спорта, г. Киев, Украина.

Бурцева Александра Васильевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Валанцевич Дмитрий Андреевич – ученик 11 класса НВК «Гимназия № 2», г. Одесса, Украина.

Вальчак Наталия Владимировна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Тернопольского национального технического университета им. Ивана Пулюя, г. Тернополь, Украина.

Васильева Татьяна Викторовна – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания МГППУ, г. Москва, Россия.

Вильчковский Эдуард Станиславович – д-р пед. наук, член-корреспондент АПН Украины, профессор университета им. Яна Кохановского в Кельцах, филиал в г. Петрков Трибунальский, Польша.

Винчевский Петр – адъюнкт, д-р пед. наук кафедры терапевтической педагогики университета им. Яна Кохановского в Кельцах, филиал в г. Петрков Трибунальский, Польша.

Витомский Владимир Викторович – магистрант кафедры физической реабилитации Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Вишнев Владимир Викторович — ст. преподаватель кафедры физического воспитания Одесского международного государственного университета, г. Одесса, Украина.

Вишнев Петр Владимирович – инструктор Фитнес-центра «Sport Life», г. Одесса, Украина.

Владимирова Ираида Васильевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета биоресурсов и природопользования Украины, г. Киев, Украина.

Воробьева Елена Николаевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Гарус Тимур Викторович – студент Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта, г. Днепропетровск, Украина.

Глоба Татьяна Анатольевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта, г. Днепропетровск, Украина.

Гоголева Елена Николаевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», мастер спорта по акробатике, г. Одесса, Украина.

Головко Анатолий Михайлович – ст. преподаватели кафедры физического воспитания и спорта Киевского национального университета строительства и архитектуры, г. Киев, Украина.

Головко Виктор Михайлович – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Гордеева Светлана Валентиновна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета биоресурсов и природопользования Украины, г. Киев, Украина.

Грибан Алексей Андреевич – студент Восточнoукраинского национального университета им. Владимира Даля, г. Луганск, Украина.

Гуцу Василий Федорович – канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой педагогики и психологии спорта, Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровье.

Дербиш Геннадий Васильевич – доцент кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Диордица-Литвиненко Лариса Петровна – магистрантка кафедры ТиМФВ, ЛФК и спортивной медицины Южноукраинского педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Долинский Борис Тимофеевич – д-р пед. наук, профессор кафедры биологии и основ здоровья Южноукраинского педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Донец Юрий Георгиевич – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального технического университета «Харьковский политехнический институт», г. Харьков, Украина.

Драндров Герольд Леонидович – д-р пед. наук, зав. кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары, Россия.

Егорычев Алексей Олегович – д-р пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, г. Москва, Россия.

Заверзаев Валерий Викторович – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Загурский Александр Милентиевич – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета, г. Одесса, Украина.

Захарина Евгения Анатольевна – канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент, зав. кафедрой теоретических основ физического и адаптивного воспитания Института здоровья, спорта и туризма Классического частного университета, г. Запорожье, Украина.

Захаровская Татьяна Леонидовна – ст. преподаватель кафедры легкой атлетики Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта, г. Днепропетровск, Украина.

Иванов Александр Анатольевич – канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой гигиены, экологии и спортсооружений, курс ГО Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия.

Иванов Евгений Александрович – преподаватель кафедры иностранной филологии Национального авиационного университета, г. Киев, Украина.

Игнатенко Анжелика Игоревна – учитель физической культуры средней школы № 19, г. Одесса, Украина.

Игнатенко Сузанна Александровна – канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры ТиМФВ, ЛФК и спортивной медицины Института физической культуры и реабилитации Южноукраинского педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Кабачков Виталий Алексеевич – д-р пед. наук, профессор ФГБУ ФНЦ Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, руководитель управления физической культуры и массового спорта, г. Москва, Россия.

Калиберда Олег Григорьевич – зав. кафедрой физического воспитания Одесского международного гуманитарного университета, г. Одесса, Украина.

Калиниченко Ольга Николаевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Одесского международного гуманитарного университета, г. Одесса, Украина.

Канишевский Станислав Михайлович – канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой физического воспитания и спорта Киевского национального университета строительства и архитектуры, председатель комиссии физического воспитания, спорта и здоровья человека при МОН Украины, заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Карауш Игорь Владимирович – студент Южноукраинского педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Киселевская Светлана Михайловна – доцент кафедры физического воспитания и спорта Киевского национального университета строительства и архитектуры, г. Киев, Украина.

Кобозев Николай Михайлович – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Сумского государственного педагогического университета им. А.С. Макаренка, г. Сумы, Украина.

Козлова Анастасия Юрьевна – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта МГСУ ФГБУ ФНЦ Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, г. Москва, Россия.

Козлова Елена Константиновна – канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент кафедры легкой атлетики Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Кочнев Федор Андреевич – студент МГУ им. Ломоносова, г. Москва, Россия.

Краснов Валерий Павлович – канд. пед. наук, профессор кафедры физического воспитания Национального университета биоресурсов и природопользования Украины, заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Криворученко Елена Викторовна – канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент кафедры легкой атлетики Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Крыжановский Юрий Николаевич – канд. мед. наук, доцент кафедры внутренних заболеваний Одесского национального медицинского университета, г. Одесса, Украина.

Кунченко Антон Александрович – специалист кафедры физического воспитания Национального технического университета «Харьковский политехнический институт», г. Харьков, Украина.

Куренцов Вадим Алексеевич – канд. пед. наук, доцент, заведующий отделом «Социально-педагогических проблем взрослого населения и профилактики девиантного поведения учащейся молодежи» ФГБУ ФНЦ Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, г. Москва, Россия.

Кучеренко Геннадий Васильевич – канд. пед. наук, ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Лазарева Елена Борисовна – канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент кафедры физической реабилитации Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Литвин Николай Петрович – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета биоресурсов и природопользования Украины, г. Киев, Украина.

Лищук Виктория Сергеевна – студентка Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Лукашова Инна Владимировна – ст. преподаватель кафедры спортивной подготовки Национального авиационного университета, г. Киев, Украина.

Макеева Вера Степановна – д-р пед. наук, профессор, зав. кафедрой туризма, рекреации и спорта Государственного университета – учебно-научно-производственный комплекс, г. Орел, Россия.

Манько Владимир Николаевич – д-р пед. наук, профессор кафедры профессиональной психологии и педагогики Национальной академии Службы безопасности Украины, г. Киев, Украина.

Маркив Нина Васильевна – врач высшей категории Тернопольского областного врачебно-физкультурного диспансера, г. Тернополь, Украина.

Махновский Олег Анатольевич – магистрант кафедры ТиМФВ, ЛФК и спортивной медицины Южноукраинского педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Милищенко Анна Михайловна – врач ЛФК высшей категории городской студенческой поликлиники № 21, г. Одесса, Украина.

Мицкевич Наталья Ивановна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета пищевых технологий, г. Киев, Украина.

Мороз Игорь Викторович – канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Моторный Владислав Сергеевич – ученик 10 класса Петровской ООШ I-III ст. № 1 Ивановского района, Одесская обл., Украина.

Назар Павел Степанович – д-р мед. наук, профессор кафедры анатомии и физиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Наконечный Петр Александрович – преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Одесской государственной академии строительства и архитектуры, заслуженный мастер спорта по таиландскому боксу, г. Одесса, Украина.

Наумец Евгений Александрович – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Киевского национального университета строительства и архитектуры, г. Киев, Украина.

Никитченко Маргарита Борисовна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Новикова Наталья Евгеньевна – научный сотрудник Федерального Государственного Бюджетного Учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», г. Москва, Россия.

Номеровский Сергей Владимирович – ст. научный сотрудник научно-исследовательского отдела видов обеспечения Научного центра Военно-Морских Сил Академии Военно-Морских сил им. П.С. Нахимова, г. Севастополь, Россия.

Озерова Ольга Анатолиевна – канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент кафедры физического воспитания и спорта Киевского национального университета строительства и архитектуры, г. Киев, Украина.

Оксем Павел Михайлович – канд. наук по физ. восп. и спорту, и. о. доцента кафедры теории и методики физической культуры Сумского государственного педагогического университета им. А.С. Макаренко, г. Сумы, Украина.

Олтяну Александр Александрович – магистрант факультета физического воспитания Южноукраинского педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Орленко Наталья Анатольевна – канд. пед. наук, доцент кафедры спортивной подготовки Национального авиационного университета, г. Киев, Украина.

Осипчук Татьяна Андреевна – студентка Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Павленко Инна Александровна – преподаватель кафедры теории и методики спорта и физического воспитания Сумского государственного педагогического университета им. А.С. Макаренко, г. Сумы, Украина.

Павлов Юрий Васильевич – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Пасичник Владимир Романович – д-р пед. наук, профессор, директор института педагогики университета им. Яна Кохановского, филиал в г. Петрков Трибунальский, Польша.

Первошиков Юрий Алексеевич – д-р биол. наук, профессор кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Перова Евгения Игоревна – канд. пед. наук, ведущий научный сотрудник отдела «Психолого-педагогических проблем физической культуры» ФГБУ ФНЦ Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, г. Москва, Россия.

Петелкаки Вадим Владимирович - ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета, г. Одесса, Украина.

Петров Евгений Петрович – канд. пед. наук, доцент кафедры ТиМФВ, ЛФК и спортивной медицины Южноукраинского педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Пилипенко Светлана Андреевна – научный сотрудник ВТК «Лаборатория физической культуры и практической психологии» Федерального Государственного Бюджетного Учреждения «Федеральный Научный Центр физической культуры и спорта», г. Москва, Россия.

Писарук Виктор Витальевич – канд. экон. наук, доцент кафедры гимнастики Южноукраинского национального педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Подгорная Виктория Витальевна – преподаватель кафедры ТиМФВ, ЛФК и спортивной медицины Южноукраинского национального педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Полиевский Сергей Александрович – д-р пед. наук, профессор кафедры гигиены, экологии и спортсооружений Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, заслуженный работник физической культуры России, академик Международной академии информатизации, член научно-технической комиссии Олимпийского комитета России, г. Москва, Россия.

Полухин Юрий Васильевич – канд. пед. наук, доцент Национального Технического университета Украины "Киевский политехнический институт", г. Киев, Украина.

Попадьин Виталий Валерьевич — капитан 3 ранга, начальник физической подготовки и спорта Центра морских операций Военно-Морских Сил Вооруженных Сил Украины.

Присяжнюк Станислав Иванович – канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент кафедры физического воспитания Национального университета биоресурсов и природопользования Украины, г. Киев, Украина.

Проников Александр Константинович – канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики, психологии и методики физического воспитания Черниговского педагогического университета им. Т.Г. Шевченко, Чернигов, Украина.

Прохнич Валерий Николаевич – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета биоресурсов и природопользования Украины, г. Киев, Украина.

Путро Людмила Михайловна – канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Раковский Юрий Викторович – студент Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта, г. Днепропетровск, Украина.

Романова Ольга Владимировна – ст. преподаватель кафедры технологий в туристической индустрии Института туризма УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Беларусь.

Романчук Александр Петрович – д-р мед. наук, профессор, зав. кафедрой ТИМФВ, ЛФК и спортивной медицины Южноукраинского педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Рослякова Светлана Дмитриевна – директор Центра творчества детей и юношества Святошинского района г. Киева, отличник образования Украины, руководитель кружка, методист, г. Киев, Украина.

Россыпчук Игорь Алексеевич – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Киевского национального университета строительства и архитектуры, г. Киев, Украина.

Рудь Сергей Геннадиевич – студент Восточноукраинского национального университета им. Владимира Даля, г. Луганск, Украина.

Рыбковский Анатолий Георгиевич – канд. пед. наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Донецкого национального университета, г. Донецк, Украина.

Савранский Дмитрий Игоревич – студент Восточноукраинского национального университета им. Владимира Даля, г. Луганск, Украина.

Салук Иван Андреевич – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Тернопольского национального технического университета им. Ивана Пулюя, г. Тернополь, Украина.

Самоленко Татьяна Владимировна – канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент кафедры теоретических основ физического и адаптивного воспитания Классического частного университета, г. Запорожье, Украина.

Середенко Игорь Анатольевич – преподаватель института физической культуры и реабилитации Южноукраинского национального педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Сидельникова Татьяна Андреевна – канд. хим. наук, доцент кафедры медицинской химии Одесского национального медицинского университета, г. Одесса, Украина.

Слета Леонид Сергеевич – аспирант кафедры гигиены, экологии и спортооружений, курс ГО Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия.

Смолякова Ирина Дмитриевна – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета, г. Одесса, Украина.

Степанова Марина Вячеславовна – преподаватель кафедры физической культуры Государственного экономического университета, г. Санкт-Петербург, Россия.

Сулима Ирина Леонидовна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Таран Инна Витальевна – зав. отделением медицинского сопровождения Херсонского областного центра социальной реабилитации детей-инвалидов, г. Херсон, Украина.

Тинькова Зинаида Сергеевна – аспирантка ФГБОУ ВПО Государственного университета – учебно-научно-производственный комплекс, г. Орел, Россия.

Тиунова Ольга Владимировна – канд. пед. наук, доцент ФГБУ «Федеральный Научный Центр физической культуры и спорта», ведущий научный сотрудник, г. Москва, Россия.

Тодорова Ольга Александровна – учитель химии и биологии Петровской ООШ I-III ст. № 1 Ивановского района, Одесская обл., Украина.

Тринкунас Еугениус Вильгельмович – канд. биолог. наук, доцент Литовского спортивного университета, г. Каунас, Литва.

Тринкунене Лайма Альфонсовна – лектор, магистр социальных наук Литовского спортивного университета, г. Каунас, Литва.

Туревская Елена Ильинична – канд. псих. наук, доцент Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия.

Туревский Илья Маркович – д-р пед. наук, профессор Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия.

Уварова Людмила Ивановна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Восточноукраинского национального университета им. Владимира Даля, г. Луганск, Украина.

Улановский Андрей Николаевич – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Федорина Наталия Борисовна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета биоресурсов и природопользования Украины, г. Киев, Украина.

Фидирко Марина Александровна — канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Филинков Владимир Ильич – канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент, зав. кафедрой физического воспитания Донбасской государственной машиностроительной академии, г. Краматорск, Украина.

Фирсова Юлия Сергеевна – магистрантка Южноукраинского педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Фурманов Александр Григорьевич – д-р пед. наук, профессор, зав. кафедрой технологий в туристической индустрии Института туризма УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Беларусь.

Халайджи Светлана Владиславовна – канд. наук по физ. восп. и спорту, доцент кафедры физического воспитания Одесской национальной академии пищевых технологий, г. Одесса, Украина.

Церетели Виктория Александровна – преподаватель Национального технического университета «Харьковского политехнического института», г. Харьков, Украина.

Церетели Давид Нугзарович – студент Харьковской государственной академии физической культуры, г. Харьков, Украина.

Цыганенко Олег Иванович – д-р мед. наук, профессор кафедры спортивной медицины Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Черныш Вера Ивановна – главный врач городской студенческой поликлиники № 21, врач высшей категории, заслуженный врач Украины, член-корреспондент Медицинского отделения инженерной академии Украины, г. Одесса, Украина.

Чертов Иван Иванович – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Човнюк Юрий Васильевич – канд. техн. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Киевского национального университета строительства и архитектуры, г. Киев, Украина.

Чустрак Анатолий Петрович – канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой гимнастики Южноукраинского национального педагогического университета им. К.Д. Ушинского, г. Одесса, Украина.

Шевченко Елена Александровна – д-р мед. наук, профессор, зав. кафедрой анатомии и физиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины, г. Киев, Украина.

Шеремета Ольга Евгеньевна – студентка Восточноукраинского национального университета им. Владимира Даля, г. Луганск, Украина.

Шиманович Александр Кузьмич – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», г. Одесса, Украина.

Штоколов Василий Сергеевич – учитель физической культуры МКОУ «Самоцветская СОШ», Свердловская обл., Алапаевский р-н, п. Самоцвет, Россия.

Шурхал Людмила Александровна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Национального университета «Одесская юридическая академия», мастер спорта по легкой атлетике, г. Одесса, Украина.

Щербакова Галина Дмитриевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Киевского Национального университета пищевых технологий, г. Киев, Украина.

Юрченко Виктория Борисовна – преподаватель кафедры физического воспитания Национального технического университета «Харьковский политехнический институт», г. Харьков, Украина.

Яготин Родион Сергеевич – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Одесской национальной академии пищевых технологий, г. Одесса, Украина.

Якубовская Аделя Романовна – канд. пед. наук, доцент, ведущий научный сотрудник отдела «Социально-педагогических проблем взрослого населения и профилактики девиантного поведения учащейся молодежи» ФГБУ ФНЦ Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, г. Москва, Россия.

Ямалетдинова Галина Александровна – д-р пед. наук, профессор, зав. кафедрой оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки Гуманитарного университета, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, академик Украинской академии экономической кибернетики, г. Екатеринбург, Россия.

У матеріалах конференції порушуються проблеми теорії та методики фізичного виховання, здорового способу життя, фізичної реабілітації, психології фізичної культури, професійно-прикладної та спортивної підготовки молоді.

Видання може бути використано вченими-теоретиками, спеціалістами-практиками, викладачами, аспірантами, студентами і корисне для всіх тих, кого цікавлять актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та здорового способу життя.

Наукове видання

**Актуальні проблеми
фізичного виховання та спорту, здорового способу життя та
професійно-прикладної фізичної підготовки**

Матеріали

Міжнародної електронної науково-практичної конференції,
присвяченої пам'яті професора Р.Т. Раєвського

(українською, російською, польською, англійською мовами)

РедакторІ. В. Гончаренко
За технічного сприянняТ. М. Чередніченко
Комп'ютерне верстання та складання М. С. Кісляк

Підп. до друку 12.03.2013. Формат 60x90/16. Папір офсетний.
Гарн. «Times » Друк цифровий. Ум. друк .арк. 25,09.
Наклад 100 пр.

Видавець Букаєв Вадим Вікторович
вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.
Тел. 0949464393, 0487431393 email - bukaev@gmail.com

