

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

ISSN 2312–8119

ББК 74.584(4)738.8

I-66

*Рекомендовано до друку
вченою радою Сумського державного університету
(протокол № 10 від 9 квітня 2015 року)*

Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей II Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 16–17 квітня 2015 р. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 249 с.

У збірнику подано праці вітчизняних і зарубіжних науковців, а також молодих дослідників, які розкривають широке коло запровадження інноваційних технологій навчання та виховання для фахівців галузі фізичного виховання і спорту.

Для вчителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання, тренерів, аспірантів, магістрантів, студентів вищих навчальних закладів.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

ББК 74.584(4)738.8

© Сумський державний університет, 2015

ЗМІСТ

C.

СЕКЦІЯ 1

Ажиппо О. Ю., Подрігало Л. В., Шестерова Л. Є. ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	11
Гуштурова И. В. ПРИМЕНЕНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	13
Калишенко Г. О. РОЛЬ ІННОВАТИКИ В ПОКРАЩЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	15
Старченко С. О. ДИСТАНЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДВИЩЕННІ КВАЛІФІКАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	17
Сущенко Л. П. ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПАРАДИГМИ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ.....	19
Яворська Т. Є. РОЗВИТОК ПОТЕНЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	23

СЕКЦІЯ 2

Berest O. A. THE CONCEPT OF THE WORD "FITNESS" AND ITS INTERPRITATION.....	26
Bielecki T., Krawczyk K., CHARAKTERYSTYKA RÓŻNYCH FORM ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W CENTRUM KULTURY FIZYCZNEJ UMCS W LUBLINIE.....	28
Cherenko V. A., Gorovoi V. A. APPLICATION OF THE UNIDIRECTIONAL LOADINGS IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS.....	33
Donchenko V. HEALTH EDUCATION IN ROMANIAN SHOOLS.....	35
Krasnobaeva A. D., Dolgova N. O. THE ESSENCE AND THE IMPORTANCE OF AEROBIC FITNESS.....	37
Krawczyk K. WYBRANE ASPEKTY BADAŃ POZIOMU WSKAŹNIKÓW ZDROWIA STUDENTÓW, W PROGRAMIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO CENTRUM KULTURY FIZYCZNEJ UNIWERSYTETU MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ W LUBLINIE.....	39
Niesheva A., Berest O. A. ERSONALITY-ORIENTED APPROACH IMPLEMENTATION TO THE PHYSICAL EDUCATION (ON THE EXAMPLE OF FITNESS AEROBICS).....	43

Polishchuk T. V. THE EVALUATION OF PROTECTIVE AND ADAPTIVE MECHANISMS OF STUDENTS WHO HAVE DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL EXERCISE.....	45
Pyesotsky S. M. MOTIVATION AS FACTOR OF SPORTS SELF-REALIZATION.....	47
Sergienko V. M. THE INDEPENDENT WORK OF STUDENTS WHO STUDY AT «SPORT» SPECIALITY.....	49
Shepielev A. Y. CORRELATE WITH SOMATIC THREE PARAMETERS OF SPORTSMANSHIP SUMY UNIVERSITY ARCHERY TEAM.....	51
Siryk A. E., Gladchenko O. R. THE MODELLING OF HEALTH ACTIVITIES DURING STUDENTS' TRAINING IN PHYSICAL REHABILITATION GROUPS.....	53
Stasiuk R. M. MOTIVATIONAL THRUST PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	55
Voznyu A. P. PHYSICALITY HUMAN AS A PHENOMENON OF PHYSICAL EDUCATION.....	57
Бабачук Ю. М. РІВНІ РОЗПОДІЛУ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ІГРОВИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	59
Бойко В. М., Котов В. Ф., Сірик А. Є. АНАЛІЗ ВИСТУПІВ СТУДЕНТІВ СУМСЬКОГО ДЕЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ У ЗИМОВИХ ВСЕСВІТНІХ УНІВЕРСІАДАХ.....	63
Васильєв В. В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	67
Висоцька О. М., Сергієнко В. М. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЮНИХ БІГУНІВ.....	69
Грицюк С. А. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ РОЗВИТКУ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	71
Гуржієнко А., Король С. А. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ (НА ПРИКЛАДІ ЛІКАРЯ-ХІРУРГА).....	73
Долгова Н. О. ХОРЕОГРАФІЧНІ ЗАНЯТТЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПОЛЬСЬКИХ УНІВЕРСИТЕТІВ.....	75
Дорофеева Г. А., Грищенко П. П. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ИНКЛЮЗИВНОМ ПРОСТРАНСТВЕ.....	78
Занина Т. Н., Занина П. В. ОРГАНІЗАЦІЯ КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	81
Калиниченко І. О., Савчук О. В. ОЦІНКА РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 14-17 РОКІВ.....	83

Кибенко Е. И., Долженко А. В. КАЧЕСТВО ТЕХНИКИ БРОСКА МЯЧА В ПРЫЖКЕ – ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОБЕДЫ В БАСКЕТБОЛЕ.....	85
Коваленко С. Л., Кахерський С. І. ПСИХІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ.....	89
Костенец Н. Б. АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА...	91
Лебединская И. Г., Мишина Т. Г. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ВУЗА.....	93
Левків В. І. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	97
Овчаренко Н., Лисенко О. В. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ.....	99
Паламарчук У. В., Куриленко О. В. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ГРАВЦІВ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	103
Пономаренко М. О., Котов В. Ф. МІСЦЕ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРУМАННІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	105
Свириденко Д., Шепелев А. Є. ОСОБЛИВОСТІ КОМПОНЕНТНОГО СКЛАДУ МАСИ ТІЛА ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТОК У ГРУПАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	107
Сиромятнікова О. С., Кузьминчук А. П. ВПЛИВ БАСКЕТБОЛУ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ.....	109
Старченко А. Ю. ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНЯТ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ.....	111
Хало П. В., Афонина К. ФОРМИРОВАНИЕ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ.....	113
Хало П. В., Бантюков И. В. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ БОКСЕРОВ.....	115
Хало П. В., Бижонов В. О. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА УЧАЩИХСЯ-КАДЕТОВ.....	117

Хало П. В., Жилина К. О. МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПРИНТЕРОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ.....	119
Хало П. В., Клюев В. О. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ РЕГБИСТОВ.....	121
Хало П. В., Кружилин Н. В. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ЮНИОРОВ НА ПРИМЕРЕ ПАУЭРЛИФТИНГА.....	123
Хало П. В., Кулаков В. С., Грищенко П. П. СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО В ОТРАЖЕНИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА.....	125
Хало П. В., Малов А. А. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МУЗЫКА И РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ РЕЖИМЫ ДЫХАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	127
Шуляренко Д. О., Котов В. Ф. ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЇХ ПРИРОСТУ.....	129
Шумихина И. И. ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-БИАТЛОНИСТОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЕРИОДЫ.....	131
Шумихина И. И. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	133
Юнак А. П. БЕЗПЕЧНЕ ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ЛИЖНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	135

СЕКЦІЯ 3

Антонюк А. ЕФЕКТИВНА МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	138
Босько В. М. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСВОЄННЯ РУХОВИХ ДІЙ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ДІТЕЙ З НАСЛІДКАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ.....	140
Бурла А. О. ОСОБЛИВОСТІ ПРИСКОРЕНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ.....	142
Малигін Д. А., Малигін А. О. КОРЕКЦІЯ СКОЛІОЗУ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ПЛАВАЛЬНИХ ВПРАВ.....	145
Пилипко О. А., Дружининская Е. А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ЕГО ПРЕПОДАВАНИЯ» В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ.....	147

СЕКЦІЯ 4

Smolyakova I. D. FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES.....	150
---	-----

Бойко А. Л. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	152
Доценко С. Ю., Індик П. М. ВПЛИВ КОМАНДНОЇ ГРИ ВОЛЕЙБОЛ НА ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ.....	154
Зарубина Р. В. ПРОБЛЕМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ МОЛОДЁЖЬЮ.....	156
Козерук Ю. В., Шельменко І. С. АСПЕКТЫ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ.....	160
Король С. А. ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	163
Лисенко О. В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	165
Луньова Я. А., Берест О. О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ, ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	167
Межибецька І. В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	169
Осьонова І. М., Стасюк Р. М. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	171
Подригало Л. В. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, КАК ФАКТОРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	173
Смолякова И. Д., Загурский А. М., Обидейко Е. К. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	175
Смолякова И. Д., Березовская Л. А. ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ОНПУ.....	177
Тесленко Л. А., Індик П. М. ПЛЮСИ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я...	179
Фадеева А. О., Король С. А. ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	181
Шурхал І. А. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ОСВІТИ.....	183

СЕКЦІЯ 5

Levkovets O. G. PHYSICAL EDUCATION, AS A SOCIAL PHENOMENON IN HUMAN LIFE.....	187
Без'язичний Б. І. УЧБОВА ПРОГРАМА ЯК МОДЕЛЬ ВИКЛАДАЦЬКОГО ДОСВІДУ В ПЛАНУВАННІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	189

Горбатко Ю. О., Сірик А. Є. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ.....	191
Козерук Ю. В., Субботенко І. Ю. ПРО НЕДОРЕЧНІСТЬ ЗМЕНШЕННЯ ГОДИН НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	193
Лякішева А. В., Грицюк Л. К. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЄЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА.....	195
Малигін А. О. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ СТУДЕНТІВ (ДІВЧАТ).....	197
Марчик В. І. ЯКІСТЬ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	199
Омельчук О. В. СТРАТЕГІЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ШКОЛАХ МИСТЕЦТВ.....	201
Педько М. О., Корж С. О. ОКРЕМІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА.....	205
Педько М. О., Корж С. О. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДІЙСНЕННЯ АНТИДОПІНГОВОГО ЗАКОНОДАВСТВА НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ.....	207
Рисенко О., Лисенко О. В. ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ.....	209
Руденко С. В., Папченко О. І., Малигін А. О. ОСНОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СумДУ.....	213
Слизька Д. І., Стасюк Р. М. ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ СУМДУ.....	215

СЕКЦІЯ 6

Bezugla K. M, Dolgova N. O. BE STRONG, SMART, HAVE BEAUTIFUL AND DEVELOPED BODY AND GOOD COORDINATION.....	218
Semenchuk O. V., Vozniy A. P. ON THE CONCEPT AND ESSENCE HEALTH.....	220
Siryk A. E., Gladchenko O. R. THE DEVELOPMENT OF THE VETERAN BADMINTON.....	222
Вінокурова В., Лисенко О. В. РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	224
Данилевич М. В. ПРО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	226

Дорофеева Г. А., Галян А. В. ЭМОЦИИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	228
Дорофеева Г. А., Грищенко П. П. ВЛИЯНИЕ ПЧЕЛ И ПЧЕЛОПРОДУКЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	230
Дорофеева Г. А., Плотникова А. Н. СОВМЕСТНАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕМЬИ И ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	232
Дорофеева Г. А., Свердлов Д. В., Сергеева А. И. ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ И ЗОЖ.....	234
Залозний О. В., Сергієнко В. М. ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПІД ЧАС ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ....	237
Занина Т. Н., Занина П. В. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	239
Козачук Д. ДИНАМІЧНІ ПЕРЕРВИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РІВНЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	241
Некрасов Г. Г. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	243
Ситник О. А. ОЗДОРОВЧИ ТЕХНОЛОГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	245
Хальота О.В., Індик П. М. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	247

СЕКЦІЯ 1

**ТЕХНОЛОГІЇ E-LEARNING
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**E-LEARNING TECHNOLOGIES
IN THE SYSTEM OF TRAINING OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT SPECIALISTS**

ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Ажиппо О. Ю., д.пед.н., проф., Подрігалo Л. В., д.мед.н., проф.,
Шестерова Л. Є., к.фіз.вих, доц.

Харківська державна академія фізичної культури
l.podrigalo@mail.ru

Сучасна соціально-економічна ситуація в Україні характеризується погіршенням стану здоров'я населення. Одним із перспективних і ефективних шляхів покращання здоров'я є впровадження здорового способу життя, збільшення рухової активності, впровадження у повсякденне життя різноманітних форм фізичної культури [1]. Однак, як свідчать наявні відомості спосіб життя переважаючої більшості молоді та дитячого населення країни ще досить далекий від здорового. Серед причин такого становища суттєве місце займає і недостатність фахівців, які повинні займатися вирішенням цієї проблеми. Основним шляхом вирішення цього завдання є оптимізація системи підготовки фахівців, що найбільш зручно за рахунок впровадження інноваційних технологій [2]. Наявною потребою стає перебудова навчальних програм із створенням блоків та певною формалізацією викладання. Це дає змогу навчити майбутнього спеціаліста з фізичного виховання алгоритму дії у більшості випадків, що трапляються у його практичній діяльності. Певної перебудови зазнає така форма навчання як лекція, що є основою інформаційного блоку. В умовах недостатності навчально-методичних матеріалів, саме вона залишається основним джерелом інформації для студента. Сучасна ситуація потребує впровадження такої інноваційної технології як застосування навчально-методичної літератури на електронних носіях. Робочі програми містять обов'язковий перелік сайтів, бібліотек електронних підручників та посібників, наукових монографій, тестових та ситуаційних завдань, переважна більшість яких

дубльована і на паперових носіях. Реалізація тестово-інформаційного блоку спрямована на постійний контроль рівня знань студентів, який здійснюється за допомогою тестів, створених відповідно до окремих тем навчальних дисциплін, і об'єднаних у банк тестових завдань. Змістом корекційно – інформаційного блоку є процедура повторного тестування у студентів, студентам пропонується не механічне завчання тестів, а їх розбір із застосуванням лекційного, практичного і додаткового матеріалу. Центральним моментом навчання є проблемний блок, що передбачає вирішення ситуаційних завдань на підставі отриманих знань. Практичний досвід використання ситуаційних завдань у вищій школі дозволяє сформулювати наступну принципову схему їх побудови: умови, які моделюють певну ситуацію, і завдання, яке потрібно виконати в процесі рішення [3]. Необхідність застосування ситуаційних завдань при підготовці фахівців у галузі спорту та фізичного виховання обумовлена саме практичною спрямованістю підготовки, метою якої є оволодіння спеціальними навичками та вміннями. Таким чином, сучасна підготовка фахівців у галузі фізичного виховання і спорту передбачає широке застосування інформаційних технологій та педагогічних інновацій, що дозволяє підвищити якість навчання.

Література:

1. Молодь за здоровий спосіб життя – К. : СПД Крячун Ю. В., 2010. – 156 с.
2. Подрігало Л. В. Підвищення якості та наступність викладання предметів оздоровчо-лікувальної спрямованості при підготовці бакалаврів за фахом «Фізичне виховання» / Л. В. Подрігало, С. А. Пашкевич, М. І. Галашко // Вісник ЧНПУ. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – Вип. 86. – Т. 2. – С. 416–419.
3. Подригало Л.В. Основные закономерности использования ситуационных задач при преподавании дисциплин медико-оздоровительной направленности / Л. В. Подригало // Вісник ЧНПУ. – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – Вип. 102. – Т. 2. – С. 411–413.

ПРИМЕНЕНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гуштурова И. В., к.б.н., доц.
Удмуртский государственный университет
gushturova_iv@mail.ru

Подготовка бакалавров и магистров по направлению «Физическая культура» предусматривает изучение ряда медико-биологических дисциплин. Важнейшей целью этих наук является формирование у студентов системы представлений о процессах, протекающих в организме человека, а также формирование общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций.

Характерной особенностью медико-биологических дисциплин является то, что они содержат значительные объемы достаточно разнородной информации и богатство междисциплинарных связей. В этих условиях особое значение приобретает максимальная наглядность при изложении содержания лекции, разнообразие иллюстративных материалов. Качественно новые возможности для решения этой задачи предоставляют современные мультимедийные технологии, поскольку они позволяют в процессе чтения лекции одновременно оперировать разнообразными выразительными средствами – текстом, графикой, звуком и видео.

В настоящее время разработан и внедрен в учебный процесс мультимедийный курс лекций, который представляют собой специально созданные электронные презентации в формате Microsoft Power Point и подготовленные на их основе лекционные курсы по дисциплинам: «Возрастная физиология», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Валеология» и другим. Каждая презентация состоит из 35–50 слайдов, на которых представлены название

лекции, основные рассматриваемые вопросы и основное содержание излагаемого материала в виде иллюстраций, схем, таблиц и текстовых блоков. Текстовые блоки содержат, главным образом, классификации излагаемого материала, комментарии к иллюстрациям, определения и формулировки ключевых понятий и важнейших выводов из рассматриваемых материалов.

Содержание электронных курсов лекций соответствует требованиям ФГОС ВПО по подготовке бакалавров – направление 034300 – «Физическая культура».

Последующее тестирование знаний студентов по основным модулям дисциплин показало более высокую степень усвоения лекционного материала на лекциях с мультимедийными презентациями, по сравнению с классической лекцией. Таким образом, применение мультимедийной технологии существенно улучшает восприятие и осмысление рассматриваемых вопросов студентами, создает более комфортные условия для аудиторной работы студентов и преподавателей.

Литература:

1. Александров В. Г. Использование мультимедийных технологий при преподавании дисциплин профильной подготовки по направлению «Естественнонаучное образование» / В. Г. Александров, Е. А. Рахманина // Информационные технологии в науке, образовании, искусстве : материалы науч-практ. конф. – С-Пб. : РГПУ имени А. И. Герцена, 2008.
2. Атлас анатомии человека / Электронное учебное пособие. – М. : ООО ИД «Равновесие», 2007.
3. Дидактика высшей школы: современные технологии обучения. – СПб – Смоленск : РГПУ имени А. И. Герцена, 2004.
4. Лекции для студентов. Медицина / Электронное учебное пособие. – М. : ЛА «Научная книга», 2005.

РОЛЬ ІННОВАТИКИ В ПОКРАЩЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

Калишенко Г. О. асист.

Глухівський національний педагогічний університет

імені Олександра Довженка

GKalyshenko@gmail.com

Інноватика – галузь знань, що вивчає закономірності процесів розвитку, формування новацій, нововведень, механізмів управління змінами, подолання опору нововведенням, адаптації до них людини, використання та поширення інноваційних потоків, інноваційної діяльності, їх вплив на сферу конкуренції, на розвиток суспільства в цілому.

Відбором, теоретичним осмисленням, класифікацією педагогічних інновацій займається нова галузь педагогічного знання – педагогічна інноватика. Зважаючи на сучасні вимоги щодо організації навчального процесу особливої актуальності набувають питання розвитку саме педагогічної інноватики. Інновації в педагогіці пов'язані із загальними процесами у суспільстві, глобальними проблемами, інтеграцією знань і форм соціального буття. Нині створюється нова педагогіка, характерною ознакою якої є інноваційність, здатність до оновлення, відкритість новому.

Педагогічна інноватика – наука, яка вивчає природу, закономірності виникнення й розвитку педагогічних інновацій відносно суб'єктів освіти, а також забезпечує зв'язок педагогічних традицій із проектуванням майбутньої освіти.

Об'єкт педагогічної інноватики – процес виникнення, розвитку й освоєння інновацій в освіті студентів, які призводять до прогресивних змін якості їхньої освіти.

Предмет педагогічної інноватики – сукупність педагогічних умов, засобів і закономірностей, які пов'язані з розробкою, введенням і освоєнням педагогічних нововведень в освітянську реальність.

Специфічними особливостями інноваційного навчання є його відкритість майбутньому, здатність до передбачення на основі постійної переоцінки цінностей, налаштованість на конструктивні дії в обновлюваних ситуаціях.

Як вказує І. М. Дичківська, інноваційні процеси в системі освіти засвідчують якісно новий етап взаємодії й розвитку науково-педагогічної та педагогічної творчості і процесів застосування її результатів. Для нього характерною є тенденція до ліквідації розриву між процесами створення педагогічних новацій і процесами їх сприйняття, адекватного оцінювання, освоєння і застосування, а також до подолання суперечності між стихійністю цих процесів і можливістю та необхідністю свідомого управління ними. При цьому автор виділяє наступні теоретичні блоки понять та принципів, які охоплює педагогічна інноватика: створення нового в системі освіти і педагогічної науки; сприйняття нового соціально-педагогічним співтовариством; застосування педагогічних новацій, а також систему рекомендацій для теоретиків і практиків щодо пізнання інноваційних освітніх процесів та управління ними.

Прислухаючись до думки Шевчук Т. О., слід зазначити, що застосування інноваційних технологій у сфері вищої освіти передбачає активне використання інтерактивних форм і методів свідомого залучення особистості до навчального процесу, створення творчої атмосфери в період навчальної діяльності, використання диференційних форм і методів педагогічного процесу. При такому підході студент стає суб'єктом педагогічної взаємодії та активним учасником комунікативного діалогу з викладачем.

Література:

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник / І. М. Дичківська. – 2-ге вид., доповн. – К. : Академвидав, 2012. – 349 с.
2. Шевчук Т. О. Інноваційність і вища освіта. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://intkonf.org/kand-ped-nauk-shevchuk-to-innovatsiynist-i-vischa-osvita>

ДИСТАНЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДВИЩЕННІ КВАЛІФІКАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Старченко С. О. викл.

Сумський державний педагогічний університет

імені А. С. Макаренка

Serg-starchenko@yandex.ru

За результатами досліджень фахівців «Інституту інформатизації освіти» ЮНЕСКО, було встановлено, що для формування перспективної, якісної освітньої системи необхідно [2]:

1. підвищити якість освіти шляхом застосування різних підходів з використанням нових інформаційних технологій;
2. забезпечити більшу доступність освіти шляхом широкого використання можливостей дистанційного навчання та самоосвіти із застосуванням інформаційних і телекомунікаційних технологій.

Проведений літературний аналіз дав можливість визначити, що на даний час найбільш пріоритетним напрямком є перетворення освітньої галузі у відкриту систему, яка буде забезпечувати її неперервність, доступність, масовість, особисту орієнтованість. Все це можна реалізувати через впровадження в освіту повномасштабного якісного дистанційного навчання, яке буде суттєво відрізняється від традиційного [1]. Характерними рисами дистанційної освіти є: гнучкість, модульність, економічна ефективність, нова роль викладача, спеціалізований контроль якості знань, використання спеціалізованих технологій і засобів навчання.

Отже, в сучасній системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури освіти гостро постає питання, яке пов'язане з необхідністю переходу від використання традиційних засобів і форм навчання (лекція, семінар, індивідуальні консультації, самостійна робота по завданню викладача, тощо) до застосування сучасних засобів дистанційної передачі інформації (як радіо, телебачення, телефон, телеграф,

телескайп, телефакс, комп'ютер), що об'єднуються поняттям телекомунікаційні технології.

У даний час можна виділити різні технології дистанційного навчання, але найважливішими серед них є: «кейс»-технологія, TV-технологія, мережева та змішана технології [1], які безперечно можна використовувати у системі післядипломної підготовки вчителів фізичної культури.

«Кейс»-технологія є комплектом засобів навчання, які розміщено у кейсі (документи, спеціально розроблені навчальні посібники, довідники, тощо) і надаються слухачу з моменту його зарахування до курсів підвищення кваліфікації.

Мережева технологія на сьогоднішній день є педагогічною моделлю високого класу та рівня. Її основним принципом є застосування у навчанні телекомунікаційних мереж, у тому числі й Інтернет, найсучасніших інформаційних технологій подання, відображення, корекції, оновлення та зберігання навчальної інформації.

Змішані технології дистанційного навчання передбачають обґрунтоване та органічне поєднання елементів різних технологій в єдине ціле.

Отже, дистанційне підвищення кваліфікації вчителя фізичної культури освіта є одним з найбільш перспективних напрямків посилення доступності, мобільності та підвищення якості його професійної компетентності.

Література:

1. Антощук С. В. Впровадження дистанційного навчання в освітню діяльність інститутів ППО (за матеріалами інтернет-конференції) / С. В. Антощук // Післядипломна освіта в Україні. – 2004. – №1 (4). – С. 101–105.
2. Гендина Н. И. Формирование информационной культуры личности: теоретическое обоснование и моделирование содержания учебной дисциплины / Н. И. Гендина, Н. И. Колкова, Г. А. Стародубова.. – М. : Межрегиональный центр библиотечного сотрудничества, 2006. – 512 с.

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПАРАДИГМИ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Сущенко Л. П., д.пед.н., проф.
*Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова
ludapeti2012@rambler.ru*

Головним чинником, що визначає важливість і доцільність реформування системи вищої освіти, є необхідність відповіді на ті основні виклики, які зробило людству ХХІ століття: необхідність переходу суспільства до нової стратегії розвитку на основі знань і високоефективних інформаційно-комунікаційних технологій; фундаментальна залежність цивілізації від тих здібностей і якостей особистості, які формуються освітою; можливість успішного розвитку суспільства на основі якісної освіти і ефективного використання інформаційно-комунікаційних технологій; найтісніший зв'язок між рівнем добробуту нації, національною безпекою держави і станом освіти.

Сучасна освіта характеризується як неперервний процес і найважливіша частина життя людини, можливість орієнтуватися у потоці інформації, що забезпечує їй комфортне самовідчуття у інформаційному суспільстві та легку адаптацію до інновацій. Світова спільнота базується на інформаційно-комунікаційних технологіях, формуючи нову структуру – інформаційне суспільство. Реалізація інформаційно-комунікаційних технологій у вищій фізкультурній освіті вимагає нового проектування як результатів освіти, так і самого освітнього процесу, механізмів курування ним. З позицій сьогодення пошук ефективних шляхів, пов'язаних з розробкою і впровадженням інформаційно-комунікаційних технологій, розглядається як актуальна і своєчасна проблема.

Проблемі, пов'язаній з використанням інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі, присвячені

дослідження таких вітчизняних науковців, як В. Ю. Биков, О. М. Бондаренко, Я. В. Булахова, В. Ф. Заболотний, Р. В. Клопов, Т. І. Коваль, Г. О. Козлакова, А. П. Кудін, О. А. Міщенко, О. П. Пінчук, О. В. Шестопап та ін.

Основні напрями переходу країни до інформаційного суспільства пов'язані із створенням розвиненого інформаційного середовища, що вимагає модернізації існуючої матеріально-технічної бази, інформаційно-комунікаційній інфраструктури, технологій і засобів їх реалізації, індустрії виробництва і поширення інформаційних продуктів і послуг, реалізації комплексу заходів щодо політичного, економічного і соціально-культурного забезпечення процесу переходу до інформаційного суспільства. Перехід до інформаційного суспільства обґрунтований, а його необхідність пов'язана зі змінами характеру дії науково-технічного прогресу на життя людей: різке збільшення обсягів інформації, щорічне оновлення 5% теоретичних і 20% професійних знань, зміна способу життя населення, моделі поведінки людей і суспільства.

Новим етапом глобальної технологізації передових країн стала поява сучасних телекомунікаційних мереж і їх конвергенція з інформаційними технологіями, тобто поява ІКТ. Як вказує А. І. Яковлев, вони стали основою для створення інфосфери, оскільки об'єднання комп'ютерних систем і глобальних телекомунікаційних мереж зробило можливим створення і розвиток планетарної інфраструктури, що зв'язує все людство [2]. Прикладом успішної реалізації ІКТ стала поява Інтернету – глобальній комп'ютерній мережі з її практично необмеженими можливостями збору і зберігання інформації, передачі її індивідуально кожному користувачеві. Інтернет швидко знайшов використання у науці, освіті, зв'язку, засобах масової інформації, включаючи телебачення, у рекламі, торгівлі, а також у інших сферах діяльності людини. Але перші кроки з впровадження Інтернету в систему освіти показали його величезні можливості для її розвитку. Водночас вони виявили труднощі, які потрібно здолати для використання

мережі у вищих навчальних закладах. Це значно велика вартість організації навчання порівняно з традиційними технологіями, що пов'язане з необхідністю використання великої кількості технічних (комп'ютери, модеми, мультимедійні засоби), програмних (підтримка технологій навчання) засобів, а також з підготовкою додаткових організаційно-методичних посібників (спеціальні інструкції), нових підручників і навчальних посібників тощо.

А. С. Кулявцева вважає, що оптимальний засіб проектування і організації освітнього процесу з використанням ІКТ здійснює основний акцент на організацію різних видів діяльності студентів; потребує, щоб викладач умів залучити студентів до активної пізнавальної діяльності, а не транслювати навчальну інформацію; використовує навчальну інформацію як засіб організації пізнавальної діяльності, а не як мету навчання; надає можливість студенту виступати суб'єктом діяльності поряд з викладачами, при цьому особистісний розвиток студента є однією з головних освітніх цілей [1].

Концепція модернізації вищої фізкультурної освіти повинна передбачати її структурні і змістовні зміни на основі розробки нових підходів і механізмів. Під модернізацією вищої фізкультурної освіти ми розуміємо системні якісні зміни, що включають інноваційні процеси, комплексну інформатизацію, використання сучасних педагогічних і інформаційно-комунікаційних технологій, які змінюють через нові завдання розвиток творчого потенціалу майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Основними напрямками модернізації системи вищої фізкультурної освіти є наступні: підвищення якості вищої фізкультурної освіти шляхом її фундаменталізації, інформування студентів про сучасні досягнення науки у більшому обсязі і з більшою швидкістю; забезпечення спрямованості навчання на нові технології, в першу чергу на інформаційно-комунікаційні технології; забезпечення більшої доступності освіти для усіх груп населення; підвищення творчого потенціалу майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Таким чином, процес інформатизації вищої фізкультурної освіти безпосередньо пов'язаний з вирішенням завдань модернізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на основі використання інформаційно-комунікаційних технологій, реорганізації системи перепідготовки і підвищення кваліфікації професійно-педагогічних кадрів, створенням інформаційного середовища і його програмно-технічним забезпеченням, а також практичною реалізацією в освітньому процесі усіх можливостей ІКТ. Для підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту необхідна концепція модернізації вищої фізкультурної освіти на основі комплексного використання ІКТ, яка обумовлена прискорювальним старінням знань, потребою гнучко і оперативно адаптуватися до нових вимог інформаційного суспільства і сучасного ринку освітніх послуг.

До напрямків впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у вищу фізкультурну освіту з метою досягнення професійної компетентності фахівців з фізичного виховання та спорту слід зарахувати наступне: забезпечення підвищення ефективності процесу навчання; управління освітнім процесом у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю; організація моніторингу; забезпечення телекомунікацій з метою поширення і обміну професійно-педагогічним і науково-методичним досвідом; організація інтелектуального дозвілля, професійних ділових ігор і тренажів; підготовка мультимедійних навчальних засобів.

Література:

1. Кулявцева А. С. Использование ИКТ в образовательной деятельности [Електронний ресурс] / А. С. Кулявцева // Режим доступу : <http://www.old.magtu.ru/conf2011/article>
2. Яковлев А. И. Информационно-коммуникационные технологии в образовании [Електронний ресурс] / А. И. Яковлев // Режим доступу : <http://emag.iis.ru-/arc/infosoc-/emag.nsf/bpa>

РОЗВИТОК ПОТЕНЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Яворська Т. Є., к.фіз.вих., доц.

Житомирський державний університет імені Івана Франка
tatiana-82@meta.ua

Освітній процес спрямовано на інтелектуальний, усебічний розвиток сучасної молоді, розширення її світогляду, вдосконалення відповідних особистісних та професійних якостей, а також на розкриття потенційних можливостей сучасної молоді засобами інформаційних технологій.

У Законі України «Про національну програму інформатизації» зазначено, що інформаційна технологія – це цілеспрямована організована сукупність інформаційних процесів із використанням засобів обчислювальної техніки, що забезпечують високу швидкість обробки даних, швидкий пошук інформації, зосередження даних, доступ до джерел інформації незалежно від місця їх розташування.

Метою статті є визначити вплив засобів інформаційних технологій на розвиток потенційних можливостей студентів факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Проблема використання та впровадження інформаційних технологій для розвитку привертає увагу багатьох науковців. Зокрема, П. Образцов та С. Шляпцев пропонують розглядати інформаційні технології навчання як сукупність електронних засобів і способів їх функціонування, що використовуються для реалізації навчальної діяльності [2, с. 19]. В. Кремень вважає, що інформаційні технології не тільки полегшують доступ до інформації, але й дозволяють по-новому організувати взаємодію всіх суб'єктів навчання, де кожен студент був би активним і рівноправним учасником навчально-виховної діяльності [1, с. 5].

Впровадження в навчальний процес інформаційних технологій передбачає розробку і практичне використання відповідного науково-методичного забезпечення, застосування інструментальних засобів та систем комп'ютерного навчання й контролю знань.

Простежено, що використання інформаційних ресурсів дозволяє сформувати в майбутніх фахівців такі якості, які допоможуть їм у професійній діяльності, а саме: активність, самостійність, креативність, мобільність, оригінальність, конкурентоздатність, прагнення до самовдосконалення тощо.

Одне з найвагоміших місць в організації інформаційних технологій посідає комп'ютер, який на будь-якому занятті допомагає створити високий рівень зацікавленості студентів за допомогою інформації, виведеної на екран. Окрім того, використання мережі Інтернет із освітньою метою вдосконалює навички самостійної роботи студентів.

Таким чином, використання нових інформаційних технологій в навчально-виховному процесі зумовлено використанням мультимедійних засобів та інтернет-технологій на лекціях, семінарах, практичних заняттях, комп'ютеризація бібліотек, а також створенням відповідного інформаційно-освітнього середовища, яке забезпечує задоволення різноманітних інформаційних потреб усіх учасників навчального процесу.

Література:

1. Кремень В. Інформаційно-комунікаційні технології в освіті і формування інформаційного суспільства [Текст] // Інформатика та інформаційні технології в навчальних закладах. – 2006. – № 6. – С. 4–8.
2. Образцов П. И. Научно-методические подходы к разработке компьютерных технологий на основе формирования системы динамических образцов [Текст] / П. И. Образцов, С. Н. Шляпцев // Сб. науч. трудов ВИПС / Под. ред. П. И. Образцова. – Орел, 1996. – Вип. 6. – С. 18–21.

СЕКЦІЯ 2

**ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION
IN THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

THE CONCEPT OF THE WORD "FITNESS" AND ITS INTERPRITATION

Berest O. A., lecturer
Sumy State University
berest.olga.67@mail.ru

Current trends in the global health movement is accompanied by the appearance of new terms and concepts. Nowadays, the term "fitness", which became widespread in the world, has a broad range of definitions that are leading to terminological and methodological confusion.

Most authors emphasize that the word "fitness" exists without translation in all world's languages. It comes from the English «to be fit» – to be in shape, feel good, be healthy. The theoretical analysis has confirmed that over the past 10 years, the meaning of the word "fitness" was changing quite often. Many definitions that appeared during this time do not reflect the essence of this phenomenon and often misleading.

According to the Saykina E.G. (2009), it happened because the phenomena that are denoted by the same term "fitness" both in the United States and Ukraine are not identical. In American society, "fitness" is considered wider and in different contexts can replace the concepts of "physical culture", "physical fitness", "health", etc.

Conceptual framework of the definition "fitness" is an important component of success philosophy, which is now popular in the West and where the need for a certain level of preparedness for coping with life's difficulties is assumed.

In post-soviet theory and methodology of physical education each of these terms have inherent their own, different from others semantic definitions. In the Ukrainian language, the word "fitness" has acquired multiple meanings. Firstly, this term implies a set of measures providing person's versatile physical development, improvement and formation of his/her health. These activities include:

- Weight training, aimed at the development of power abilities and increase muscle mass;
- Aerobic exercises for aerobic abilities development;
- Flexibility training;
- Creating a culture of nutrition and healthy lifestyle.

Therefore, in the Ukrainian language, the closest to the concept of "fitness" is the concept of "physical culture", which is different from it, in fact, only by form.

Secondly, according to Somkin A. A. (2006) fitness has only recently emerged as a sport coming from the framework of competitive bodybuilding.

As it was pointed out by Hawley E. and Franks B., the meaning of the word "fitness" gradually evolved from "physical appropriateness" to a definition of social and cultural phenomenon of the XX century; from the "person's physical health, which is expressed in his/her physical work preparedness " to" the aspiration to optimal quality of life, including its social, mental, spiritual and physical components ".

After analysis of a large number of definitions proposed by different authors, we believe that the explanation proposed by Saykina E. G. most fully captures the essence of such a complex thing as fitness. In her view, the fitness is a focused health improvement process based on the voluntary choice of motor activity in order to maintain, strengthen and preserve health (physical, social, spiritual), to reduce the risk of diseases and their prevention, to introduce a healthy lifestyle for the purpose of personal success and physical well-being achievement based on the attractiveness of the exercises and enjoyment of them.

We fully agree with this definition and adhere to this interpretation.

CHARAKTERYSTYKA RÓŻNYCH FORM ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W CENTRUM KULTURY FIZYCZNEJ UMCS W LUBLINIE

Bielecki T., Dr., Krawczyk K., Dr. Centrum Kultury Fizycznej
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie,
Polska
tomasz.bielecki@umcs.pl

Szkoła wyższa jest niezależną jednostką, określającą program nauczania i zakres realizowanych zadań edukacyjnych. Decyduje także o rozwoju kultury fizycznej na uczelni, a do jej zadań należy stworzenie odpowiednich warunków. Aktualnie system szkolnictwa wyższego potwierdza konieczność podejmowania działań mających na celu ustawiczne podnoszenie jakości kształcenia. Wychodząc z takiego założenia Centrum Kultury Fizycznej wychodzi naprzeciw oczekiwaniom studentów i dokonuje zmian w organizacji zajęć wychowania fizycznego w Uniwersytecie Marii Curie Skłodowskiej w Lublinie przygotowując ofertę zajęć dydaktycznych.

Zajęcia dydaktyczne w CKF UMCS w roku akademickim 2014/2015.

Centrum Kultury Fizycznej realizuje obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego w Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Centrum świadczy usługi z kultury fizycznej w uczelni. Centrum Kultury Fizycznej w roku akademickim 2014/2015 zatrudnia 22 nauczycieli akademickich.

Do zadań jednostki należy prowadzenie zajęć dydaktycznych wychowania fizycznego oraz zajęć treningowych w ramach sekcji sportowych Klubu Uczelnianego AZS UMCS.

W ramach działalności prozdrowotnej pracownicy CKF prowadzą zajęcia z gimnastyki korekcyjnej i leczniczej dla studentów z dysfunkcją aparatu ruchowego.

Centrum Kultury Fizycznej doceniając znaczenie płynące z przyjętej polityki zmian.

Dysponując bardzo dobrą bazą dydaktyczną a także wykwalifikowaną kadrą nauczycieli można zaoferować studentom dość duży wachlarz dyscyplin do wyboru.

Kilka lat temu wprowadzono pełną wybieralność zajęć. Studenci mogą w sposób dowolny wybierać dyscyplinę zgodnie z własnymi zainteresowaniami.

W roku akademickim 2012/2013 nastąpiły znaczące zmiany programów studiów. Efektem tych zmian była nowa organizacja zajęć wychowania fizycznego. Przede wszystkim istotną różnicą w stosunku do lat ubiegłych było pojawienie się zajęć wychowania fizycznego na studiach stacjonarnych drugiego stopnia oraz na studiach niestacjonarnych. Na większości kierunków studiów stacjonarnych pierwszego i drugiego stopnia wychowanie fizyczne realizowane jest w zmniejszonym wymiarze 30 CA w czasie jednego semestru zajęć.

Tabela 1. Dane ilościowe studentów UMCS objętych obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego w roku akademickim 2014/2015.

Rodzaj zajęć	Semestr zimowy 2014/2015					Semestr letni 2014/2015				
	Liczba grup	K (n)	M (n)	Ogółem (n)	Średnia x	Liczba grup	K (n)	M (n)	Ogółem (n)	Średnia x
Aerobic	6	236	0	236	39,33	10	369	0	369	36,90
Aqua fitness	8	230	0	230	28,75	3	91	0	91	30,33
Badminton	6	129	40	169	28,16	2	49	7	56	28,00
Fitness	12	349	0	349	29,08	1	35	0	35	35,00
Gimnastyka lecznicza	4	87	6	93	23,25	1	23	2	25	25,00
Nordic Walking	6	112	44	156	26,00	2	47	13	60	30,00
Piłka koszykowa	6	78	60	138	23,00	2	20	29	49	24,50
Piłka nożna	6	0	162	162	27,00	7	0	179	179	25,57

Piłka siatkowa	11	180	67	247	22,45	7	113	60	173	24,71
Pływanie	34	206	294	500	14,70	23	182	162	344	14,95
Spinning	34	589	67	656	19,29	15	274	28	302	20,13
Siłownia	45	665	385	1050	23,33	23	277	305	582	25,30
Samoobron	8	143	0	143	17,87	2	40	0	40	20,00
Tenis stołowy	8	107	99	206	25,75	3	25	59	84	28,00
Zajęcia teoretyczne	3	75	21	106	35,33	1	21	8	29	29,00
RAZEM	197	2986	1245	4231	25,55	102	1566	852	2418	26,49

W tabeli 1 przedstawiono dane liczbowe dotyczące ilości studentów objętych obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego, ilości grup poszczególnych profilów wraz z podziałem na płeć studentów oraz średnią ilość osób na danej specjalizacji.

W roku akademickim 2014/2015 Centrum Kultury Fizycznej UMCS zorganizowało obowiązkowe zajęcia wychowania fizycznego dla 6649 studentów, głównie lat pierwszych studiów pierwszego i drugiego stopnia w 299 grupach. W semestrze pierwszym utworzono 197 grupy, zaś w drugim 102. Większość studentów (n= 4231) odbywało obowiązkowe zajęcia w semestrze zimowym, a tylko 2418 w semestrze letnim. Największą liczbę grup w pierwszym i drugim semestrze utworzono na siłowni (odpowiednio n=45 i n=23), następnie na pływalni (n=34 i n=23) oraz spinningu (n=34 i n=15). Średnia ilość osób w jednej grupie studenckiej wynosiła w semestrze zimowym $x = 25,55$, a w letnim $x = 26,49$. CKF przygotowało ofertę zajęć w 15 dyscyplinach w grupach profilowanych.

Tak duża dysproporcja w ilości studentów odbywających obowiązkowe zajęcia spowodowała nierównomierne obciążenie godzinowe nauczycieli w ramach pensum.

Zajęcia fakultatywne. W roku akademickim 2012/2013 i 2013/2014 studenci wszystkich kierunków i lat studiów stacjonarnych (I i II stopnia oraz jednolitych) mogli uczestniczyć w

fakultecie z wychowania fizycznego w zakresie następujących przedmiotów: pływanie, spinning, siłownia, piłka nożna, fitness. Przygotowano ofertę zajęć fakultatywnych uwzględniającą profile zajęć, czasokres wyboru zajęć, sposób podziału na grupy, miejsce, czas trwania i termin odbywania zajęć oraz nazwisko nauczyciela prowadzącego. Oferta została zaakceptowana przez prorektora ds. studenckich i wdrożona do realizacji.

Głównym celem utworzenia fakultatywnych zajęć wychowania fizycznego było wspieranie rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego oraz zdrowia studentów a także kształtowanie aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie ich całego życia poprzez:

1. Umożliwienie studentom wyboru ulubionego profilu zajęć, uwzględnienie ich uzdolnień i zainteresowań.

2. Kształtowanie aktywności fizycznej służącej zdrowiu, wypoczynkowi.

3. Przygotowanie studentów do systematycznej aktywności fizycznej w czasie wolnym przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych.

4. Umożliwienie udziału studentów w aktywności fizycznej, kształtującej sprawność fizyczną, poprawiającej wydolność organizmu i koordynację ruchową.

5. Pogłębienie wiedzy i kształtowanie umiejętności studentów w dziedzinach, którymi są szczególnie zainteresowani.

W zakresie wiedzy student zna znaczenie i rolę ćwiczeń ruchowych i ich wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, zna znaczenie podstawowych pojęć związanych z poszczególnymi rodzajami zajęć (np. fitness, spinning), zna rodzaje wysiłku oraz charakterystykę wysiłków aerobowych i anaerobowych.

W zakresie umiejętności potrafi indywidualnie planować zajęcia ruchowe, posiadać umiejętności prowadzenia fragmentów zajęć oraz dokonać samooceny i samokontroli sprawności motorycznej.

W zakresie kompetencji społecznych posiada, poczucie odpowiedzialności za zdrowie innych i własne, utrzymuje poprawną sprawność fizyczną oraz wykazuje znajomość metod pracy zespołowej.

Wnioski.

1. Pomimo wielu trudności pojawiających się przy modyfikacji systemu elektronicznych zapisów studentów, wprowadzenie szerokiej oferty zajęć wychowania fizycznego oraz możliwości ich swobodnego wyboru jest w nowym systemie edukacji bardzo ważne i potrzebne.

2. Autonomia uczelni w zakresie m.in. programów nauczania, czy też realizowanych zadań edukacyjnych potwierdza konieczność ciągłych poszukiwań i doskonalenia metod pracy nauczycieli wychowania fizycznego, tak by prowadzone przez nich zajęcia stawały się bardziej atrakcyjne i spełniały oczekiwania studentów.

3. W czasie pierwszego semestru zajęć fakultatywnych z wychowania fizycznego można było zaobserwować duże zaangażowanie i aktywność studentów, ich dużą chęć do wykonywania różnorodnych ćwiczeń.

4. Nauczyciele prowadzili zajęcia z ogromną przyjemnością gdyż studenci ćwiczyli to co lubią, a nie to co czasami narzucała im uczelnia. Wydaje się, iż dzięki wprowadzeniu zajęć fakultatywnych Centrum Kultury Fizycznej UMCS ma ciekawszą, bardziej konkurencyjną ofertę zajęć.

Bibliografia:

1. Bielecki T. Model akademickiego nauczyciela wychowania fizycznego w percepcji studentów wyższych uczelni Lublina, niepublikowana rozprawa doktorska, Lublin 2004.
2. Bogaj M. Funkcjonowanie współczesnej szkoły – dylematy teorii i praktyki badań, [w:] J. Małachowicz (red.), Edukacja w toku przemian. Wyd. WSP TWP, Warszawa 1996.
3. Strategia rozwoju sportu w Polsce do roku 2012 – cele i zadania, Ministerstwo Edukacji Narodowej i Sportu, Warszawa 2003.
4. Ustawa o Kulturze Fizycznej z dnia 18.01. 1996. Dz.U. 2007 Nr 226 poz. 1675.

APPLICATION OF THE UNIDIRECTIONAL LOADINGS IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Cherenko V. A., candidate of pedagogical sciences,
head of the department of physical training,
Gorovoi V. A., senior teacher
*UO Mozyrsky state pedagogical university of I.P. Shamyakin,
Belarus
slava.gorovoi1980@mail.ru*

Procedure of creation of models of educational and training process includes three stages: accumulation of the quantitative data acting as objective prerequisites of modeling in our case, physical preparation, development of model and its approbation in practice.

Results of researches on optimization of process of physical training of students, allowed to assume need of application of the accented (directed) impact on separate motive abilities taking into account specific features of their manifestation [1]. In particular, there are recommendations of need of development of the strengths of physical fitness which are engaged, the greatest efficiency of loads of endurance, and also about need of complex education of motive qualities [2].

Agreeing with the above-mentioned directions of the organization of loadings for physical training of students, we proceeded from the provision of sports training that the unidirectional training loads are followed by more profound functional changes in an organism and, respectively, more essential gain of physical fitness.

Considering rather small volume of physical activity of students within obligatory exercises (two times a week) use of loadings of one primary orientation at certain grade levels seems quite justified.

Basic novelty of this reception consists in creation of the massive training impact on an organism by means of the unidirectional loadings.

Idea of regularities of long-term adaptation to muscular work which forms the steady reorganization of an organism which is

rather adapted by a morfofunktsionalna forms a basis for this approach, as result and which external expression increase of level of physical working capacity and development of physical qualities acts.

In favor of application of the unidirectional loadings situation that occupations of a selective orientation promote primary impact on the concrete functional system providing manifestation of a certain motive ability testifies.

It is clear that extent of violation of a homeostasis is more expressed in such trainings, than at the mixed, complex impact on an organism. Respectively there is an exhaustion and trace processes stronger quicker.

At the distributed option of the organization of loadings, the training influences cause only short-term, functional reactions which don't provide conditions to development of long-term adaptation reorganizations in an organism. As a rule, at the beginning, at such approach, namely it is the basic in physical training of students, increase of functional level, but then, in connection with speed adaptation of an organism is observed, it loses the training potential.

Literature:

1. Solovyov G. M. Features of the concentrated and dispersed options of distribution of program material on physical training of students [Text]: avtopeф. yew.... edging. пед. sciences: 13.00.04 / T. M. Solovyov. – M., 1990. – 25 s.

2. Ermakov V. A. The theory and technology of the differentiated physical training of children and the studying youth [Text]: yew ... докт. пед. sciences: 13.00.04 / V. A. Ermakov. – M., 1996.– 504 .

HEALTH EDUCATION IN ROMANIAN SCHOOLS

Donchenko V., doctoral student
Alexandru Ioan Cuza University of Iasi,
Romania
VictoriaDonchen@yandex.ru

During two recent decades, health education became one of the critical issues in the context of modernization of education in Romania. Government as well as educators and healthcare professionals viewed health education as an investment in developing country's human resources. Interest in quality assurance and development of standards for professional preparation of health educators emerged.

The National Health Education Program was adopted in 2001 as a joint initiative of the Ministry of Education and Research and the Ministry of Public Health. The aim of the program was to introduce Health Education in all Romanian schools, as a part of curriculum, extra-curricular and extra-school activity. World Bank, UNICEF, USAID, UNFPA and numerous non-governmental organizations in Romania supported the initiative, assisted with its implementation and funding.

The program is coordinated by Ministry of Education and Research. It addressed school students, aged 7-18/20 years old as well as their parents and the whole community. Involving curricular, extracurricular and extra-scholar activities aimed at harmonious development of infants and youth.

The main objectives of the program were the following: to improve students' health and well-being; to assist students' personal development; to ensure disease prevention.

In 2002, implementation strategy was elaborated and didactic materials were prepared. In 2003, multiple changes in the schools' curriculum took place, individual programs for schools were developed, information guides and manuals for teachers were provided. Approximately 9000 teachers from different schools in Romania got instructions and training in order to introduce elements

of health education in their disciplines. The courses and workshops were developed for teachers of Biology, Ecology, Physics and Social Science.

Numerous schools offer extra-curricular activities aimed at health promotion. Schools and lyceums added Health Education to the curriculum as an optional subject.

The course Health Education promotes knowledge of different health issues and assists in forming habits and attitudes that encourage responsible and healthy way of life.

The National Health Education Program was successful in fulfilling the following functions:

- to promote healthy way of life among infants and youth;
- to ensure access to correct information on health issues in urban and rural areas;
- to educate adults in indirect way;
- to diminish the number of illnesses and reduce health risk behavior;
- to improve the quality of medical aid.

Results are significant not only regarding the impact on students' knowledge, but also in terms of transformations of the educational system. At present, the program is functioning on the national level at numerous schools and lyceums of Romania.

References:

1. Programul Național de Educație pentru Sănătate în Școala Românească. – [Electronic resource] : URL : <http://educatiepentrusanatate.ro/pagini/47-programul-national-de-educatie-pentru-sanatate-in-scoala-romaneasca.html>
2. Programe Școlare Revizuite pentru disciplina opțională Educație Pentru Sănătate. – [Electronic resource] : URL : <http://www.edu.ro/download/edsan112.pdf>

THE ESSENCE AND THE IMPORTANCE OF AEROBIC FITNESS

Krasnobaeva A. D., student,
Dolgova N. O. candidate of pedagogic sciences
Sumy State University
alina.28.05.1996@mail.ru

Today, students are victims of stress associated with learning and unhealthy lifestyles. In addition, in our time Internet technology and other types of hanging out dominate, which do not involve mobility. Therefore, the importance of physical activity for students cannot be ignored. Now aerobic-fitness is widespread among young people. But not everyone can determine exactly what is hidden by the term.

In order to understand the concept of "aerobic fitness", it is necessary to understand the general concept of "fitness". Fitness is a pretty popular lately kind of physical activity. If you delve into the theory of fitness, you will find that it is a science that investigates the mechanisms of human motor activity and its effects on the body. The aim is to improve fitness indicators of strength, flexibility and endurance due to the accumulation of plastic materials and energy. At the same time the human body functions, providing a full physical and psychological comfort.

Perhaps the most correct to say that the fitness is designed to ensure the harmony of human body and soul. Fitness - it's also a way to relieve stress, relax after a day's work. A modern fitness is a symbol of good "quality" of life. This is a certain way of life, the pride of their achievements and successes, the consciousness of victory over himself, continuous learning, the development of stress, strengthen the immune system [1].

What is the "aerobic-fitness"?

Aerobics is familiar to many from his childhood. Very often it is called rhythmic gymnastics, as the exercises are performed to music in a certain rhythm. For example, a set of exercises, which aims at

strengthening the musculoskeletal system and the development of endurance, combined with breathing exercises called aerobics.

Merge same fitness and aerobics gave excellent results. That is, aerobic fitness is directed not only aerobic exercise, but also to include all types of loads. This is the beauty of the sport. It is not uniform. It's varied. Catching up on them, you will shape your body.

We must not forget about the popularity of aerobic fitness among young people. Aerobic fitness sport achieved phenomenal results in comparison with other species. The scope and number of various sporting events, championships and competitions in fitness-aerobics for youth are huge. Performances in competitions, contests, festivals are strong motivational factor of systematic physical training and sports, a powerful incentive to conduct a full healthy lifestyle for a young people.

This is a good opportunity to lose weight and fix the result. Aerobic fitness includes 3 main areas. There are step-aerobics, power-aerobics and dance-aerobics. During a long time this sport direction is widespread. Combining beauty and harmony, the sport is closer to the art and has its own philosophy which develops a human's harmony of physical and spiritual components [2].

Thus, based on existing experience and focusing on the most advanced and latest sporting trends, we follow one of our core principles - the connection of times and traditions. It gives us good support and help to move forward with the times of the sport. Aerobic fitness is a modern and useful sport for everyone.

Literature:

1. Dmitry Smirnov. Fitness for smart / Dmitry Smirnov. – M. : Eksmo, 2010. – 442 p.

2. Exercises for women. Types tradytsyonnoy aerobics – [Electronic resource] : Fitness aerobics – mode of access: <http://womanadvice.ru/fitnes-aerobika>

WYBRANE ASPEKTY BADAŃ POZIOMU WSKAŹNIKÓW ZDROWIA STUDENTÓW, W PROGRAMIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO CENTRUM KULTURY FIZYCZNEJ UNIwersYTETU MARIi CURIE- SKŁODOWSKIEJ W LUBLINIE

Krawczyk K., Dr. Centrum Kultury Fizycznej
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Polska
kkrawczyk@op.pl

Systematyczna aktywność fizyczna daje wiele korzyści zdrowotnych, zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, chorób metabolicznych i niektórych chorób nowotworowych, a także poprawia jakość życia [Bouchard i wsp., 2007; Chomistek i wsp., 2011; Haskell i wsp., 2007; Mitchell i Barlow, 2011]. Odpowiednia dawka aktywności fizycznej, oprócz zdrowego żywienia, jest niezbędna dla utrzymania optymalnych wielkości wskaźników fizjologicznych charakteryzujących zdrowie, zwłaszcza wydolności fizycznej, składu ciała i profilu lipidowego [Aadahl i wsp., 2009; American College of Sports Medicine, 2011; Łobaszewski i wsp., 2011; Podolec i wsp., 2006]. Uczestniczące w badaniach studentki I roku UMCS (n=100), przed rozpoczęciem semestru letniego 2013/2014 deklarowały udział w aktywności fizycznej wypełniając ankietę IPAQ. W badaniach przedstawionych w niniejszym opracowaniu zastosowano krótką wersję Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej IPAQ [Abu-Omar i wsp., 2004; Biernat i wsp., 2007; Craig i wsp., 2003]. Poziom aktywności fizycznej określano wyłącznie na podstawie MET- min/tydz [Suija i wsp., 2010]. Uzyskane wyniki przed rozpoczęciem zajęć wychowania fizycznego na poziomie 2245,27 (MET-min/tydz) badanych studentek były podobne do wyników uzyskanych w innych populacjach Polski [Mynarski i wsp., 2012]. W badaniach europejskich wykazano, że średnia aktywność fizyczna mieszkańców Unii Europejskiej wynosiła 2058 (MET-min/tydz) [Rütten i Abu-Omar, 2004]. Po zakończeniu programu semestralnego w. f., badane deklarowały wyższą aktywność

fizyczną- na poziomie 3050 (MET-min/tydz). Zgodnie ze wcześniej przytaczanymi stwierdzeniami zasięgniętymi z różnych publikacji, badane studentki uzyskując wyższe wartości deklarowanej aktywności fizycznej, osiągnęły korzystne efekty w postaci wysokiego poziomu niektórych wskaźników zdrowia [Hill i Holly, 2005; Konczos i wsp., 2012; Serwe i wsp., 2011].

Wartość obwodu talii, która jest składową wskaźnika WHR, ze względu na sposób pomiaru stanowi proste i szybkie narzędzie diagnostyczne w ocenie zagrożenia dla zdrowia związanego z nadwagą i nadmiernym otyłością [Ashwell i Hsieh, 2005; Grundy i wsp., 2005; Koster i wsp., 2009; Santos i wsp., 2010]. Wartości średnie wskaźnika WHR badanych studentek, mieściły się w zakresie 0,70-0,73 to jest w granicach przyjętych za prawidłowe. Wartości wskaźnika WHR na poziomie 0,74 uzyskano w badaniach studentek rzeszowskich uczelni [Barabasz i Zadarko, 2010]. Natomiast w badaniach studentek AWF w Warszawie, zaobserwowano wartości wskaźnika WHR na poziomie 0,84 [Czajkowska i wsp., 2010], zaś studentki wrocławskiego AWF uzyskały wartość średnią 0,74 [Stachoń i wsp., 2013]. Po zakończeniu zajęć wychowania fizycznego u studentek zaobserwowano redukcję wartości wskaźnika WHR, lecz na poziomie nie istotnym statystycznie. W badaniach populacyjnych, nadwaga i otyłość są często identyfikowane i oceniane za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI), który jest obliczany jako masa w kilogramach podzielona przez kwadrat wysokości w metrach [Berghöfer i wsp., 2008; Deurenberg i wsp., 1998; Gostynski i wsp., 2004]. Oceniając stopień zróżnicowania wartości opisujących wskaźnik BMI badanych studentek po zakończeniu semestru letniego zaobserwowano, że wystąpiła istotna statystycznie redukcja wartości, w stosunku do poziomu wyjściowego, a zakres zmian wynosił 2,37%. Zmniejszenie poziomu wskaźników WHR i BMI jest bardzo korzystne, ponieważ osoby charakteryzujące się wysoką wartością tych wskaźników, są w dużym stopniu narażone na ryzyko wystąpienia chorób metabolicznych (otyłość, cukrzyca typu 2, zespół metaboliczny), a także ryzyko zgonu z przyczyn kardiologicznych w późniejszym okresie [Huxley i wsp., 2010].

Pomiary składu ciała mają istotne znaczenie w ocenie stanu odżywiania, jak też ocenie ryzyka rozwoju chorób związanych z nieprawidłową zawartością tkanki tłuszczowej w organizmie [Kęska i wsp., 2012]. Zwiększona wartość FAT jest głównym czynnikiem powodującym podwyższenie poziomu TC, LDL-C oraz stężenia TG, natomiast wartość FFM znacząco wpływa na stężenie HDL-C i TG w surowicy krwi [Schubert i wsp., 2006; Targoński i wsp., 2007]. Po zakończeniu semestralnego programu wychowania fizycznego zaobserwowano redukcję procentowej zawartości tkanki tłuszczowej (FAT), na korzyść zwiększenia beztłuszczowej masy ciała (FFM) u badanych studentek. Jest to zjawisko pozytywne i wskazuje, że skład ciała zmienia się istotnie wraz ze zwiększaniem aktywności fizycznej. Kobiety mniej aktywne, mają najwyższy poziom tłuszczu i najniższy poziom ciała szczupłego. Kobiety najbardziej aktywne, są najlepiej umięśnione i najslabiej otłuszczone [Hickner i wsp., 2001; Stachoń i wsp., 2013]. Badane studentki uzyskały średnie wartości wskaźnika zawartości tkanki tłuszczowej (FAT) w zakresie 23,74 – 23,54%, podczas gdy ich rówieśniczki z Rzeszowa w badaniach przekrojowych uzyskały wartość – 22,6% [Barabasz i Zadarko, 2010]. Natomiast u studentek z AWF w Warszawie o niskim i wysokim wydatku energetycznym, zaobserwowano średnie wartości tego wskaźnika odpowiednio 24,7 i 23,2% [Czajkowska i wsp., 2010].

Wyniki przeprowadzonych badań oraz ich analiza, są podstawą do sformułowania następujących wniosków:

1. Wiadomości zawarte w programie edukacji zdrowotnej w ramach w. f. studentów, wpłynęły motywująco na zwiększenie ich wartości deklarowanej aktywności fizycznej na wydatek energetyczny oceniany po zakończeniu semestru.

2. W efekcie semestralnej aktywności fizycznej wynikającej z realizacji programu wychowania fizycznego, badane studentki osiągnęły istotne korzyści zdrowotne, wyrażające się redukcją wartości średnich wskaźników: BMI, WHR, FAT.

3. Ćwiczenia fizyczne o odpowiednio modelowanym obciążeniu wykonywane w programie wychowania fizycznego, charakteryzował prawidłowy efekt fizjologiczny, wyrażający się

korzystniejszą modyfikacją zarówno parametrów antropometrycznych i komponentów tkankowych studentek.

Piśmiennictwo

1. Abu-Omar K, Rütten A, Robine JM. Self-rated health and physical activity in the European Union. *Soz Präventivmed* 2004; 49 (4): 235–242.
2. Ashwell M., Hsieh S. D. Six reasons why the waist-to-height ratio is a rapid and effective global indicator for health risks of obesity and how its use could simplify the international public health message on obesity. *Int J Food Sci Nutr* 2005;56(5):303–7.
3. Barabasz Z., Zadarko E. Diagnoza stanu i perspektywa zmian w obrębie studenckiej kultury fizycznej. [w.] Barabasz Z, Zadarko E. (red.). *Aktywność przez całe życie. Zdrowie i sprawność studentów pod kontrolą*. PWSZ w Krośnie. Krosno, 2010;47–76.
4. Berghöfer A., Pischon T., Reinhold T., Apovian C. M., Sharma A. M., Willich S. N. Obesity prevalence from a European perspective: a systematic review. *BMC Public Health* 2008;8:200.
5. Biernat E, Stupnicki R, Gajewski AK. Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 2007;51:47–54.
6. Bouchard C, Blair SN, Haskell W, editors. (Eds.) *Physical Activity and Health*. Champaign, IL, Human Kinetics, 2007.
7. Chomistek AK, Chiuvè SE, Jensen MK, Cook NR, Rimm EB. Vigorous physical activity, mediating biomarkers, and risk of myocardial infarction. *Med Sci Sports Exerc* 2011;43(10):1884-90.
8. Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE i wsp. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sport Exerc* 2003;35(8):1381–1395.
9. Czajkowska A, Mazurek K, Lutosławska G, Żmijewski P. Zależność pomiędzy dziennym wydatkiem energetycznym a wybranymi wskaźnikami somatycznymi i fizjologicznymi studentów AWF. [w.] Buśko K, Charzewska J, Kacznowski K. (red.). *Współczesne metody badań aktywności sprawności i wydolności fizycznej człowieka*. AWF Warszawa, 2010;58–69.

PERSONALITY-ORIENTED APPROACH IMPLEMENTATION TO THE PHYSICAL EDUCATION (ON THE EXAMPLE OF FITNESS AEROBICS)

Niesheva A., student, Berest O. A., lecturer
Sumy State University
anastasia niesheva@mail.ru

Relevance of this problem consists in that social and economic conditions of the modern society are characterized by a considerable increase in the requirements for health of professionals, their readiness for forthcoming professional activity and high rates of life. In addition, the high informational and emotional stresses, and at the same time, the healthy lifestyle week popularity, disability to effectively organize their work and leisure or independent regular exercises, computer screens and televisions continuous usage - cause syndromes of "early and chronic fatigue and reduces students potential.

Literature review shows that female students' physical education improvement problem with personality-based approach is yet received adequate attention.

The purpose of these theses is the justification of high school students' physical training based on in-depth aerobics study as a mean of personality-oriented approach promotion.

To ensure the presence of individuality, in the training program content for the discipline "Physical training", two interrelated components should be allocated: basic and variable.

Fitness aerobics is one of the effective ways of adolescents and female students' physical education, providing diversified effects on the body, contributing to the formation of stable interest to the systematic use of physical culture and sports for the purpose of self-development and self-improvement. On this basis, aerobic fitness considered to be suitable for using it as a variable component of the training program that is included in order to consider the individuality of physical culture and sports interests and abilities of female students.

This methodology effectiveness is ensured with various tools inclusion to the learning process: choreography training (basic choreography, expressiveness, binding motion, 50 % of the time), technical training (basic aerobic steps and their varieties, high jumps, exercises in the parterre, exercises performed in a standing position, with the exercises changing the position of the body, 30 %), general and special physical training (strength, speed, endurance, flexibility and coordination abilities development, 10 % and 10 % respectively), as well as theoretical training.

It should be noted that according to the study conducted by Trofimova O.V. in her Candidate of Pedagogic Sciences thesis, results of experimental group, which tested fitness aerobics program showed that compared to women athletes with a usual program, experimental group generally approached the level (in functional tests, in motion tests, in hopping coordination tests, in psychomotor tests, in terms of interest in physical education and sport) and in some cases even demonstrated superiority (in the long jump with space backwards, in the relative error of metered rate of tapping-test, in terms of interest in physical fitness).

It is recommended to build fitness aerobics program so that students engaged could adapt to the specific load of this sport, therefore an increase of training loads and exercises' coordination complexity should take place gradually and classes should be held at least 1 time per week.

Coordination abilities' development means should be optimal, thus they will ensure a more rapid uptake of new forms of movements to expand the arsenal of motor skills, expertise.

Female students' physical education based on personality-oriented approach will contribute to a substantial increase in the functional and physical preparedness of organisms of those engage, to the psychomotor skills development level, promotes the interest formation to physical culture in general and to fitness aerobics in particular.

THE EVALUATION OF PROTECTIVE AND ADAPTIVE MECHANISMS OF STUDENTS WHO HAVE DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL EXERCISE

Polishchuk T. V., a s. teacher
Kharkiv National Medical University
ol_polischuk@mail.ru

The adaptation of youth to emotional and physical activity has an actual value in the system of training of medical students. Staying of students in the new learning environment, at different clinical sites of the city, long duration journeys, many new disciplines and essential term of the learning process require appropriate adaptive response of the body, which is closely linked to physical and health.

An important aspect of this problem is the study of monitoring criteria for assessing homeostatic functions of the body in the system of physical training as reliable indicators of student's professional success. The availability of reliable performance indicators allows you to monitor the dynamic changes of physical training depending on the particular mode of learning process for operational support of student life conditions.

Dynamic monitoring control of testing of physical condition of students is one of the important tasks aimed at ensuring homeostatic functions, the important role in which belongs to the integrative systems – the nervous, the endocrine and the immune. They support such basic physiological functions as circulatory, respiratory and thermoregulatory ones and also metabolism and energy. These systems support the reliability of the metabolism of cells, organs and the whole organism at the optimum level, its self-renewal and reproduction. They restrict, prevent and normalize violations arising under various external and internal factors that accompany learning activities of students and the high level of mental stress. In this regard, the searching of these criteria which are significant and adequate indicators for assessing health is important in the diagnosis of violations under load in the system of physical education and creating an enabling environment of student's

successful activity. The aim of this paper was to evaluate the adaptive and protective mechanisms of homeostatic functions of the body of students engaged in physical education in general high school curriculum and who combine studying with game sports.

This paper investigated the state of some metabolic parameters in monitoring the students of the first and the second year of study in a medical college, aged 18 to 22 years. Of all amount of students 95 students were engaged in a comprehensive program of physical education (50 males and 45 females). They were included in the first group of supervision. The second group included students who were motivated by the desire to further engagement in game sports such as volleyball and basketball (16 males and 15 females).

Research Program provided the determination of the creatinine, urea, epinephrine, norepinephrine, dopa, dopamine, melatonin, sodium and potassium in the urine of students of the first and the second year of studying in medical university. Epinephrine, norepinephrine, dopa, dopamine were determined with the help of flourometrychnym method, which works on the principle that under the influence of catecholamines oxidants transfer in adrenochrome and noradrenohrom. Under the influence of light they convert into aminolutine which fluoresces in ultraviolet light.

The results of the study revealed the dynamic content of changes in urine of students of the first two courses in high school. The analysis of students engaged in high school physical education program showed the decrease of creatinine after two years on 31,01% and 27,12%, respectively, in men and women. The reason for these changes may be poor nutrition of students, accompanied by insufficient intake of protein and vitamins, high levels of emotional stress and the lack of exercise, which together resulted in a decrease of creatinine .The analysis of dynamic changes shows that more students exercise improves nitrogen and energy metabolism, activates adaptive and protective mechanisms to ensure homeostatic functions, which can be a positive factor that affects the training of students and their physical condition.

MOTIVATION AS FACTOR OF SPORTS SELF- REALIZATION

Pyesotsky S. M., teacher
Sumy State University
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Currently in Ukraine is not a full comprehensive approach aimed at building a new galaxy of athletes of various disciplines to maintain and develop the potential of coaching body and the output of sport and a healthy lifestyle to the rank of a national idea. Problems sports field due to a number of factors specific to post-Soviet countries, among which are the social, economic and political. All of these factors can be characterized as externalities, and these factors alone are not always dominant, since *ceteris paribus* some athletes succeed and others do not. The solution to this contradiction is internal'nym factors, namely in the area of internal configuration consists of athletes and their motivation, system values, settings and more. Therefore, this study was the subject of motivation as a determinant factor of sports self-realization. Research motivational sphere has a number of practical problems, as a comprehensive study of this phenomenon opens opportunities and outlines effective optimization of sports activities athletes by amplifying some other motives and correction [1].

For the first time the word "motivation" A. Schopenhauer took in his article "The four principles of sufficient reason." Then this time firmly entrenched in the use of psychological explanation for human behavior. Motivation – a combination of factors that support and guide the behavior. It is a relatively stable system of dominant motifs. To study the motivational sphere junior athletes and determine the components that contribute to optimal sports are contrary to self-athletes in modern Ukrainian reality was conducted among first-year students (junior athletes), that people who regularly play sports [3] .

Based on the results of our work, we note that the achievement of material well-being is the dominant motive for most young

athletes. These results are consistent with the results of the study Kurtova G. U., who worked with athletes of the highest category. These results are as positive and negative shades. Of course, the factor of good financial security is a prerequisite for athletes sporting achievements. And in today's realities it can have negative consequences, in particular, the outflow of talented young sports abroad and outflow of junior athletes from the sports field in other industries, providing faster and satisfactory result in material terms [2].

It is noted the lack of proper interest in the underlying aspects of sports activities, not all athletes in sports are appropriate emotional satisfaction. These results suggest the need for change, the government should be directed to the rise of national consciousness and patriotism, the development of mass sports and to ensure adequate funding for the sports industry.

References:

1. Ylyn E. P. motivation and motyvы – St. Petersburg: Publishing "Peter", 2000. – 502 p.
2. Kurtova G. U. Research motivation training weightlifting athletes of high sports kvalifikatsiyi. – Lviv, 1998. – 59 p.
3. Shapovalov B. B. Motivating success in sports gifted youth dis. ... candidate. Psychology. Sciences: 19.10.07 / Academy of the Interior Ministry. – K., 2007. - 198 pp. – Ref.: pp. – P. 162–182.

THE INDEPENDENT WORK OF STUDENTS WHO STUDY AT «SPORT» SPECIALITY

Sergienko V. M., the Department of Physical Education
Associate Professor
Sumy State University
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Nowadays the main tendencies for development of higher education are directed at increasing of independent work of students. They should work less hours in classrooms. That's why the independent work is the main component in preparing bachelors of "Sport" department. There is the problem of searching such forms and methods of teacher's work, which could make students more active. The effectiveness of independent work depends on the organization, motivation, content and the form of tasks. The usage of electronic books becomes very interesting and more comfortable (e.g. presentations). Presentations are used not only to tell about the new material, but to control knowledge, the organization of independent work of students-sportsmen. At practical lessons we can observe different kinds of independent work, which can make students more active and use interactive forms of studying. The most important are the elaboration of messages and reports, work with electronic programs, and the main group forms of work (common studying, business games, the elaboration of projects etc.).

In the process of teaching of sport disciplines it is necessary to use not only abstract works, but also take an active part in elaboration of didactic means of knowledge control. You can use the elaboration of crosswords as the example of the game methods. The most popular work is the work with printed literature, but the role of new technologies, especially the Internet, becomes very important now. We should use different electronic dictionaries, encyclopedias, different test methods of computer control of motive qualities and sportsmen motion. Teachers and students should be ready to work together in the process of independent work, it can be

characterized as cooperation, dialogue, which is oriented to fulfill special tasks. But the teacher should check student's background and his abilities. The teacher should help students to find necessary solutions of tasks and to achieve their purposes. If a student has a good motivation he will have a good result. The most important motive factor is the preparation to further professional work. It would be great to review the organization of the studying process in preparation to get a bachelor's degree at "sport" speciality. Students should use their knowledge. Without aims of independent work, without aspiration to make knowledge better, you can't always use modern science in the process of independent work, and this is negatively reflected on professional qualification and activity of the future specialist.. The high professional level of trainer's education influences the whole educational process, which needs the scientific and methodological approach to the teaching, and the broad implementation of active forms and methods of independent work of students. So, the independent work is an interesting thing in professional education. It makes students ready to active work.

That's why students independent work is a very important component for those students who want to get a bachelor's degree. There is a problem of correlation between independent and class work. It is important to search the forms and methods of teacher's work which can activate the independent work of students and let them use class hours more effectively. The increasing of independent work and the decreasing of class hours shows that new innovative technologies improve the quality of studying.

Today we have to talk not only about studying of theoretical disciplines, but also about their teaching and the using of new innovational technologies. Their usage should improve students confidence in their skills and their cognitive activity and the realization of creative potential. The most popular kinds of innovative independent work are simulations, the resolutions of key problems, the modeling of different situations, which are the most important technologies in organization of independent work.

CORRELATE WITH SOMATIC THREE PARAMETERS OF SPORTSMANSHIP SUMY UNIVERSITY ARCHERY TEAM

Shepielev A. Y., Associate Professor

Sumy State University

shepelev@ukr.net

Sport result depends a lot on morphologic features of the sportsman, that is one of the selective factors determining the sportsman's perspective.

Purpose of research is to determine body build peculiarities of the students involved in archery.

Object and methods of research. Object of the research was 30 students Sumy State University. The first group consisted of 10 students (18-21 years old) training in archery sports clubs. It includes First-Class sportsmen, Candidates for Master of Sport, Masters of Sport, World-class athletes. Prize-winners and champions of Ukraine, the world champion and European Cup winners, the champions of tournaments and regional competitions.

The second group consisted of 20 students (18-21 years old) of basic group physical culture.

For these research purposes such methods were applied - somatometric method, statistic and mathematic research methods.

The examined somatic indices correlate with the level of sportsmanship and the training experience (Table 1). Comparing 35 somatic indices five of them correlate with assessmet of the rank sportsmanship of tested students, eight - at average, eighteen - at low, and four - at low level. Training experience correlate with somatic three parameters: with three - on average, with fifteen - at low level and fourteen - at low levels. Table 1.

The correlations of individual physical parameters with training experience and the level of sportsmanship team of the University of archery.

Somatic Characteristics (cm)	Training experience	Sport level
Weight, kg	-0,092	-0,092
Height, cm	-0,0762	0,3333
Upper segment of body, cm	0,4525	0,5016

Middle segment of body, cm	-0,0193	0,44083
Lower segment of body, cm	-0,1867	0,133
Length of shoulder, cm	-0,6934	-0,323
Length of forearm, cm	0,2768	0,552
Length of wrist, cm	-,06842	0,238
Total length of upper extremity segments, cm	-,01155	0,34
Length of hip, cm	-0,342	-0,4316
Length of shin, cm	-0,065	0,3543
Total length of foot, cm	-0,179	0,2852
Vital capacity	0,115	0,5264
Breadth of shoulder, cm	-,0426	0,471
Transverse diameter of chest, cm	-0,27	0,041
Antero-posterior diameter of chest, cm	-0,128	0,3126
Transverse diameter of the shoulder distal epiphysis, cm	0,2935	0,74976
Transverse diameter of forearm distal epiphysis, cm	0,4441	0,576
Breadth of wrist, cm	0,2217	0,644
Transverse diameter of the hip distal Epiphysis, cm	0,3046	0,74732
Transverse diameter of the shin distal epiphysis, cm	-0,2276	0,26341
Maximum breadth of foot, cm	-0,1744	0,25973
Inspiratory reserve volume, cm	0,4549	0,4549
Expiratory reserve volume, cm	0,427	0,4273
Excursion	0,0086	0,4458
Circumference of shoulder in quiet position, cm	0,5567	0,556
Circumference of shoulder in tension position, cm	0,7068	0,70680
Circumference of hip, cm	0,3746	0,37467
Circumference of shin in wide part, cm	0,285	0,285
Circumference of shin in narrow part, cm	0,051	0,051
Circumference of foot, cm	0,380	0,380
Circumference of forearm in wide part, cm	0,777	0,777
Circumference of forearm in narrow part,	0,733	0,733
Right hand dynamometry	0,279	0,279
Leftt hand dynamometry	0,561	0,561

Conclusions. Selected indices of body build of sportsmen correlate with the level of sportsmanship and the training experience.

THE MODELLING OF HEALTH ACTIVITIES DURING STUDENTS' TRAINING IN PHYSICAL REHABILITATION GROUPS

Siryk A. E., a s. teacher
Gladchenko O. R., a s. teacher
Sumy State University
aeserik@mail.ru

In terms of social, economic and political instability students' health requires detailed attention and studying. The analysis of the recent research and publications shows that about 61 % of young people aged 16–19 years has the average or low level of physical health, and for students aged 20–29 years this figure is 67,2 %.

The organization of the physical education teaching process at high school shows that the process of teaching students with disabilities in health requires both scientific, methodological and legal regulations. Obviously, according to the severity of the problem scientific and methodical study should be continued and the model of health education sessions in groups of physical rehabilitation should be improved.

The purpose of this thesis is to study the functional state of students who study in physical rehabilitation groups taking into consideration the disease nosology and involving these students who are exempted from general physical education for medical reasons in physical training classes. Another task is to find rational approach to the studying in physical rehabilitation groups and to develop a model of training sessions of rehabilitation. In terms of high school the most promising way to solve this problem is the systematic inclusion of innovative health systems in the process of studying in physical rehabilitation groups. The problem of modelling of such studies is quite relevant because there is no single program for the discipline "Physical Education" for students, who train in physical rehabilitation groups.

The analysis of the special literature shows that most professionals dealing with the efficiency of training of physical

education process believe that the most appropriate is the allocation of students into groups based on their nosological characteristics because in this case the possibility of the direct use of physical culture with the aim of recovery significantly increases. So, for students with disabilities in the state of cardiovascular system the most recommended way of training is walking and the cycle of aerobic exercises (working pulse must not exceed 110–150 beats/min). These exercises are aimed at the increase of the overall endurance and performance.

The theoretical data are the prerequisite for the development of teaching methods of dosage recreational walking of students learning in physical rehabilitation groups. The basis of the experimental technique was dosed walking outdoors on the pulse of 100–130 beats/min with a gradual increase of time and distance. In addition, we used the following types of walking: walking uphill, "Scandinavian" walking with sticks, general developmental exercises in movement (including exercises with objects). To increase the level of physical fitness we included exercises to develop strength, flexibility and coordination. To reduce stress, fatigue and to improve the emotional background of studies badminton games were conducted. Medical physical training exercises and special exercises according to nosology diseases were used systematically. The important component of experimental studies was outdoor activity. The heart rate was monitored during classes, and load regulation was used when necessary.

The effectiveness of the developed experimental technique was evaluated during the teaching experiment, which was conducted at the Department of Physical Education and Sport in Sumy State University from September to November 2014. The analysis and synthesis of data of the pedagogical experiment allowed to adjust the experimental methods: changes were made in quantitative rate of dosage of recreational walking, the share of special therapeutic exercises was increased.

Further studies need new approaches to the organization of groups of physical rehabilitation, the modelling of health activities and the content of the curriculum in the next stages of learning.

MOTIVATIONAL THRUST PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Stasiuk R. M., candidate of sciences of physical education,
assistant professor
Sumy State University
stas-r@ukr.net

Contents of sports activities specified through motivational sphere that includes motives, interests, values. By driving forces of human behavior are also feelings and emotions. Motivational scope determines not only the important activities carried out, but the prospect of further development activities in the desired direction. In educational research aimed at studying and improving physical education students in higher education institutions tend to analyze some one side of the problem – "teaching" or "student". Such a one-way analysis of physical education in higher education inevitably leads to conclusions eclectic and cannot be considered and refine it as a dialectical process, where the "subject-object" should be seen as poles self-governing system that self-developing. In theory and practice of physical education insufficiently studied educational conditions of the conscious attitude of students towards physical education, it is impossible to create and implement without the closest personal cooperation between teachers and students [1, 3].

The aim of our work was to study the issue and make an analysis of motivational and task orientation process of physical education and issues in one way or another indirect effect on this trend. Present the process of physical education in higher education in the form of an information model.

Based on these requirements, we used a questionnaire for teachers and students to the questionnaire, the answers to the question, which has revealed the setting of physical education in higher education – from a position of student and teacher positions. This approach allowed to see fundamental differences with motivational and task orientation between them, to identify the main

source of conflict as the main driving force of the process of physical education and then develop appropriate pedagogical conditions that contribute to the resolution of these conflicts. For this question were generally divided into blocks of 1 - block includes questions that reveal the needs, motivations and goals related to the mastery of physical education, 2 nd – questions that reveal the knowledge and skills relating to physical Culture. In 3rd block – Form for students included questions on their physical fitness and capabilities (for teachers - related to their personal and professional qualities) Unit 4 – questions that reveal the socio – demographic characteristics [2, 4].

The survey results reveal the setting of physical education in higher education from the standpoint of the student and teacher positions. This approach allowed to see fundamental differences with motivational and task orientation between them, to identify the main source of conflict as the main driving force of the process of physical education and then develop appropriate pedagogical conditions that contribute to the resolution of these conflicts.

References:

1. Alekseychuk I., Dobrovolska N. Motives Start physical culture and sports in high school // Physical education, sport and health culture in modern society: Sat. papers. – Luck, 2002. – Volume 1. – S. 173–175 .
2. Balsevich V. Fyzycheskaya Preparation in the system of education culture of healthy human life / V. Balsevich // Theory and Practice fyzycheskoy culture. – 1990. – N 1. – S. 22–23.
3. Vedmedenko B. The theoretical basis and practice of educating young people by means of physical culture / B. Vedmedenko. – Kyiv, 1993. – S. 123–126.
4. Dubohay A. Uprovlyat of health with young people / A. Dubohay. – K. : Youth, 1985. – 111 s.

PHYSICALITY HUMAN AS A PHENOMENON OF PHYSICAL EDUCATION (metodološko-synergy analysis)

Voznyy A. P., PhD, Associate Professor
Medical Institute of SSU
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Philosophical Discourse "body" as an inherent part of the "human" lasts forever and has many interpretations, written in the socio-cultural context. Many explications "flesh" forms in the modern field of philosophical research a variety of approaches, paradigms and perspectives. In scientific research are theoretical generalization and new solution to the problem of human physicality, as the phenomenon of physical culture.

1. An important methodological principle research value of human physicality and physical training is the use of multi-dimensional approach: a) physicality - a substrate of human activity, which is a multidimensional entity that exists in three dimensions: biological (natural) body, physicality internal, external physicality and constructed at their intersection; b) physicality, in our opinion - is a set of information, energy, system-structural and functional properties that include every single human biological systems; c) a person in its main essential characteristics - body-social education. Phenomenon is the fact that the actual physicality carries important implications for the structure of physical culture and ensure its existence and development.

2. Physical education - is an organic part of the culture of human society, the totality of his achievements in the creation and sustainable use of special tools, methods and conditions of directed physical development of the person: a) In our view, physical culture a set of conscious biological, psychological, social and spiritual factors for the development of the human body. It is the main means of increasing social activity of the individual, influence the development of culture in general; b) physical activity – a conscious human activity, social groups and society to improve physical, spiritual and mental qualities by natural, social and cultural

factors;c) physical education is a complex and multi phenomenon of social life. Synergetic vision among international sports movement peredumovlyuye rational understanding its meaning and role in the value system of physical culture in terms of the most common mechanisms of self-understanding for major developments.

3. Synergetics - a new dialogue with nature, a new synthesis of human knowledge and wisdom. Synergetics - a new approach to the knowledge of evolutionary processes, instability and chaos. Synergetics - a new approach to mastering the methods of nonlinear control of complex systems that are in a state of disequilibrium and which is primarily a natural man.

4. Research interdisciplinary Bioethics revealed that it is a specific part of the work of biology, philosophy, ethics, and law. Modern bioethics claimed as vital condition for the functioning humanistic indicative of scientific knowledge in the field of living matter and alternatives that exist for either science or for humanity, but science can not be regulated only by ethical level, its ability to moral self-control does not solve anything. Confine the moral and personal circumstances

5. Man a creature that is able and define the boundaries and take any of their definitions, as the certainty of rights, among other things, depends on his will, which means that any of certainty is not an end. Over time, it can be canceled subject will. The will of man is capable of converting any human certainty in uncertainty. Human existence in the world thus appears as something diverse, uncertain, plastic, which allows conversion using humanotehnolohiy.

References:

1. Achkurin B. G. Dialectics of spiritual and physical principles in the light of a new understanding of physical culture / B. G. Achkurin // Theory and Practice of Physical Culture. – 2002. – № 6. – S.57–59.
2. Aristotle. Ethics. Politics. Rhetoric. Poetics. Category. – M. : Literature, 1998 – 1392 c.
3. Arshinov V. I. Philosophy synergy philosophy Communications / V. I. Arshinov. – M. : IFRAN, 1994. – P. 3–97.

РІВНІ РОЗПОДІЛУ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ІГРОВИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Бабачук Ю. М., ст. викл.

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка
e-mail - yuliya.babachuk@mail.ru*

Формування фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я підростаючого покоління є одним із пріоритетних напрямів діяльності дошкільних навчальних закладів. Важливим засобом формування фізичного здоров'я у дітей дошкільного віку автори виокремлюють ігри з елементами спорту.

Проблема використання ігор з елементами спорту в процесі фізичного виховання дошкільників була предметом дослідження багатьох вчених (Е.Й.Адашквичене, 1992; Е.С.Вільчковського, 2004; Л.М.Волошиною, 2001; Т.І.Дмитренко, 1983; О.І.Курка, 2004; Т.І.Осокіної, 1986; С.Ф.Цвека, 1990 та ін.). За твердженням науковців, ігри з елементами спорту є одним з ефективних засобів фізичного удосконалення, формування у дітей дошкільного віку рухових умінь та навичок.

Автори наголошують, що елементи спортивних ігор, за відповідної організації їх проведення, сприятливо впливають на фізичний розвиток і працездатність дитини. Вправи з м'ячами, воланами, ракетками, битками, ключками сприяють розвитку в дітей окоміру, координації, ритмічності, узгодженості рухів. Рухова діяльність з використанням елементів спортивних ігор розвивають у дітей такі фізичні якості, як спритність, швидкість, сила, оскільки дитині часто доводиться в ігровій ситуації передавати м'яч партнеру або кидати його в ціль, що розташована на певній відстані. Дитина повинна уміти й високо стрибати, дістаючи м'яч, або кидати його у високо розташовану ціль, швидко перебігати на інше

місце майданчика, щоб встигнути впіймати м'яч або протидіяти оволодінню м'ячем суперником тощо. Ігри з елементами спорту сприяють удосконаленню вміння ловити, тримати, відбивати й кидати предмети, а також розраховувати напрямок кидка, узгоджувати з ним силу, розвивати виразність рухів, орієнтуватися в просторі.

Метою дослідження є встановлення умов удосконалення рухових навичок у процесі використання рухливих ігор та ігрових вправ як етапу підготовки дітей старшого дошкільного віку до участі в іграх з елементами спорту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та методичні основи впровадження у навчальний процес дошкільних навчальних закладів ігор з елементами спорту.

2. Визначити рівні розподілу рухливих ігор та ігрових вправ для вдосконалення рухових навичок ігор з елементами спорту у дітей старшого дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що процес навчання дітей 6-го року життя ігор з елементами спорту в умовах дошкільного навчального закладу, буде відбуватися ефективніше, за умов добірки системи рухливих ігор та ігрових вправ, що використовуються як засіб попередньої підготовки дітей старшого дошкільного віку до оволодіння ними ігор з елементами спорту.

У концепції дошкільного виховання наголошується на тому, що пряме навчання не повинно бути домінуючою формою організації занять, а має здійснюватися в контексті з ігровою діяльністю. За твердженням Ю.А. Аркіна, в системі розвитку рухів дошкільників особлива роль належить грі. Учений наголошує: «Навіть чисто гімнастичним вправам, тобто вправам обмеженої групи м'язів, досить доцільно надавати ігровий характер. Емоційна насиченість, не диференційованість, жвавість дитячих сприймань і дитячих переживань дають змогу дитині за наявності наймізерніших засобів розгорнути яскраві драматичні дії» [2, с. 16].

Ігрова діяльність, як основна діяльність, досить тісно пов'язана з розвитком особистості дошкільника. Вона обумовлює важливі зміни у психічних процесах особистості дитини, яка розвивається, а також є «джерелом розвитку і створює зону найближчого розвитку» – наголошує Л. С. Виготський [1].

Варто зазначити, що гра справді відіграє вагомую роль у житті дітей дошкільного віку і її доцільно використовувати як провідний метод навчання, зокрема, як ефективний метод опанування дітьми дошкільного віку руховими діями. Саме тому загальноприйнятими реаліями сьогодення є визнання провідної ролі рухливої гри в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Як один із основних засобів і методів фізичного виховання, рухлива гра сприяє ефективному вирішенню оздоровчих, навчально-виховних та розвивальних завдань.

Крім рухливих ігор, у дошкільній дидактиці виділено ігрові вправи. Вперше ігрові вправи виокремленні із системи рухливих ігор у дослідженнях О. О. Тимофєєвої. Однією із суттєвих відмінностей ігрової вправи від рухливої гри, за твердженням автора, є виконання конкретних завдань «Влуч у ціль», «Збий булаву». Ігрова вправа має свої певні переваги перед рухливою грою. По-перше, ігрова вправа виконується кожною дитиною і виконання рухового завдання не пов'язане з діями інших дітей, на відміну від рухливої гри. По-друге, в ігрових вправах вихователь домагається засвоєння того чи іншого руху усіма дітьми.

За твердженням О. Л. Богінч безперечна перевага ігрової вправи полягає ще й у тому, що в ній більш чітко акцентуються завдання прямого навчання і вона може використовуватися не лише на етапі закріплення та вдосконалення рухових навичок, а й на етапі розучування рухової дії [2].

На основі використання елементів спортивних ігор, спрямованих на послідовне засвоєння технічних ігрових прийомів дітьми старшого дошкільного віку, нами були

визначені рівні складності ігрових завдань: адаптивно-розвивальний, підготовчо-технічний та активно-ігровий.

Адаптивно-розвивальний рівень характеризується розподілом ігрових вправ та рухливих ігор, які містять рухові дії з основних рухів, що є основою технічних прийомів гри з елементами спорту, та спрямовані на ознайомлення й зацікавлення дітей іграми і вправами зі спортивним інвентарем, на формування вміння відчувати властивості цього інвентарю (в тому числі й м'ячів, ракеток тощо).

На *підготовчо-технічному рівні* розподіл рухливих ігор (у тому числі й народних) та ігрових вправ з елементами спортивних ігор відбувається за блоками засвоєння рухових дій, що відносяться до технічних ігрових прийомів певних ігор спортивного характеру.

Активно-ігровий рівень охоплює добірку рухливих ігор та ігор народів світу для їх активного застосування в умовах дошкільного навчального закладу на етапах закріплення та вдосконалення рухових навичок, у тому числі основних та доступних технічних прийомів ігор з елементами спорту.

Отже, оптимальне формування рухових дій в іграх з елементами спорту може бути досягнуто лише з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. Під час добору ігор і вправ та проведення їх з урахуванням можливостей кожної дитини створюються сприятливі умови для успішного оволодіння дітьми руховими діями, що є складовими технічних прийомів ігор з елементами спорту, для підвищення рівня фізичного та загального розвитку дітей, удосконалення їх рухових можливостей та здібностей.

Література:

1. Богініч О. Л. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку : методичний посібник / О. Л. Богініч, Ю. М. Бабачук. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 224 с.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: навч.-мет. посіб. / О. Л. Богініч. – К. : Шк. світ, 2007. – 120 с.

АНАЛІЗ ВИСТУПІВ СТУДЕНТІВ СУМСЬКОГО ДЕЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ У ЗИМОВИХ ВСЕСВІТНІХ УНІВЕРСІАДАХ

Бойко В. М., ст. викл., Котов В. Ф., ст. викл.,
Сірик А. Є., ст. викл.
Сумський державний університет
aeserik@mail.ru

Студентський спорт відіграє значне місце в сучасному спортивному та олімпійському русі. Всесвітні універсіади проводяться Міжнародною федерацією університетського спорту (ФІСУ) двічі в олімпійському циклі. За своєю організацією, програмою і, навіть, церемоніалом їх можна порівняти лише з олімпійськими іграми [1].

Досвід упровадження ефективних форм організації студентського спорту вищих досягнень досліджувався у працях С. І. Степанюк, В. М. Вацеби (2006), А. Ф. Федорова (2011), А. М. Войнаровського, Н. С. Войнаровської (2012), С. О. Корж, В. М. Сергієнка (2014), але розвиток окремих видів спорту потребує об'єктивного системного аналізу.

Саме тому неабиякої актуальності набувають проблеми наукового та методичного обґрунтування розвитку студентського спорту, зокрема в окремо зазначеному виші.

Метою нашого дослідження є аналіз виступів студентів Сумського державного університету (СумДУ) на Всесвітніх зимових Універсіадах.

Основними методами дослідження є: аналіз літературних джерел, статистичної інформації та міжнародної інформаційної мережі «Інтернет», елементи контент-аналізу та узагальнення.

Українські студенти вперше самостійною командою брали участь у XVI Всесвітній зимовій Універсіаді, яка проводилася у 1993 році в м. Закопане (Польща) [2]. Виступи студентів СумДУ датуються в лижних перегонах 2007 роком, а в біатлоні – лише 2015 роком.

Вперше право бути учасником Всесвітніх студентських ігор для нашого університету здобув Андрій Машко – студент інженерного факультету 2004–2009 рр., майстер спорту України, багаторазовий чемпіон та призер чемпіонатів та кубків України (2005–2010 рр.). Він брав участь у VIII Європейському юнацькому олімпійському фестивалі (2005 р., м. Монтей, Швейцарія) та чемпіонатах світу серед юніорів (2007, 2009 рр.). Машко Андрій став учасником XXIII, XXIV та XXV Всесвітніх зимових Універсіад (2007 р. – м. Турін, Італія, 2009 р. – м. Харбін, Китай, 2011 р. – м. Ерзерум, Туреччина).

З 2011 року на змаганнях міжнародного рівня з лижних перегонів СумДУ представляє майстер спорту України Олексій Красовський, який успішно поєднує спорт вищих досягнень з навчанням на факультеті технічних систем і енергоефективних технологій. Олексій набуває досвіду міжнародного рівня на юнацьких змаганнях: 2012 р. – I зимові Юнацькі Олімпійські ігри (м. Інсбрук, Австрія), бере участь у чемпіонатах світу серед юніорів (2012–2015 рр.), виборює право стати учасником XXX зимових Олімпійських ігор 2014 року (м. Сочі, Росія). Олексій Красовський впевнено займає місце і в складі студентських збірних України на XXVI та XXVII Всесвітніх зимових Універсіадах (2013 р. – м. Трентіно, Італія, 2015 р. – м. Осрблі, Словачія).

Не маючи медального заліку, важко аналізувати виступи лижників СумДУ на Всесвітніх студентських іграх, але ми провели порівняльний аналіз кращих результатів наших спортсменів в особистому заліку. Об'єктивним показником для порівняння результатів в лижному спорті є кількість набраних FIS пунктів (FIS points) в кожній з дисциплін програми. FIS пункт є процентом програшу переможця, помножений на визначений коефіцієнт, згідно формули, затвердженої Міжнародною федерацією лижного спорту (FIS). Чим менше FIS пункт, тим кращим є результат спортсмена. Це універсальний критерій оцінки підготовленості спортсмена,

який дозволяє порівнювати рівень виступів спортсменів в різних видах програми з лижних перегонів.

Так, кращим результатом Андрія Машка у 2007 році було 28 місце у гонці на 10 км вільним стилем (122,41 FIS points), у 2009 році – 29 місце у гонці на 30 км класичним стилем з масовим стартом (148,19 FIS points), у 2011 році – 18 місце у гонці на 30 км вільним стилем з масовим стартом (100,80 FIS points). Показники Олексія Красовського: 2013 рік – 26 місце у гонці на 30 км класичним стилем з масовим стартом (100,83 FIS points); 2015 рік – 10 місце у гонці на 10 км класичним стилем (53,36 FIS points).

Аналізуючи ці дані, можна констатувати, що незважаючи на відсутність медального заліку у виступах лижників СумДУ на Всесвітніх зимових Універсіадах, спостерігається явна тенденція покращення результатів, що дає можливість з оптимізмом дивитися в майбутнє наших лижних перегонів.

Ще одним видом спорту, представленим вперше Сумським державним університетом на XXVII Всесвітній зимовій Універсіаді (м. Осрблі, Словачія) став біатлон. Треба зазначити, що починаючи з 2009 року наш університет мав реальні шанси на участь біатлоністів у Всесвітніх студентських іграх. Кандидатами на ці змагання в різні часи були заслужені майстри спорту України Юлія Джіма, Валя Семеренко, Віта Семеренко, Сергій Седнев, майстер спорту міжнародного класу Марія Панфілова, майстер спорту Ольга Абрамова та кандидат в майстри спорту Дмитро Ігнат'єв (всі – студенти та магістранти факультету іноземної філології та соціальних комунікацій). Але пріоритетними для цих спортсменів були змагання, в яких вони представляли національну збірну України – етапи Кубка світу, чемпіонати світу, Олімпійські ігри 2014 року (м. Сочі, Росія). І, маючи призові місця на етапах Кубка світу, золоті медалі Олімпійських ігор, наші біатлоністи до 2015 року, нажаль, жодного разу не брали участі у Всесвітніх універсіадах. Тим вагомішим став успіх магістранта факультету іноземної філології та соціальних комунікацій СумДУ майстра спорту України Дмитра Русінова

на XXVII Всесвітній зимовій Універсіаді (м. Осрблі, Словачія). Дмитро Русінов виборов 3 нагороди для нашого університету та України: став володарем золотої медалі в індивідуальній гонці на 20 км, отримав срібну медаль у гонці з масовим стартом на 15 км та в складі студентської національної збірної України посів третє місце в змішаній естафетній гонці.

Цей успіх можна вважати відображенням спільної ефективної діяльності спортивного клубу та адміністрації вишу у напрямку розвитку студентського спорту. Однією зі складових такої діяльності є дієва профорієнтаційна робота із залученням школярів до університетських спортивних секцій, яких налічується більше 60 з 32 видів спорту. Для студентів-спортсменів «нефізкультурних» спеціальностей створюються оптимальні умови організації навчально-тренувального процесу у поєднанні з навчанням. У 2014 році на кафедрі фізичного виховання і спорту відкрита нова спеціальність напряму підготовки 6.010202 «Спорт», де студентам надається поглиблене вивчення іноземних мов, професійного менеджменту, ІТ-технологій. Незважаючи на фінансові труднощі в країні, університет знаходить можливість організовувати навчально-тренувальні збори для студентів, забезпечувати харчуванням учасників змагань, підтримувати преміями переможців та призерів.

Подальші дослідження потребують пошуку нових підходів у моделюванні оптимальних умов організації навчально-тренувального процесу в поєднанні з інтенсифікацією змагальної діяльності лижників та біатлоністів.

Література:

1. Операйло С. І. Універсіада – перший крок у підготовці до Олімпійських ігор / С. І. Операйло // Освіта України. – 2002.
2. Войнаровський А. М. Аналіз виступів українських спортсменів на студентських Універсіадах 1993–2011 рр. / А. М. Войнаровський, Н. С. Войнаровська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2012. – № 1. – С. 3–9.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Васильєв В. В., викл.
Сумський державний університет
w_vasiliev@mail.ru

Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою значною мірою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими. Однак на сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 50 % молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % незадовільну фізичну підготовленість [1]. Зростання та поширення гіподинамії, різке погіршення екології, збільшення стресів викликають захворювання, серед яких найбільший відсоток займають хвороби серцево-судинної, нервової, дихальної та імунної систем, з також онкологічні ускладнення та порушення функції опорно-рухового апарату. Все це призводить до зниження активної життєдіяльності людини, скорочення тривалості її життя та викликає занепокоєння і турботу за майбутнє нації. Фізичний розвиток людини – це процес, який піддається соціальному керуванню. Зокрема, за допомогою спеціально організованих заходів із використанням фізичних вправ, режиму праці й відпочинку, раціонального харчування та інших чинників, можна у широкому діапазоні змінювати показники стану здоров'я студента, також спрямовано вдосконалювати регуляторні функції нервової системи, збільшувати функціональні можливості всіх систем організму. Навчальний процес у вищих навчальних закладах, зокрема медичного профілю – це важка і напружена розумова праця, що відбувається в умовах дефіциту часу на фоні зниження рухової активності. Медичні фахівці, перш за все

лікарі, складають особливий соціальний прошарок, чия індивідуальна професійна діяльність має виняткове значення, оскільки спрямована на збереження, підтримку здоров'я, як окремої людини, так і суспільства в цілому [2].

Певною мірою збереження здоров'я, профілактика захворювань та підвищення розумової і фізичної працездатності студентів забезпечується збільшенням діапазону їх рухової активності шляхом систематичного виконання фізичних вправ у процесі занять фізичним вихованням і спортом. Серед принципів, що мають бути покладені в основу системи фізичного виховання майбутніх лікарів та медичних сестер головними, безумовно, повинні бути зміцнення їх здоров'я та підготовка до професійної діяльності. Впливаючи на біологічну сферу студентів за допомогою комплексу засобів і методів фізичних вправ, фізичне виховання неминуче вдосконалює інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості.

Перспективними шляхами оптимізації процесу фізичного виховання студентів-медиків убачаємо у врахуванні інтересів студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, максимального використання матеріально-технічної бази вишу, досвіду викладачів, їх спеціалізацію з тим, щоб студенти засвоїли основи фізичної культури та здорового способу життя, набували досвіду фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

Література:

1. Губка П. І. Вплив особливості дихання на психо-фізичну підготовку студентів-медиків / П. І. Губка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 31–33.
2. Сотник О. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. Сотник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2013. – №1 (21). – С. 251–256.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЮНИХ БІГУНІВ

Висоцька О. М., студ., Сергієнко В. М., доцент, к.фіз.вих.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Спортивне тренування як важлива частина системи підготовки спортсмена представляє собою спеціалізований педагогічний процес, заснований на використанні фізичних вправ із метою удосконалення рухових якостей, різнобічної підготовленості для досягнення значних результатів в обраному виді спорту. На основі аналізу діючих навчальних програм ДЮСШ із різних видів спорту, досвіду тренерів із легкої атлетики було відібрано тестові випробування, що дозволяють урахувувати розвиток рухових здібностей юних легкоатлетів та одночасно підвищувати рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки [1]. Під час визначення контрольних нормативів для юних спортсменів, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції, використовувалася методика розрахунку норм, що висвітлена у розділах теорії і методики дитячого і юнацького спорту, та виходили із основних принципів настанов системи підготовки юних спортсменів, як цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності [2]. Реалізація на практиці цього принципу проявляється в тому, що показники фізичної підготовленості, типові для бігунів на середні дистанції більш високої кваліфікації, служать орієнтиром у визначенні нормативних вимог. Проведене дослідження контролю рівня рухових здібностей бігунів на середні дистанції віком 12 років, які були поділені на I і II групи на початку зарахування до навчально-тренувальної групи першого року навчання ДЮСШ, дозволили виявити їхні показники (табл. 1). Так зокрема, у бігу на 60 метрів з ходу середні показники у двох групах майже однакові і рівняються 10,14 с – у I групі та 10,02 с – у II групі. Відповідно у стрибку у довжину з місця у I групі у середньому становить 190,7 см, а в II групі – 191,7 см, що перевищує

на 1 см. Серед показників у потрійному стрибку кращі виявилися у II групі – 579,1 см, а в I групі відповідно – 571,2 см, що менше на 8 см.

Таблиця 1

Показники розвитку рухових здібностей юних бігунів 12 років на середні дистанції

№ з/п	Тестові завдання	Перший етап дослідження	
		1 група (<i>n</i> = 10)	2 група (<i>n</i> = 10)
1	Біг на 60 м з ходу, с	10,14 ± 0,54	10,02 ± 0,44
2	Стрибок у довжину з місця, см	190,7 ± 6,00	191,7 ± 6,41
3	Потрійний стрибок, см	571,2 ± 12,45	579,1 ± 7,98
4	Біг 300 м, с	54,7 ± 2,21	53,6 ± 2,32
5	Біг 1000 м, хв	3.36 ± 0,05	3.36 ± 0,06
6	Біг 3000 м, хв	12.42 ± 0,08	12.48 ± 0,34

Під час виконання бігу на 300 м результати у двох групах суттєвих відмінностей не виявилось – I група – 54,7 с, II група – 53,6 с. У бігу на 1000 м результати у двох групах однакові – 3.36 хв. За тестом бігу на 3000 м I група показала результат 12.42 хв, а II група – 12.48 хв, різниця майже 6 с.

Початкові результати дозволили отримати практично однорідні групи за рівнем фізичної підготовленості, що викликає до розроблення й запровадження експериментальної програми, на основі методу колового тренування, для підвищення рухових здібностей юних легкоатлетів у підготовчому періоді річного тренування.

Література.

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Селуянов В. Н. Подготовка бегунов на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ РОЗВИТКУ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Грицюк С. А., аспір.

Східноєвропейський національний університет

імені Лесі Українки

lisowyk.ua@mail.ru

Рухова функція людського організму є важливою умовою забезпечення повноцінної життєдіяльності людини. Сам рух являє собою поєднання елементарних рухів і складних рухових дій. Так на основі елементарних рухів нижніх і верхніх кінцівок, тулуба, голови формуються складні рухові дії у вигляді ходьби, бігу, метання, лазіння, перелазіння тощо, які спрямовані на виконання певного рухового завдання.

У повсякденному житті людина стикається з безліччю рухових завдань. Їх діапазон і вимоги до якості виконання залежать від віку, особистісних і професійних потреб, штатних і позаштатних життєвих ситуацій. Але у будь-якому разі для кожної людини актуальним є завдання належного опанування руховими діями.

Однією з видимих проявів рівня засвоєння рухових дій є наявність таких функціональних утворень як рухові уміння і навички. Переважно під руховим вмінням учені розуміють такий рівень володіння руховою дією, для якого притаманний поопераційний свідомий контроль за діями, незначна швидкість виконання, нестабільність та неоптимальність рухів, нестійкість до впливу сторонніх факторів, прояв зайвих рухів.

На основі рухових умінь формуються рухові навички. Це уже такий ступінь володіння технікою дій, який характеризується мінімальною участю свідомості при контролі за дією. Дія виконується автоматизовано з швидко, стабільно, стійко до сторонніх факторів [1].

Між обома явищами і поняттями існує тісний взаємозв'язок та взаємозалежність. Первинні рухові уміння, які виконуються

з підвищеним м'язовим і психологічним напруженням, спорадичними рухами, вимушеними паузами, уповільнено і скуто, за умов тривалого повторення стають основою для формування рухових навичок. Сенситивним періодом щодо формування та розвитку рухових умінь і навичок є молодший шкільний вік. Анатомо-фізіологічне дозрівання організму і його функцій дає можливість удосконалювати виконання локомоторних актів та основних рухових дій і якостей.

У наш час у розвинутих країнах здійснюється інтенсивний пошук інноваційних технологій щодо удосконалення рухової діяльності молодших школярів. у цій пошуковій роботі можна виділити два основних підходи:

1. Створення предметного та віртуального ігрового середовища, яке б викликало у дітей молодшого шкільного віку прагнення постійно вправлятися у виконанні фізичних вправ і завдань. Таким основним стимулом для молодших школярів є створювані повсюдно, як на території школи, так і поза її межами, майданчики ігор та пригод (Adventure playground) [3]. Кожен майданчик передбачає наявність обов'язкових зон, а також систему певних побудов для ігор, які спонукають дітей до застосування основних рухових умінь і навичок. Популярною серед молодших школярів країн Європи є також віртуальна гра-подорож "Muuvit" [2].

2. Формування у молодших школярів умінь контролювати власну рухову діяльність. Відзначати досягнення у кількості і якості рухових дій. Запровадження системи винагород за участь у тестових змаганнях.

Література:

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Петрович В. С. Апробація інноваційної гри-подорожі "Muuvit" у навчальних закладах міста Луцька / В. С. Петрович // Пед. пошук : наук.-метод. вісн. – 2013. – № 1. – С. 21–24.
3. Adventure playgrounds in London [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.timeout.com/london/kids/playground>

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ (НА ПРИКЛАДІ ЛІКАРЯ-ХІРУРГА)

Гуржієнко А., студ., Король С. А., викл.
Сумський державний університет
korol.svetlana.sumdu@gmail.com,

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) у ВНЗ спрямована на забезпечення підготовленості майбутніх фахівців до професійної діяльності. Сучасна медицина характеризується підвищенням складності та інтенсивності праці, швидкістю і точністю у прийнятті рішень, рухових дій людини, а також вимагає прояву психічних якостей. Однак недостатньо враховані вимоги до психофізичної підготовленості майбутніх лікарів-хірургів погіршують якість ППФП у виші.

У праці Р. Т. Раєвського, С. М. Канішевського розглянуто вимоги до цієї спеціальності: лікар хірург має володіти аналітичним розумом, гостротою зору і слуху, здатністю швидко і точно виконувати рухи верхніми кінцівками і пальцями, статичною витривалістю м'язів тулуба і ніг, стійкістю до підвищеної температури, тонко відчувати і розраховувати рух, концентрацією і стійкістю уваги, оперативним мисленням, емоційною стійкістю [1].

Вищезазначені професійно необхідні якості майбутніх хірургів розвиваються під цілеспрямованим впливом засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, до яких відносяться звичайні засоби фізичної культури, але спеціально підібрані відповідно до завдань ППФП. За спрямованістю засоби ППФП поділяються на: прикладні фізичні вправи або окремі елементи різних видів спорту; прикладні та профільовані види спорту; оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори; допоміжні засоби, що забезпечують якість навчального процесу з ППФП [1].

Розглянемо вплив засобів ППФП на розвиток професійно необхідних якостей. Статична витривалість м'язів тулуба і ніг розвивається спеціальними статичними і динамічними вправами з власною вагою і обтяженням. Вестибулярна стійкість досягається шляхом застосування вправ на рівновагу.

Здатність точно відчувати і дозувати за величиною силове напруження рук і пальців формується під впливом ізометричних і ізотонічних вправ з диференційованим проявом м'язових зусиль.

Стійкість до підвищеної температури досягається фізичними вправами, що виконуються в умовах великого теплоутворення (тривалого інтенсивного бігу, спортивними іграми) або підвищеної температури навколишнього середовища.

Концентрацію і стійкість уваги успішно розвивається наступними вправами: виконання різних завдань за сигналом, ведення м'яча за певним маршрутом, ігри з м'ячем, шахи і шашки, спортивне орієнтування.

Оперативне мислення формується шляхом застосування вправ, що потребують вирішення алгебричних та евристичних завдань за короткий проміжок часу: естафети, проходження лабіринтів, спортивне орієнтування, спортивні ігри з м'ячем на зменшеній ділянці поля, бадмінтон, волейбол з закритою сіткою та ін. Емоційна стійкість виховується під дією вправ, що вимагають вольової поведінки в умовах емоційного напруження (естафети, полоса перешкод, гімнастичні вправи).

Отже, враховуючи вимоги до професійної діяльності лікаря-хірурга та добираючи відповідні засоби ППФП можна покращити показники психофізичної підготовленості студентів медичних спеціальностей.

Література:

1. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна підготовка студентів вищих навчальних закладів / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський // Наука і техніка. – Одеса, 2010. – 380 с.

ХОРЕОГРАФІЧНІ ЗАНЯТТЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПОЛЬСЬКИХ УНІВЕРСИТЕТІВ

Долгова Н. О., к.пед.н, ст. викл.
Сумський державний університет
natali-dolgova70@mail.ru

В умовах реформування університетської освіти в Україні постає нагальна потреба приведення навчально-виховної діяльності навчальних закладів у відповідність до завдань реалізації головних моральних та національних принципів Української держави, забезпечення єдності свідомості, любові до національної культури у професійно-соціальной сфері життєдіяльності майбутнього покоління. Проблеми національного виховання молоді постійно перебувають у центрі уваги педагогів, соціальних працівників, громадських та політичних діячів.

Означені проблеми особливо актуалізуються в переломні часи, коли радикальні зміни у суспільстві зумовлюють перебудову виховного процесу в цілому, і в першу чергу повинні орієнтувати саме на виховання здорового, сильного, мужнього та патріотичного покоління. В таких умовах особливої уваги у формуванні світогляду студентської молоді набуває вивчення педагогічних ідей країн Європи, переосмислення та застосування позитивного досвіду відповідно до вітчизняних реалій.

У ході нашого дослідження щодо фізичного виховання і спорту в університетській освіті сучасної Польщі нами було встановлено, що польські вищі навчальні заклади успішно втілюють в життя європейські стандарти навчання. Відповідно до принципів Болонського процесу і прийнятих законів й законодавчих актів про освіту вони здобули право формувати власну стратегію, самостійно обирати пріоритети в навчанні та впровадженні наукових досліджень, витрачати свої ресурси та встановлювати свої критерії для підготовки сучасних

високопрофесійних фахівців, створювати нові моделі навчання на різних рівнях освіти, започатковувати пілотні проекти в різних професійних напрямках. Так, в межах обов'язкових занять з фізичного виховання студенти стали мати право самостійно обирати види фізичної активності на заняттях, відповідно до своїх фізичних можливостей та вподобань.

Серед різновидів діяльності, що спрямовані на забезпечення рухової активності у більшості вищих навчальних закладів Польщі є заняття з ігрових видів спорту, плавання, аеробіки, атлетизму, оздоровчої гімнастики, бадмінтону, великого тенісу, лижного туризму, тренінги з йоги тощо. Варто зазначити, що в межах занять фізичним вихованням студенти можуть займатись спортивними, сучасними та народними танцями.

Під час стажування в Економічному університеті у м. Катовиці (Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach) нами були відвідані практичні заняття з фізичного виховання, факультативні заняття та спортивні секції де ми спостерігали за діяльністю відповідного структурного підрозділу – Студіумів фізичного виховання та спорту – СФВіС (Studium Wychowania Fizycznego i Sportu – SWFiS), який відповідає за фізкультурно-спортивну роботу університету.

Дещо неочікуваним було для нас відвідування хореографічних занять із народних танців, які у більшості польських університетів включені до обов'язкових занять в межах фізичного виховання. Заняття проводилося у вечірній час з 18.20 до 19.50 год. у спортивній залі університету, на ньому були присутні 12 осіб.

Проводив заняття штатний викладач СФВіС, досвідчений хореограф, художній керівник ансамблю народного танцю «Silesianie», мгр. Єжи Сташіца (Jerzy Staszica). На занятті вивчались елементи польського народного танцю. Цікавим є той факт, що заняття з народних танців проводились під «живий» супровід (акордеон), що, на наш погляд, сприяє формуванню самосвідомості студентів у вихованні соціально-активної молоді з розвиненою національною ідентичністю. Викладач переконаний, що тенденція введення танців як

різновиду рухової активності позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості студентів, адже заняття танцями це неабиякі фізичні навантаження під час яких активно працюють всі групи м'язів. Є. Сташіца нагадав нам відомий філософський вислів, яким він керується про те, що танець – це рух, а рух – це життя!

Хореографія є засобом, що використовується у процесі фізичного виховання з метою формування естетичної культури студентів. Доцільність проведення хореографічних занять, зокрема народної хореографії у масовій фізкультурно-оздоровчій та виховній роботі зі студентами постійно обговорюються прогресивними освітянами, істориками, психологами. Зауважимо, що у вишах України заняття різними видами танцю пропонуються переважно у позанавчальний час і відносяться до виховної роботи зі студентами. В університетах створюються танцювальні колективи до яких можуть записуватись студенти, але в цих колективах важко займатись не професіоналам, початківцям. Ця проблема повністю вирішена в польських університетах, де поряд з професійними танцювальними колективами університетів надана можливість займатись танцями студентам, які не мають належної попередньої підготовки і не займались танцями до вступу у виш, але хотіли-б удосконалюватись у цьому виді.

Проведене дослідження засвідчило, що питання застосування національної культури є засобом всебічного виховання та формування в університетської молоді навичок здорового способу життя, фізичної досконалості та забезпечення їх руховою активністю.

Таким чином, впевнено наголосимо, що врахування національного контексту у фізичному вихованні університетської молоді як в Україні, так і в Польщі, а саме активне використання народних танців не тільки підвищує ефективність фізичної підготовки, але й виховує любов до національної культури, норми та цінності якої зумовлюють вибір лінії поведінки, стиль життя, національну ідентичність з чого в цілому і складається життєвий шлях людини.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ИНКЛЮЗИВНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Дорофеева Г. А., к.псих.н., доц., Грищенко П. П., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВПО «РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог
dorgalia1@yandex.ru*

Современное образовательное пространство претерпевает постоянные изменения. Согласно Федеральному закону № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 г., одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 г., вступил в силу с 01 сентября 2013 г.), ст. 5. «Право на образование. Государственные гарантии реализации права на образование в Российской Федерации», в современных образовательных учреждениях (ОУ) могут обучаться дети с разными психофизическими возможностями. Следует отметить, что как педагогическое явление – обучение в одном классе и условно обычных детей и ребят с особыми познавательными потребностями (ООП) – появилось раньше. Подобран был и специальный термин, обозначающий это явление – *инклюзия*.

Первые инклюзивные образовательные учреждения появились в нашей стране на рубеже 1980-1990 гг. В Москве в 1991 г. по инициативе московского «Центра лечебной педагогики» и родительской общественности появилась школа инклюзивного образования «Ковчег» (№ 1321).

Ученные и педагоги-практики осмысливают инклюзию как новое явление в педагогике образования от дошкольных учреждений до высших профессиональных. Например, Хаматов И. Д. (2014 г) отметил, что инклюзивная школа – это с неизбежностью дето-центрированное, личностно-центрированное образовательное пространство, а не предметно-ориентированное учебное заведение.

Кучумова Н. Я. исследовала специфику использования полисистемного подхода в структуре инклюзивного, социально-педагогического взаимодействия при организации

занятий по физической культуре со студентами в ФКОУ СПО «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат». С. Г. Инкина, Н. Я. Кучумова, О. А. Козырева в своих работах писали, что с каждым годом растет число студентов-инвалидов, участвующих во всевозможных физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых внутри учебных заведений, а также на уровне города, области и государства.

В проанализированных нами научно практических исследованиях даются следующие определения инклюзивному образованию (ИО):

1. Инклюзивное образование – это такой процесс обучения и воспитания, при котором все дети, в независимости от их физических, психических, интеллектуальных и иных особенностей, включены в общую систему образования и обучаются по месту жительства вместе со своими сверстниками без инвалидности в одних и тех же общеобразовательных школах, которые учитывают их особые образовательные потребности и оказывают необходимую специальную поддержку.

2. Инклюзивное (франц. *inclusif* – включающий в себя, от лат. *include* – заключаю, включаю) или включенное образование – термин, используемый для описания процесса обучения детей с особыми потребностями в общеобразовательных (массовых) школах.

Исследователи, отмечая возможность обучения в одном образовательном пространстве и обычных студентов, и студентов с ООП, выделяют следующие педагогические условия адаптивного обучения, необходимые при проведении занятий физической культурой: реализация условий формирования достаточного уровня психолого-педагогической, методико-методологической, здоровьесберегающей подготовки педагога по ФК; повышение уровня знаний об адаптивной педагогике (самопознание, самоопределение, самореализация и пр.) как системе и результате трансформации социального опыта в контексте постановки и решения противоречий лиц с

ограниченными возможностями в здоровье; использование форм и методов развития творческих и рефлексивных, гносеологических и коммуникативных способностей студентов с разной степенью ограничения в здоровье; создания условий для включения всех резервов организма обучающихся (студентов с разной степенью ограничения в здоровье) в работу на занятиях ФК, фасилитирующего процесс научения здоровому соперничеству [1].

В информационных источниках описаны принципы развития ИО: научность, системность, коррекционная направленность, индивидуальный подход, семейно-ориентированное сопровождение, самостоятельная активность ребенка, междисциплинарная интеграция и социальное партнерство [2].

В заключение следует отметить, что все усилия по внедрению инклюзивного образования должны быть основаны на правовой идеологии, а не проводиться из жалости или благотворительности; все дети могут учиться вместе – для них должны создаваться подходящие условия для обучения; а учитель, помимо инклюзивной компетентности, должен еще полагаться на свою интуицию и его работа должна быть командной (сопровождаться работой психолога и узких специалистов).

Литература:

1. Кучумова Н. Я. Полисистемный подход в преподавании физической культуры в инклюзивных образовательных учреждениях / Н. Я. Кучумова // Педагогика: традиции и инновации : материалы III междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). – Челябинск : Изд-во Два комсомольца, 2013. – С. 9–12.
2. Хафизулина И. Н. Формирование инклюзивной компетентности будущих учителей в процессе профессиональной подготовки: / Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Астрахань, 2008. – 22 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Занина Т. Н., доц.

*Таганрогский государственный педагогический институт
имени А. П. Чехова*

Занина П. В., учитель

*МОБУ СОШ №36 г. Таганрог
Fashionista.r@yandex.ru*

Вопрос о том, что класс является организованной группой учащихся, продолжает быть актуальным и в настоящее время. Перед учителем стоит задача организовать класс для занятия, вызвать интерес и желание заниматься, увлечь каждого ученика. Учитель решает на уроке не только эти задачи, но и одну из ведущих задач – воспитание коллективизма.

Одним из приоритетных направлений в работе должно быть создание в ученическом коллективе здорового «психологического климата», атмосферы взаимопомощи, внимательного отношения друг к другу, стремление повышать не только свои успехи, но и одноклассников, команды, класса в целом, вовлечение самих детей во взаимное воспитание и самовоспитание и непременно неукоснительное выполнение требований, предъявляемых занимающимся на уроке [1].

Всё это подразумевает воспитательные возможности – формирование умения подчинять и подчиняться. При такой организации можно воздействовать и на учеников с девиантным поведением. Правильно подобранные общественные функции для таких учеников, доверие учителем различных поручений на уроках физической культуры, позволяет им стать более дисциплинированными.

Можно сделать вывод, что успех урока, овладение вниманием учеников и в тоже время для педагогического воздействия на класс, учителю необходимо вести определённую работу, направленную на сплочение ребят, что позволяет добиться положительных результатов по

организации класса, как рабочей группы. Отдавать приоритет в этой работе необходимо – созданию физкультурного актива класса, который являлся бы надежным помощником учителя.

Методическая литература рекомендует следующий состав актива: физкультурный организатор (физорг), его заместитель, дежурный, командиры отделений для занятий при групповом способе организации работы на уроке, судья по спорту. Научная, учебная литература по физической культуре рекомендует использование группового способа организации класса, как способа, который повышает интерес к занятиям, развивает самостоятельность, активность, что является одной из учебных задач. Активность и инициативу на уроке воспитывают с помощью индивидуальных заданий отстающим ученикам, выполняемых ими самостоятельно или с помощью более подготовленных ребят.

Постоянное внимание, поддержка учителем каждого помощника учителя создаёт нормальные взаимозависимые отношения учащихся в классе, четкое выполнение активом заданных функций [2]. Назначение, выборы, смена помощников, оценка их работы должны быть озвучены. Чтобы в дальнейшем такая совместная работа учителя с учениками была плодотворной, необходимо поощрять ребят. Всё это дисциплинирует учащихся, повышает эффективность обучения и способствует более успешному решению задач, стоящих перед физическим воспитанием школьников.

Литература:

1. Кибенко Е. И. Использование различных форм занятий в физическом воспитании при подготовке учителей – предметников с целью здоровьесберегающей среды образовательного пространства / Е. И. Кибенко // Вестник ТГПИ имени А. П. Чехова, 2013. – № 1 с. – С. 032–036.
2. Лупандина Н. А., Якубовская В. Г. Методика урока физической культуры в 5–8 классах. 2-е изд. – М. : изд-во АН РСФСР, 1960.

ОЦІНКА РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 14-17 РОКІВ

Калиниченко І. О., д.мед.н., проф., Савчук О. В., аспір.
*Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
kalina_o1960@mail.ru, SavchukEV@yandex.ua*

Рухова активність дітей є невід'ємною складовою формування здорової та соціально активної особистості, запорукою створення здорового репродуктивного потенціалу нації. Підлітковий вік, за даними ВОЗ, визнаний критичним етапом для розвитку багатьох хронічних хвороб. Численними науковими дослідженнями доведено, що прогресуюче зниження рівня здоров'я школярів передусім пов'язане із проблемою дефіциту рухової активності (О. Г. Сухарев, 1991, Н. А. Фомін, Ю. Н. Вавілов, 1991, Т. Ю. Круцевич, 2003, І. О. Калиниченко, 2013). У науковій літературі значна увага приділяється вивченню гігієнічної норми добової рухової активності дітей шкільного віку (О. Г. Сухарев, 2004, І. О. Калиниченко, 2013). Спеціально організована рухова активність є частиною добової рухової активності дитини і залишається важливою ланкою, на яку можна впливати з метою покращення функціональних показників школярів.

Метою роботи було дослідити та проаналізувати рівень спеціально організованої рухової активності дітей 14-17 років.

У ході дослідження проведено анкетування 569 дітей (290 хлопчиків та 279 дівчат) загальноосвітніх закладів м. Суми. Серед школярів 14-17 років 45,18% підлітків займаються у спортивних секціях, 32,55% – займаються самостійно фізичною активністю і 22,27% – не займаються спеціально організованою руховою активністю у позаурочний час. Основна питома вага дітей 14-17 років (54,82%) має спеціально організовану рухову активність на шкільних заняттях з фізичного виховання, що складає, згідно закону, 45 хвилин 2-3 рази на тиждень залежно від профілю школи. За даними опитування, спеціально

організована рухова активність школярів 14-17 років у спортивних секціях складає 1 годину у 40,63% підлітків, 1,5 години – 2 години – у 37,81%, 2,5 години – 3 години – у 15,54%, 4 години – у 2,47% дітей.

У дітей з різною спеціально організованою руховою активністю досліджували рівень фізичних можливостей серцево-судинної системи, використовуючи пробу Руф'є. Аналіз показників індексу Руф'є показав, що більшість дітей з нормальними показниками рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи (середній, вище середнього, високий рівень) спостерігалася серед дітей із спеціально організованою фізичною активністю тривалістю 2 години ($19,33 \pm 1,59\%$) порівняно з дітьми, які мали спеціально організовану фізичну активність протягом 1 години ($15,13 \pm 1,74\%$) та 3 – 4 годин ($8,40 \pm 0,55\%$). Відсоток дітей з нормальними показниками індексу Руф'є переважав у підлітків, які відвідували спортивні секції ($22,83 \pm 1,78\%$) порівняно з дітьми, які займалися самостійно фізичною активністю ($12,32 \pm 1,40\%$), та з школярами ($6,41 \pm 1,04\%$), які не мали спеціально організованої рухової активності у позаурочний час.

Важливою умовою підвищення рівня спеціально організованої рухової активності школярів є позитивна мотивація до занять фізичного виховання. Аналіз опитування підлітків довів, що 25,09% дітей 14-17 років не мають бажання відвідувати заняття з фізичного виховання, а 11,76% дітей 14-17 років взагалі не відвідують шкільні заняття з фізичного виховання. Проте розподіл дітей за групами з фізичного виховання свідчить, що лише 3,90% школярів звільнені від занять з фізичної культури.

Отримані дані свідчать, що рівень спеціально організованої рухової активності в об'ємі двох годин є необхідною умовою підтримання нормального рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи підлітків 14-17 років. У ході дослідження встановлено, що питома вага дітей 14-17 років (54,82%) має недостатній рівень спеціально організованої рухової активності.

КАЧЕСТВО ТЕХНИКИ БРОСКА МЯЧА В ПРЫЖКЕ – ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ ФАКТОРОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОБЕДЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Кибенко Е. И., к.пед.н., доц., Долженко А. В., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)»
physics.mathematics@tgui.ru*

Баскетбол – динамичный и зрелищный вид спорта. Повышение динамики игры достигается за счет оптимального соотношения между атакующими и оборонительными действиями. Броски в корзину – кульминация игровой деятельности в баскетболе. Постоянно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает все более сложные проблемы перед спортивной подготовкой. Важнейшая из них – повышение уровня и надежности спортивного результата.

Активность защитных действий значительно увеличивает роль бросков в прыжке. Возрастающие требования к точности бросков, необходимость их выполнения с различных дистанций (в том числе и дальних), значимость инновационных методик обучения и совершенствования техники броска на тренировочном этапе спортивной подготовки, недостаточное количество информации по данной проблеме – причины обуславливающие актуальность данной темы.

Улучшение результативности игровых действий в баскетболе главным образом связано с повышением точности бросков мяча в прыжке. Качество этого технического приема является решающим фактором для достижения победы в соревновании. Практический опыт показывает, что для высокого спортивного результата, прежде всего, необходимо иметь:

– совершенный тактический рисунок игры, от которого зависит количество бросков, выполняемых командой;

– техническое мастерство игроков команды, в первую очередь высокую точность игровых действий при выполнении атаки корзины в прыжке [1].

Возникает необходимость поиска способов (методов) совершенствования этого технического приема. Однако в литературе недостаточно внимания уделяется броску мяча в безопорном положении, который необходимо совершенствовать в зависимости от условий, в которых находится спортсмен во время игры и его игрового амплуа. Большинство специалистов в области баскетбола обращают внимание на то, что техника броска в прыжке оказывает значительное влияние на результативность спортсмена. Повышение точности бросков и сохранение их стабильности может в значительной мере упростить тактический рисунок игры, сделать его более рациональным. Отсюда следует, что для совершенствования броска в прыжке необходима эффективная методика, позволяющая приобрести спортсмену точность при атаке корзины, что, несомненно, отразится на его результативности и уверенности в своих действиях во время игры [2].

Проблема точности бросков в баскетболе на протяжении многих лет остается ведущей, и в связи с этим к ней постоянно приковано внимание тренеров и научных работников. Анализ итогов крупнейших международных соревнований по баскетболу последнего десятилетия обнаружил отсутствие роста качества выполнения бросков в прыжке в условиях соревновательной борьбы. В современной теории и практике существуют многочисленные рекомендации по совершенствованию точности бросков. В основном они базируются либо на личном опыте авторов, либо на изучении отдельных факторов влияющих на точность бросков. Большинство рекомендаций направлено на внешние стороны проявления движений их биомеханической структуры, однако, при этом, редко учитывают закономерности физиологического

характера, которые существенно определяют точность бросков мяча в корзину в ходе соревновательной деятельности. Это, по-видимому, обуславливает тот факт, что в методике тренировки направленной на повышение точности бросков основной упор делается на совершенствовании техники выполнения приема и не уделяется должного внимания методам, повышающим уровень развития координационных способностей спортсмена. Целенаправленное развитие этого физического качества у баскетболиста во время тренировочной деятельности способно улучшить его результативность при атаке корзины в сложных игровых ситуациях. Координационные способности позволяют точному восприятию выполняемых движений, что имеет большое значение при совершенствовании спортивной техники. Помогают спортсмену в развитии чувства полного владения движениями, дают возможность тонко и точно регулировать свои действия в зависимости от мгновенно создавшейся ситуации [1; 4; 5; 6].

Из этого следует, что методика совершенствования точности бросков нуждается в накоплении объективных факторов, раскрывающих функциональную сторону бросковых движений, и выявлении факторов, влияющих на результативность бросков мяча в корзину в ходе соревновательной деятельности.

Специалисты в области баскетбола разделяют факторы, определяющие точность бросков, на две основные группы: объективные и субъективные [7].

Физические свойства мяча, особенности его полета, механические закономерности попадания мяча в цель – все это факторы объективные, или внешние. К субъективным факторам относятся те, которые зависят от внутреннего состояния спортсмена, выполняющего бросок. Например, психическая устойчивость баскетболиста к различным раздражающим факторам (способность управлять своим поведением), функциональное состояние спортсмена, методика его тренировки, способ выполнения действий в игровой обстановке и т. п. В основном эти факторы и оказывают

определяющее влияние на результативность спортсмена во время соревновательной деятельности [2; 3; 7]

Проблема точности броска мяча в прыжке до сих пор остается одной из ведущих. Во время исследования нами выявлено большое количество информации по данной проблеме, что дает основание для классификации факторов влияющих на точность броска мяча в прыжке. Это, несомненно, позволит определить наиболее эффективные подходы для повышения результативности спортсмена при выполнении броска мяча в прыжке.

Литература:

1. Андреев В. И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Омск, 1988. – 21 с.
2. Вальгин А. И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол. Автореф. дис. на канд. пед. наук. – Киев : КГИФК, 1984. – 24 с.
3. Данилов В. А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе. Автор. дис. доктора пед. наук. – М, 1996. – 43 с.
4. Кибенко Е. И. Баскетбол: учебное пособие. – Таганрог : Изд-во Таганрог. ин-та имени А. П. Чехова, 2014. – 116 с.
5. Кибенко Е. И. Спортивная подготовка баскетболистов // Научный журнал «Апробация». – Махачкала : НИЦ Апробация, 2014. – № 11 (26). – С. 102–106.
6. Кибенко Е. И. Физическая культура: методико-практические занятия / Е. И. Кибенко; под ред. проф. Г. Ф. Гребенщикова. – Таганрог : Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А. П. Чехова, 2014. – 252 с.
7. Мишин М. В. Влияние утомления на результативность бросков в соревновательной деятельности баскетболистов на колясках / [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2009N2/p60-63.htm>.

ПСИХІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНА ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

Коваленко С. Л., викл. Кахерський С. І., студ.
Сумський державний університет
sergiosmit@bk.ru

Фахівці в галузі спорту вважають нестабільність результатів спортсмена прямим наслідком його емоційного стану на змаганнях. Багато тренерів бачать одну з задач підготовки до змагань в тому, щоб зняти емоційне напруження та ізолювати спортсмена від стресових впливів. Називають це «підвищенням психологічної надійності спортсмена». Можливо, що позитивний сенс психологічної підготовки спортсмена якраз і полягає в пробудженні сил і здібностей, які можуть вести його в непередбачуваній стресовій ситуації змагання [7].

Для психологічної підготовки спортсмена є чотири взаємопов'язані компоненти: 1) мотиваційний (показники мотиваційних установок, деяких вольових рис особистості); 2) рефлексивний (показники самоконтролю та саморегуляції); 3) емоційний (характеристики емоційного стану і його стабільності); 4) сенсомоторний (показники сенсомоторики і уваги. Ці компоненти є важливою складовою е процесі підготовки спортсмена до змагань. Також спортсмен повинен уміти мобілізувати всі свої зусилля на змаганнях, що дозволяє розроблювати концепцію «оптимального бойового стану».

У процесі психологічної підготовки спортсмена потрібно впливати, як на його свідомість, так і на півсвідомість. Існують багато способів для цього впливу, які необхідні для створення нервової і психічної готовності спортсмена до змагань. Використання даних методів удосконалює систему саморегуляції спортсмена, але процес виховання буде мало ефективним, якщо спортсмен не займається самовихованням, яке здійснюється через навчання прийомами саморегуляції. Для формування нормального психічного стану потрібна психорегуляція, методів її здійснення в спорті дуже багато, але

основні такі: 1) гетерорегуляція (може бути реалізована у звичайному стані неспання або в зміненому стані свідомості – гіпнозі); вербальні методи навіювання, що поділяються на бесіду, переконання, наказ і раціональне навіювання (у звичайному стані). Бесіда передбачає спілкування зі спортсменом із метою зняти нервового напруження або передстартової апатії; 2) ауторегуляція або «наївні» методи саморегуляції – це прийоми, які з'явилися у процесі тренувань і змагань, де їх використання пов'язано з успіхом, успішним виступом на змаганнях. Під час фізичного або психологічного перенапруження, в спортсмена виникає порушення у центральній нервовій системі, цей стан називають – втомою. Втома має 3 стадії, перша з яких ліквідується без будь-яких шкідливих наслідків, а інші 2 стадії можуть призвести до тривалого зниження працездатності. Якщо не звертати на неї уваги, у спортсмена також можуть виникнути функціональні порушення організму. На стан психічної готовності спортсмена впливає надлишкове нервово-психічне напруження, особливо якщо воно виникло під час змагальної боротьби. У процесі фрустрації з негативними емоціями, цей стан може поєднуватися з втомою і з надмірним нервово-психічним напруженням, але може виступати як і самостійний феномен.

Таким чином, різні методи і засоби психорегуляції під час змагальних поєдинків слід застосовувати з урахуванням специфіки ситуації, індивідуальних особливостей спортсменів, щоб здійснювати загальну тенденцію формування у них оптимального психічного стану, в якому вони можуть найбільш повно реалізувати свою фізичну та технічну підготовленість.

Література:

1. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт): навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / О. А. Шинкарук, О. О. Чередниченко, Л. М. Шульга, О. М. Русанова. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 128 с.

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА

Костенец Н. Б., аспір.

*Харківська державна академія фізичної культури
de_ni999@mail.ru*

Постановка проблеми. Досягнення високих результатів у стрільбі з лука залежить від багатьох факторів, серед яких психологічна підготовленість [1]. Проте питання прояву індивідуально-психічних якостей вивчено ще недостатньо.

Метою нашого дослідження було визначення характерних рис особистості стрільців із лука.

Виклад основного матеріалу. Було проведено тестування (п'ятифакторний опитувач особистості) 15 кваліфікованих стрільців з лука (КМС та МС) міста Харкова. Середні значення за шкалами представлені на Рис.1.

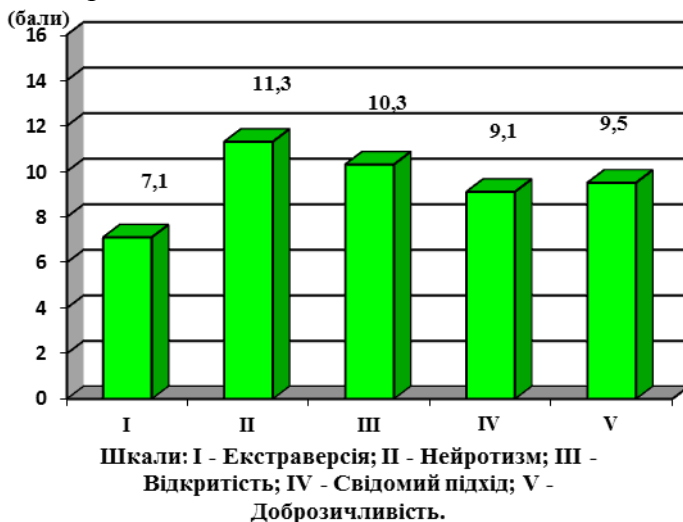


Рис.1. Тест "Б-5". Середні значення по шкалах у балах.

Тест «Велика п'ятірка» дозволяє виявити фундаментальні риси характеру, універсальні фактори, що складають структуру

особистості людини за п'ятьма показниками (шкалами): екстраверсія – інтроверсія (спрямованість особистості відповідно на зовнішній чи внутрішній світ), нейротизм – емоційна стійкість (показник емоційної стабільності), відкритість – закритість до нового, свідомий підхід – незібраність, доброзичливість – ворожість [2]. Отримані нами дані свідчать, що більшість стрільців з лука можна охарактеризувати як відкритих до нового досвіду, з досить лабільною нервовою системою, доброзичливих, але без зайвої довірливості; свідомих у підході до справ, з відсутністю значного домінування між спрямованістю особистості на внутрішній чи зовнішній світ.

Висновки.

1. Значення психологічної підготовки у стрільбі з лука підтверджено багатьма дослідниками, проте недостатньо вивчено психологічний портрет лучника.

2. Нами визначено, що стрільці з лука характеризуються як частково схильні до інтраверсії (7,1 бала), збалансовані особистості з середнім рівнем прояву свідомого підходу (9,1 бала) та доброзичливості (9,5 бала), вище середнього рівнем відкритості до нового досвіду (10,3 бала) та рівнем нейротизму (11,3 бала).

3. На основі отриманих даних стає можливим проведення корекції у психологічній підготовці стрільців з лука, що дозволить сприяти підвищенню їх спортивних досягнень на змаганнях різного рівня.

Література:

1. Болотин А. Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2014. – № 3 (109). – С. 33–35.
2. Хромов А. Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие. – Курган : Изд-во Курганского гос. университета, 2000. – 23 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В СЕКЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ВУЗА

Лебединская И. Г., доц., Мишина Т. Г., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВПО «РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог
lebedinskaja1960@mail.ru*

Как известно, игра – это исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна [1, 3]. В существующей обширной отечественной литературе большое внимание уделяется непосредственной роли игры в жизни каждого человека, раскрываются сходства и различия, методические особенности и т. д.

Крупнейшие педагоги, ученые, прогрессивные общественные деятели считали игру весьма полезной для воспитания подрастающего поколения. На основе их работ и учета зарубежных публикаций подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях [2]. В настоящее время актуально изучение подвижных игр как средства воспитания физических качеств в различных видах спорта. На данный момент не представлена какая-либо система использования подвижных игр для развития физических качеств на учебно-тренировочных занятиях в секции легкой атлетики [4].

Анализ и обобщение научно-методической литературы по теории и методике физического воспитания и спорта свидетельствует о том, что подвижные игры используются в тренировочном процессе, но исследований, определяющих их эффективность для развития физических качеств или какого-либо определенного физического качества нет. Активизация в применении игрового метода отмечается повсеместно

(М. Н. Жуков, 2000; Н. С. Гринченко, 2002; М. Г. Ермолаева, 2003 и др.). Сегодня многие специалисты осознают потенциал и богатство возможностей, представляемых подвижными играми.

Исходя из анализа сложившейся ситуации, нами была предпринята попытка выявления особенностей использования подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях в секции легкой атлетики.

Цель исследования: оценить эффективность использования подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике со студентами высшего учебного заведения.

В соответствии с разработанным планом учебно-тренировочного процесса секции легкой атлетики подвижные игры проводились на тренировочных занятиях в сочетании с элементами гимнастики, спортивных игр, используя их для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Подвижные игры применялись на протяжении всего тренировочного процесса, но объём их, характер, методика, выбор той или другой игры определялась конкретными условиями проведения, в соответствии с задачами каждого этапа спортивной подготовки. Содержание игр изменялись вместе с ростом и развитием двигательных и физических качеств. Если на первых этапах игровая деятельность носила упрощенный характер, то в дальнейшем она значительно обогащалась как по форме, так и по содержанию.

Объект исследования: учебно-тренировочные занятия в секции легкой атлетики со студентами Таганрогского института имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВПО «РГЭУ (РИНХ)».

Предмет исследования: подвижные игры и игровые упражнения как средство воспитания физических качеств легкоатлетов.

Задачи исследования:

- изучить теоретические и методические основы использования подвижных игр на тренировочных занятиях по легкой атлетике в вузе;
- провести педагогический эксперимент по применению подвижных игр в секции легкой атлетики.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математико-статистическая обработка.

Для оценки эффективности использования подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике, было проведено исследование на базе института. Оно проходило поэтапно со студентами в количестве 15 человек. Учебно-тренировочные занятия с использованием подвижных игр проводились по определенной системе, которая учитывала всю структуру и направленность спортивной подготовки занимающихся. Занятия с использованием подвижных игр и игровых упражнений проводились 2 раза в неделю по 90 минут в течение учебного года.

Одним из направлений решения данной проблемы по нашему мнению является разработка методики более активного применения подвижных игр в процессе обучения с учетом уровня подготовленности спортсменов. Контроль уровня физической подготовленности легкоатлетов был проведен в два этапа, в начале (сентябрь 2013 г.) и в конце (май 2014 г.) годового учебного цикла.

Для определения эффективности использования подвижных игр и игровых упражнений на учебно-тренировочных занятиях для получения статистических данных было проведено тестирование: бег 100 м; прыжок в длину с места; 10-ой прыжок с места; поднимание и опускание туловища из положения сидя 30 с.

После проведения контрольных тестирований все материалы были проанализированы и обработаны. Полученный материал свидетельствует, что по каждому из контрольных упражнений показатели физической подготовленности легкоатлетов имеют свои особенности. Вариационно-статическая обработка результатов исследования позволила установить величины параметров физического развития группы в динамике и что под влиянием занятий подвижными играми динамика физического развития сравнительно улучшилась во всех

контрольных упражнениях. Сравнивая весь фактический материал, следует обратить внимание на произошедшие изменения в физическом развитии по результатам контрольных упражнений, отражающих уровень физической подготовленности легкоатлетов. Полученные результаты статистически достоверны (при $P < 0,05$) и находятся в зоне значимости.

Анализируя эффективность использования программы применения подвижных игр на тренировочных занятиях в секции легкой атлетики, можно определенно сказать, что она отражает следующие положения:

- применение подвижных игр по легкой атлетике эффективно для воспитания физических качеств;
- использование игр и игровых упражнений способствует раскрытию потенциальных возможностей и творческой инициативы занимающихся;
- комплексное и регулярное внедрение игр на протяжении всего учебно-тренировочного процесса нацеливает на способ достижения спортивного результата;
- целесообразно комбинировать игру с другими видами спортивной деятельности.

Литература:

1. Гринченко И. С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе: учеб. метод. пособие – М. : "ЦГЛ", 2002. – 80 с.
2. Ермолаева М. Г. Игра в образовательном процессе: метод. пособие. – СПб. : СПбГУПМ, 2003. – 64 с.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов. – М. : Академия. 2002. – 159 с.
4. Лебединская И. Г. Использование подвижных игр на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях // Вестник Таганрогского государственного педагогического института, 2011. – № 1. – С. 176–189.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Левків В. І., к.фіз.вих., доц.

*Львівський державний університет фізичної культури
vlevkiv@ukr.net*

Проблема підвищення рівня якості професійної підготовки майбутніх тренерів зі спортивних ігор набуває актуальності у зв'язку з процесом модернізації діяльності основних соціальних інститутів суспільства, до яких відноситься система вищої фізкультурної освіти в Україні. Набувають сенсу нові форми, структура, зміст і напрями в професійній підготовці фізкультурних кадрів.

Визначення теоретичних основ методики формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів зі спортивних ігор у вищих навчальних закладах є своєчасним завданням сучасних педагогічних досліджень. Це обумовлено рядом чинників, серед яких можна назвати кризу світової і вітчизняної системи вищої освіти, викликану її недостатньою ефективністю у сфері підготовки конкурентоздатних фахівців, які задовольняють вимоги сучасного ринку праці; державну стратегію розвитку освіти, спрямовану на підвищення конкурентоспроможності України на світовому ринку освітніх послуг; перехід на категорії «компетенції», «компетентності», «кредит», «залікові одиниці», «бакалаврат», «магістрат» та ін.; концептуальну неопрацьованість компетентнісного підходу, відсутність цілісного досвіду його застосування, тоді як державні освітні стандарти вищої професійної освіти вже формуються на мові компетенцій/компетентностей.

Першим кроком до успішного професійного навчання є якісна, по можливості найбільш точна оцінка потенційних здібностей тих абітурієнтів, які вступають до вищого навчального закладу. Для цього необхідно використовувати

комплексний підхід, заснований на попередньому тестуванні рухової і теоретичної підготовленості, професійно-педагогічної спрямованості, індивідуально-психологічних особливостей. Надалі упродовж усього процесу навчання для його ефективності необхідно проводити психолого-педагогічний моніторинг, результати якого дозволять цілеспрямовано формувати компоненти професійної компетентності тренера зі спортивних ігор.

Формування професійної компетентності складається, на думку А. М. Клімової, з декількох етапів: «ціленаправленість, вибір підходів, визначення змісту, вибір технологій навчання, визначення критеріїв для оцінки результатів сформованості професійної компетентності» [1, с. 147]. Узагальненим результатом процесу формування професійної компетентності є загальна готовність до діяльності, зокрема готовність до дій у конкретних ситуаціях [1, с. 147].

Отже, у сучасних освітніх умовах мова вже йде не просто про передачу знань, умінь і навичок, а про необхідність знаходження способу модернізації процесу навчання, який дозволить обробляти великі обсяги інформації, адже з кожним днем потік інформації зростає, і успішним фахівцем може вважатися той, хто володіє механізмами оперативної обробки отримуваних даних. На нашу думку, досягти подібного рівня можливо завдяки використанню інноваційних технологій у навчально-виховному процесі формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів зі спортивних ігор у вищих навчальних закладах.

Література:

1. Клімова А. М. Змістовна характеристика категорії «професійна компетентність» як показник фахової підготовки менеджерів / А.М. Клімова // Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди». – 2013. – Вип. 28. – Т. 2. – С. 143–150.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Овчаренко Н., студ., Лисенко О. В., ст. викл.

Сумський державний університет

natalya.owcharenko2012@yandex.ru

Волейбол як вид спорту за останні кілька років перетерпів значні зміни, які пов'язані як із природним процесом розвитку гри, так і з кардинальними змінами в правилах, що відбулися в 90-ті роки. Все це вплинуло на змагальну й тренувальну діяльність провідних волейболістів світу. Поряд із класичним волейболом активно розвиваються такі різновиди гри, як пляжний волейбол, міні-волейбол, піонербол, парковий волейбол та інші види [1].

Метою даної роботи є вивчення методики проведення секційних занять з волейболу як основ організації згуртування та отримання навиків з даного виду спорту.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

- охарактеризувати аспекти розвитку волейболу як фізичного явища;
- дати характеристику класичного волейболу на сучасному етапі;
- дослідити якісні зміни під впливом навантажень швидкісно-силової спрямованості на формування підготовленості волейболістів.

Волейбол – це командний вид спорту, олімпійська дисципліна, форма проведення дозвілля, метод спілкування, видовище [1, с. 4, 5]. Волейбол – одна з найбільш поширених ігор у світі та в Україні. Масовий характер волейболу пояснюється високою емоційністю і доступністю, заснованої на простоті правил гри інескладності устаткування.

Волейболіст – це всебічно розвинений атлет, що володіє силовою й швидкісною витривалістю, «вибуховою» силою, стрибучістю, гнучкістю, вмінням орієнтуватись у складній

ігровій обстановці. Волейболіст завдає удари по м'ячу, робить велику кількість швидкісних переміщень із раптовими зупинками й зміною напрямків, багаторазовими падіннями і кидками – фізична підготовка є основною умовою досягнення спортивних результатів, будучи фундаментом технічної й тактичної підготовки [2, с. 34].

Тому, поряд з вдосконаленням технічної, тактичної і психологічної підготовки, важливим завданням навчально-тренувального процесу є підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки й покращення функціональних можливостей студентів-волейболістів.

Загальна фізична підготовка створює умови для спортивної спеціалізації й охоплює широке коло вправ, що розвивають різні фізичні якості в такому співвідношенні, яке необхідно саме у волейболі [1, с. 25]. Завданнями загальної фізичної підготовки є зміцнення здоров'я, різносторонній фізичний розвиток студентів, підвищення функціональних можливостей організму, розширення обсягу рухових навичок;

Тестування й контрольні випробування фізичної й техніко-тактичної підготовленості проводилися на початку й кінці навчального року (вересень – травень) за загальноприйнятою методикою, відповідно до програми ДЮСШ. Реалізація запланованого педагогічного експерименту була організована й проведена протягом двох років на спортивній базі волейбольного клубу «Маркохім» м. Маріуполь. Склад групи складає 16 чоловік.

Дані досліджень показують, що контрольні зміни вихідних показників у даних тестах, після закінчення навчального року, указують, що у вересні 2013 р. волейболісти показали практично ідентичні результати з тим же періодом 2011 р. 11,2 с й 11,7 с із 1-1 відповідно в тесті 6 м х 5 разів. Невелике поліпшення часу 0,5 з 1-1 виконання даного тесту у вересні 2011 р., цілком ймовірно, обумовлено віковими змінами організму спортсменів й явищами залишку тренуваності.

У тесті 2 пов'язаної із проявом швидкісної витривалості так само відбулися певні позитивні зміни. Так, якщо середній час

пробігання тесту 2 «Ялинка», на початку дослідження (вересень 2013 р.) склало 31,5 с з 1-1, то наприкінці першого року навчання воно покращилося на 1,3 с з і склало 30,9 с 1-1. Наприкінці другого року підготовки (травень місяць 2011 р.) час пробігання даного тесту покращилося на 1,2 с і склало 29,7 с.

Особливо значне зрушення в результатах спостерігається після другого року підготовки юних волейболістів. Порівняння показує, після першого року навчання у юних волейболістів спостерігалися позитивні зрушення в результатах метання м'яча в обох тестах № 3 й № 4 (відповідно 0,6 м й 0,35 м), але вони виявилися не значними. На другому році навчання в юних волейболістів спостерігається більше значний приріст результатів у метанні набивного м'яча. Так, у тесті № 3 він склав 0,87 м, а в тесті №4 – на 0,81 м, що відповідно більше на 0,27 м й 0,4 м, у порівнянні з першим роком навчання.

Так, за два роки навчання у групі початкової підготовки результати стрибка в довжину з місця (тест № 5) вирости на 34 см. Однак, слід зазначити й той факт, що приріст даної результативності отриманий, в основному, за перший рік занять (приріст склав 17 см). За другий рік навчання даний приріст виявився трохи меншим і склав 13 см.

У тесті №6 (стрибок нагору з місця) результати в перший рік підготовки вирости на 4,8 см, а за другий - на 7,7 см. У цілому, висота підйому загального центра ваги (ЗЦВ) юних волейболістів за два роки підготовки зросла до 44,9 см при середніх вихідних даних в 21,8 см і склала 23,1 см. Отриманий приріст результативності в тесті № 6 (стрибок нагору з позначкою) перевищив вихідний показник на 105,0 %, що з'явилося наслідком цілеспрямованої роботи з розвитку швидкісних і силових якостей, а так само застосуванням інтенсивної технології вдосконалювання швидкісно-силових здатностей у юних волейболістів.

Про необхідність і дотримання вибору пріоритетності й вибірковості засобів у розвитку фізичних якостей у юних волейболістів говорять результати тесту №7 (вимір станової

сили). За два роки підготовки приріст станової сили склав 15,2 кг і практично був поступовим (6,2 кг 1-й рік й 6,0 кг – 2-й рік) і постійним.

Таким чином, результати дворічного застосування цілеспрямованої програми розвитку швидкісно-силових здатностей дає можливість зробити деякі висновки:

1. Переваги розвитку фізичних якостей шляхом застосування вправ швидкісно-силової спрямованості (80%) у загальному обсязі фізичної підготовленості принесли позитивні результати практично у всіх аспектах фізичної підготовки юних волейболістів.

2. Сила м'язів верхнього плечового пояса також має позитивну динаміку: результат покращився в середньому на 1,9 м або на 25,6 %.

3 огляду на залежність тренувального процесу висококваліфікованих волейболістів від умов і змісту спортивного змагання, актуальним є завдання аналізу змагальної діяльності й удосконалення на його основі керування змагально – тренувальною діяльністю.

Література:

1. Айрапетьянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). – Т. : Изд-во им. Ибн Сины, 1991. – 165 с.
2. Зацюрский В. М. Теоретические и метрологические основы отбора в спорте. Учебное пособие для слушателей УСО и ВВП/ГЦОЛИФК. – М., 1980. – 41 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ГРАВЦІВ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Паламарчук У. В., студ., Куриленко О. В., викл.
Сумський державний університет
upalamarchuk@bk.ru

Сучасний розвиток настільного тенісу характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, у зв'язку з внесенням настільного тенісу в програму Олімпійських ігор у 2001 році. Настільний теніс – це складний аналітичний вид спорту з різнобічною технікою та багатьма тактичними вирішеннями, що вимагає від гравців високої загально-фізичної, спеціальної та психологічної підготовки. Саме тому, питанню удосконалення техніки і тактики гри тенісистів присвячена достатня кількість робіт (Ю. П. Байгулов 2000, Р. В. Барчукова, А. Н. Мізін. 2002).

Важливими засобами тренування у настільному тенісу такі: вправи без партнера, з партнером, із суперником та вправи на тренажерах. Найбільшого поширення набули такі тренажери, як «Обтяжена ракетка», «Велоколесо», «М'яч на штоку», «М'яч на спиці», «Вудка», «Щит – відбивач», «Сітка – мішень», «Дзеркало» (як допоміжний засіб), «Робот-тренажер» (що вистрілює м'ячі). Як і на початку, так і у подальшому їх використання значно прискорюють засвоєння і закріплення технічних навичок [1]. Вирішальне значення цьому має застосування у практиці спеціальної методики удосконалення техніко-тактичних дій тенісистів. У настільному тенісу технічні дії можна визначити, як форму руху, що включає в себе не тільки зовнішній вигляд, а й структуру і тимчасову організацію під час ведення гри.

До основних елементів техніки настільного тенісу належать:

- ✓ основна стійка і вихідне положення;
- ✓ робота ніг;
- ✓ рух тулуба;
- ✓ рух верхнього плечового поясу;

- ✓ рух плеча, передпліччя, кисті та пальців руки;
- ✓ траєкторія руху ракетки та її положення.

Навчання й удосконаленню техніки вправ приділяють особливу увагу, бо ступінь технічної підготовки, найбільше визначає майстерність тенісиста. Тенісист у грі діє у різноманітних ситуаціях, що швидко і раптово змінюються. Тому, щоб підготуватися до гри, необхідно багато разів виконувати різноманітні ігрові вправи, що включають значну кількість тактичних прийомів. Для кращого закріплення окремих тактичних прийомів інколи доцільно проводити ігри з різними обумовленими діями.

Для удосконалення тактики гри також необхідно:

- ✓ орієнтуватися на практичне вирішення тактичних завдань;
- ✓ обирати вправи для моделювання техніко-тактичних варіантів гри;
- ✓ змінювати тактичні комбінації та варіанти гри;
- ✓ під час тренувань використовувати вправи, запозичені із змагальної діяльності (модельні);
- ✓ добирати вправи, щодо індивідуалізації тренувального процесу.

Закріплюючи засвоєне та вдосконалюючи основні технічні прийоми, потрібно постійно контролювати свою основну позицію, тобто положення тулуба, перенос центра маси тіла у напрямку удару, роботу рук, ніг тощо.

Отже, удосконалення техніки і тактики гри є одним з найважливіших у тренувальному процесі гравців із настільного тенісу. Даний чинник пояснюється тим, що на початкових етапах процесу багаторічної техніко-тактичної підготовки закладається підґрунтя подальших успіхів гравців, які займаються у спортивній секції з настільного тенісу.

Література:

1. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / В. И. Ландик, Ю. Т. Похолечук, Г. Н. Артюзов. – Донецк : Норд-Пресс, 2005. – 592 с.

МІСЦЕ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРУМАННІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Пономаренко М. О., студ., Котов В. Ф., ст. викл.
Сумський державний університет
questmax@rambler.ru

Враховуючи особливості життєдіяльності студентів слід відзначити, що можливість фізичного самовдосконалення для забезпечення необхідного рухового режиму є набагато вищою, ніж фізичного виховання. Дійсно, навчальне навантаження протягом року розподіляється нерівномірно. У період здачі заліків та екзаменів зростає розумова діяльність студентів, а заняття з фізичного виховання припиняються; відповідно знижується і рухова самостійна робота.

Зв'язок фізичного самовиховання із розумовим виражається не тільки у зміцненні здоров'я та підвищенні працездатності. Для застосування різноманітних фізичних вправ у процесі роботи над собою необхідні спеціальні знання у галузі фізичної культури, біології, фізіології, психології тощо. Це призводить до стимулювання розумового самовиховання, розширенню кола знань, що, у свою чергу, активізує самовдосконалення.

Про реальне залучення першокурсників до фізичного самовиховання можна судити по тому, що біля 12% з них регулярно займаються у спортивних секціях, інші використовують фізичні вправи за власною ініціативою в основному ситуативно у залежності від обставин.

Фізичне самовиховання студентів займає одне з провідних місць в удосконаленні навчально-виховного процесу вищого навчального закладу.

Одним із суттєвих показників зростання пізнавального інтересу до фізичної культури є зміна відношення студентів до занять з фізичного виховання. Це може відобразитися на зниженні пропусків занять, зростанні активності у самостійному освоєнні окремих вправ, розширенні діапазону та

частоти питань, які ставляться викладачеві для вирішення поставлених перед студентами завдань, звернення до відповідної науково-методичної, науково-популярної та навчальної літератури.

Визначення труднощів, які зустрічаються у процесі роботи над собою, показало, що найбільше студенти скаржаться на нестачу часу та відсутності наполегливості, невміння організувати себе.

Але проголошення нестачі часу, як головної перешкоди пояснюється невмінням студентів раціонально його використовувати та недооцінкою наполегливості й організованості. Опитування показують, що стан фізичного самовиховання студентів залежить, в більшій мірі, від наявності його мотивів та вміння працювати над собою, ніж від інших розглянутих труднощів.

Таким чином, відсутність суспільно-значущих мотивів фізичного самовиховання, недооцінка його значущості у всебічному розвитку гальмують активність особистості у своєму власному самовдосконаленні, а також ефективність виховного процесу в цілому. Все це визначає необхідність системного підходу до організації фізичного самовиховання студентів.

Література:

1. Бріжятий О. В. Вивчення значення потреби оздоровчого і виховного процесу фізичної культури / О. В. Бріжятий, Р. М. Стасюк // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. – Суми, 2002.
2. Куц О. С. Фізична культура як фактор здорового способу життя / О. С. Куц, Т. М. Краснобаєва, П. С. Данчук // Шляхи підвищення ефективності підготовки педагогічних працівників // Матеріали міжнародної наук.-практ. конф. – Бар, 1993. – Частина II. – С. 18–22.

ОСОБЛИВОСТІ КОМПОНЕНТНОГО СКЛАДУ МАСИ ТІЛА ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКИ СТУДЕНТОК У ГРУПАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Свириденко Д., студ., Шепелев А. Є., к.б.н., доц.
Сумський державний університет
shepelev@ukr.net

В умовах Болонського процесу актуальною формою організації процесу фізичного виховання в ВНЗ слід вважати спортивно-орієнтовану форму заняття. Шляхом рішення цього завдання є організація заняття груп за видами спорту самих студентів. Визначення конкретного виду спорту, який свідомо здійснює студент – початок вибору форм рухової активності, що задовольняють його індивідуальні фізичні та психофізіологічні потреби.

У зв'язку з цим велике значення має правильний індивідуальний вибір спортивної спеціалізації на заняттях по фізичному вихованню.

Метою роботи було вивчення соматотипологічних параметрів тіла, індексів гармонійності фізичного розвитку та психофізіологічні показники у студенток

Організація та методи дослідження.

Об'єктом дослідження слугували 40 дівчат (18–21 років), студенток Сумського державного університету, які розподілені на 2 групи. Першу групу склали 20 студенток (спортивна спеціалізація баскетбол). Другу групу обстежених склали 20 студенток основної групи

Для вирішення поставлених задач використовували наступні методи: соматометричний, психофізіологічний, математичний. Для визначення компонентного складу маси тіла використовували формули J. Matiegka. Визначали час простої сенсомоторної реакції на світловий сигнал.

Компонентний склад абсолютної кількості кісткового компонента в першій групі складає (15,11%) від маси тіла в другій групі (14,87%).

Абсолютна кількість м'язового компоненту в першій групі становив (13,55%) від маси тіла в той час як у другій він складає (13,47%). Жировий компонент у першій групі складає (14,13%) – від маси тіла у другій групі (16,55%).

Життєвий індекс в першій групі складає $53,20 \pm 1,9$ у другій – $50,00 \pm 2,0$ нижче середнього при нормі 55-60 мл\кг.

Життєва ємкість легенів в першій групі складає: 2990 ± 55 , у другій 2866 ± 43 .

Динамометрія правої руки в першій групі по відношенню до другої групи більше на 1,02% ($p < 0,05$), а лівої руки в першій групі-на 0,75% ($p < 0,05$)

Силовий індекс правої та лівої руки складає в першій групі 43,5 та 31,0 мл/кг в другій групі – 41,0 та 29 мл/кг

При виконанні теппінг-тесту в двох групах відмічається зниження кількості натискань від серії до серії, що свідчить про недостатню функціональну стійкість нервової системи (в 1-й групі – 5,908095, 5,56381, 5,588238, 5,587714) у другій – (6,344429, 5,912857, 5,929048, 5,940286). Шкала оцінок кількості натискань в секунду показує середній показник в групах, тільки в першій серії в другій групі оцінка «добре».

Під час аналізу результатів звичайної зорово-моторної реакції було виявлено, що якість виконання тесту-кількість зроблених помилок не відрізнялась у досліджених групах. В той же час у спортсменок-гравців латентний період сенсомоторної реакції був нижчий, і становив 247,3158 мс, у студенток основної групи -248,4762 мс.

Висновки. Як видно із вищенаведених даних існує суттєва різниця між антропологічними даними групи спеціалізації та основної групи. Було виявлено по усім психофізіологічним показникам, що група спортивної спеціалізації перевершує основну групу.

ВПЛИВ БАСКЕТБОЛУ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ

Сиромятнікова О. С, студ., Кузьминчук А. П. викл.

Сумський державний університет

kuzminchuk_artem@mail.ru

Спортивні ігри в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання студентської молоді. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст ігор, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток усіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ними займається. Великий діапазон використання засобів і методів баскетболу робить його доступним студентам різного віку, для зміцнення здоров'я та рухового потенціалу у майбутній професійній діяльності [1].

Процес гри в баскетбол насичений великою кількістю спеціальних прийомів, які вимагають технічних і тактичних навичок, а дух суперництва забезпечує бурхливий інтерес усім учасникам матчу. У процесі гри необхідно використовувати різні групи м'язів для здійснення складних маневрених рухів, бігу і високих стрибків, що забезпечує всебічний розвиток студента. Динамічний процес гри змушує гравців раціонально використовувати свої зусилля, постійно змінюючи рівень своєї рухової активності. Для того щоб досягти переваги над суперником необхідно в потрібний момент прискорити біг або застосовувати стрімке і різке переміщення з м'ячем за допомогою специфічних стрибків і кидків. Всі технічні прийоми баскетболу прекрасно розвивають рефлeksi і підтримують м'язові групи тіла в тонусі. Сьогодні, всього за одне змагання, гравець пробігає близько 7 кілометрів, також здійснює різні стрибки, кидки та інші технічні рухи. Фізичне навантаження, яке виконує мускулатура студента під час гри в баскетбол, є важливим чинником для зміцнення і поліпшення фізіологічного стану серцево-судинної системи. Частота серцевих скорочень під час матчу в учасників досягає

180–230 уд/хв, а максимальний артеріальний тиск – до 180–200 мм ртутного стовпа.

Середні величини енерговитрат у баскетболістів складають 4000–5000 ккал у жінок (маса 60 кг) і 4500–5500 ккал на добу у чоловіків (маса 70 кг). У баскетболі переважають вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силової витривалості, що викликають аеробну, анаеробну і змішану аеробно-анаеробну продуктивність. Таким чином, тільки під час бігової програми змагань проявляється багато різновидів енергетичного забезпечення працюючих м'язів.

Руховий аналізатор відчуває велике навантаження у процесі диференційованих зусиль, пов'язаних з високою точністю кидків, передачах м'яча партнерам. Швидке освоєння широкого діапазону мінливої інформації під час безпосередньої боротьби з суперником за постійного дефіциту часу, пов'язане з підвищеною активністю і вдосконаленням функцій зорового аналізатора. Доведено, що у процесі постійних занять баскетболом чутливість зорового аналізатора до сприйняття світлових імпульсів відразу після матчу збільшується в середньому на 40 % [2]. Систематичні тренування дозволяють зміцнювати дихальну, серцево-судинну, травну системи, також помітно поліпшувати роботу залоз внутрішньої секреції, що позитивно впливає на стан нервової системи.

Отже, регулярні тренувальні заняття баскетболом суттєво впливають на фізичний розвиток студентів і разом з тим на підтримку життєвого тону та зміцнення здоров'я.

Література:

1. Защук С. Г. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов / С. Г. Защук, Т. В. Ивчатова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – С. 69–72.
2. Арзамасцев М. Н. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в вузе : учеб. пособие / М. Н. Арзамасцев. – Бишкек : КРСУ, 2013. – 123 с.

ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНЯТ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

Старченко А. Ю. викл.

*Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
anstarchenko@yandex.ru*

Метою інноваційної технології є покращення рівня фізкультурної освіченості старших дошкільнят за допомогою переважного використання засобів дитячого фітнесу у різних формах занять. Основними завданнями технології є:

1. Підвищення рівня елементарних теоретичних знань про фізичну культуру, спорт і дитячий фітнес.
2. Покращення рівня оволодіння життєво важливими руховими вміннями і навичками на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу.
3. Профілактика захворювань дошкільнят.
4. Підвищення інтересу дітей до занять з елементами дитячого фітнесу.
5. Формування уяви дошкільнят про дитячий фітнес як систему занять оздоровчого спрямування.
6. Підвищення рівня фізкультурної освіченості батьків.

У процесі розробки інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти було виділено 4 розділи:

- теоретичний (засвоєння необхідних знань з фізичної культури й дитячого фітнесу);
- практичний (навчання життєво важливим руховим вмінням і навичкам засобами дитячого фітнесу);
- заходи з оптимізації фізкультурної освіти батьків;
- контрольний (контроль за рівнем захворюваності дітей, рівнем фізкультурної освіченості дошкільнят та їх батьків).

У результаті реалізації теоретичного розділу інноваційної технології були отримані статистично вірогідні зміни ($p < 0,05$) у показниках елементарних знань дітей [2].

Застосування обраних напрямів дитячого фітнесу сприяло підвищенню рівня оволодіння дошкільнятами основними життєво важливими руховими вміннями і навичками з вірогідністю ($p < 0,05$). Порівняно з вихідними даними результати ходьби в експериментальній групі покращились на 36%, бігу – на 42,4%, стрибків – на 41%, метання – на 37,3%, лазіння – 37,2% [1].

Під впливом застосування засобів дитячого фітнесу (фітбол-гімнастики, звіроаеробіки, ігрофітнесу) у різних формах занять відзначено підвищення інтересу дошкільнят до фізкультурних занять, а також вірогідне зменшення кількості пропущених днів у зв'язку із хворобою. У кінці другого півріччя в експериментальній групі було відмічено зменшення пропусків на 74 дні ($p < 0,05$) у порівнянні з першим півріччям.

Проведена робота з батьками з метою підвищення рівня їх фізкультурної освіченості мала позитивний ефект: на початку експерименту рівень знань батьків експериментальної групи складав $2,02 \pm 0,04$ бали, а наприкінці покращився на 38% і становив $2,79 \pm 0,03$ бали ($p < 0,05$).

Література

1. Старченко А. Ю. Розвиток життєво-важливих рухових умінь і навичок у дітей 5-6 років засобами дитячого фітнесу / А. Ю. Старченко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів: матеріали XIII Міжнародної наук.-практ. конфер. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка – 2013. – Т. 1. – С. 230–234.
2. Старченко А. Ю. Вплив інноваційної технології оптимізації фізкультурної освіти старших дошкільнят на показники їх фізкультурної освіченості й рівень захворюваності / А. Ю. Старченко / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт” / Зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 11 (52). – С. 115–118.

ФОРМИРОВАНИЕ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Хало П. В., к.техн.н., доц., Афолина К., студ.

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)

Ростовский государственный экономический университет

(РИНХ)

nabard@yandex.ru

Спортивная акробатика - вид спорта, в котором постоянно совершенствуются программы соревновательных упражнений, усложняются элементы по биомеханическим и энергетическим характеристикам, неуклонно растет количество соединённых движений, выполняемых в условиях линейных, угловых и комбинированных ускорений. Повышаются требования к сложности элементов и композиционной сложности программы. Усложнение идет за счет увеличения скорости выполнения элементов и переходов между ними, увеличения углов поворотов, как в элементах, так и в соединённых движениях, сокращения точек опоры и т.п. Следовательно, специфической особенностью спортивной акробатики являются высокие требования к статокинетической устойчивости спортсменов. Объединяющим фактором здесь является необходимость построения тренировки статокинетической устойчивости с учетом специфических особенностей гравиинерционных воздействий на спортсмена в процессе соревнований [1].

Гипотеза: тренировка статокинетической устойчивости учащихся старших классов начального этапа подготовки на учебно-тренировочных занятиях спортивной акробатикой окажется результативной, если в занятия будут включены следующие упражнения: для адаптации организма к вестибулярным нагрузкам, для укрепления мышц стопы и голени, для устранения внутривестибулярных и межанализаторных сенсорных конфликтов;

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы по спортивной акробатике в возрасте 14-15 лет контрольная (n=8 человек) и экспериментальная (n=8). Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике с включением упражнений приведенных в гипотезе. Контрольная, занималась по традиционной методике.

Для оценки статокINETической устойчивости использовалась стабиллоплатформа «СТАБИЛАН-01» (ЗАО «ОКБ Ритм», г. Таганрог). Для оценки достоверности различий применялся t-критерий Стьюдента, показавший статистическую значимость прироста результата в экспериментальной группе учащихся/

Предложенная методика формирования статокINETической устойчивости учащихся старших классов начального этапа подготовки позволяет восполнить пробел в учебно-методическом обеспечении общей и специальной физической подготовки в спортивной акробатике.

Литература:

1. Хало П. В. Индивидуальные технические средства психотренинга // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2006. – № 11 (66). – С. 249–255.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Хало П. В., к.техн.н., доц., Бантюков И. В., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)
nabard@yandex.ru*

Одной из основных проблем в современном боксе является ранняя специализация. Если раньше заниматься боксом разрешалось только с 12 лет, то сейчас в этом возрасте уже проводятся международные первенства. В этой ситуации тренеры сталкиваются с основным противоречием, когда количество проведенных соревновательных боев не всегда соответствует уровню специальной подготовленности и, в частности, технико-тактическому мастерству. С этими аспектами подготовки связан и низкий уровень преемственности при переходе юных боксеров из одной возрастной группы в другую, что значительно сдерживает возможности эффективной многолетней подготовки в спорте высших достижений [1, 2].

Гипотеза: последовательное сопряженное применение средств специальной физической и технической подготовки боксеров-юношей способствует развитию уровня скоростно-силовой подготовленности и формированию специальных навыков техники и тактики бокса.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы юных боксеров в возрасте 14-15 лет контрольная (n=11 человек) и экспериментальная (n=11). Экспериментальная группа занималась с использованием средств специальной физической и технической подготовки. Контрольная, занималась по традиционным методикам. Для оценки физической подготовленности использовалось измерение плотности эффективных технико-тактических действий. Для

статистической обработки использовался критерий достоверности различий t-критерия Стьюдента, который показал достоверную эффективность экспериментальной методики в сравнении с традиционной.

Разработанная методика боксеров-юношей позволяет: рационализировать программу децентрализованной подготовки юных боксеров на основе анализа уровня специальной подготовленности; использовать принцип 3-х этапного построения централизованной подготовки к основным соревнованиям, на основе соподчинения уровня подготовленности юных боксеров, достигнутого в результате децентрализованной подготовки.

Литература:

1. Хало П. В., Хвалебо Г. В., Лебединская И. Г. Повышение качества физкультурно-спортивной деятельности с помощью произвольного полимодального внимания // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2013. – № 1с. – С. 166-171.
2. Хало П. В., Галалу В. Г., Омельченко В. П., Бородянский Ю. М. Принципы системного моделирования функциональных систем активации резервных возможностей человека // Инженерный вестник Дона. – 2012. – Т. 22. – № 4-1 (22). – С. 17.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА УЧАЩИХСЯ-КАДЕТОВ

Хало П. В., к.техн.н., доц., Бижонов В. О., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)
nabard@yandex.ru*

Современный этап развития человечества, именуемый обществом Риска, характеризуется кризисными тенденциями беспрецедентного масштаба, и если в ближайшее десятилетие не изменить характера жизнедеятельности, то необратимые изменения окружающей среды уже при жизни нынешнего поколения приведут к катастрофе общепланетарного масштаба. Для преодоления этой тенденции, мировым сообществом выдвигается концепция формирования общества безопасного типа, состоящего из людей новой формации - личностей безопасного типа. Личность безопасного типа, это доминирование верхней ступени в пирамиде потребностей А. Маслоу, высочайший уровень эрудированности, владение всеми существующими навыками обеспечения безопасности жизнедеятельности и т.д., что позволяет говорить об возрождении изначальных идеалов олимпизма – воспитание гармонично-развитой личности как на уровне физических качеств, так и на когнитивном уровне личности. Одним из таких социальных институтов является кадетское образование. Однако анализ научно-методической литературы, посвященной теории и методике подготовки к профессиональной деятельности учащихся-кадетов, а также обобщение практического опыта работы показали, что до настоящего времени вопрос о средствах и методах специализированной подготовки не изучен всесторонне. Разноречивы сведения о сочетаниях различных по объему и направленности

воздействия средств физической культуры на различных этапах обучения учащихся-кадетов [1].

Гипотеза: Наиболее эффективным преимущественным распределением основных средств подготовки в физическом воспитании учащихся-кадетов является направленность учебного процесса на развитие ведущих двигательных способностей и технической подготовки, что способствует наибольшему приросту результатов в спорте, и обеспечивает физическую подготовленность в целом.

На основе проведенных исследований и имеющихся научных достижений в области профессиональной подготовки и спортивной тренировки, а также с учетом тенденций в практике организации подготовки учащихся-кадетов, нами предлагается следующая схема управления многолетней подготовкой учащихся-кадетов: этап I - достижение в показателях специальной физической подготовленности степени соответствующего модельным характеристикам уровня выше среднего; этап II - оптимизация соотношения отдельных компонентов двигательных способностей, достижение высоких индивидуальных результатов в видах специальной физической подготовленности с низким оптимальным возрастом достижений (скоростные, скоростно-силовые и т.д.); этап III - достижение соответствия между имеющимся двигательным потенциалом (специальная физическая подготовленность) и спортивно-техническим мастерством; этап IV - формирование модели подготовки с учетом индивидуальных факторов подготовленности учащихся-кадетов, при уменьшении внимания к тем видам физической подготовки, где возможности занимающегося для прогресса исчерпаны, и увеличении объема средств подготовки на максимальной и субмаксимальной интенсивности.

Литература:

1. Хало П. В. Психэкология человека, психэкология как раздел науки / П. В. Хало. – Таганрог : «Танаис», 2011. – 208 с.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПРИНТЕРОВ- ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Хало П. В., к.техн.н., доц., Жилина К. О., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)
nabard@yandex.ru*

Вопросы оптимизации управления тренировочным процессом спринтеров-легкоатлетов с точки зрения тренировочных нагрузок и индивидуальной адаптации к тренировочному процессу во многом еще не решены, несмотря на разработанность данной проблемы. В работах по этой теме не хватает методологического подхода к понятию оптимизации физических нагрузок на основе диагностики индивидуального адаптивного состояния. Отсюда следует, что разработка систем специализированного педагогического контроля за уровнем и состоянием подготовленности спортсменов, определение путей рационального управления спортивной тренировкой, определение методов и содержания педагогического воздействия – это одна из важнейших актуальных проблем спортивно-педагогической науки [1, 2].

Гипотеза – коррекция тренировочного процесса, построенного на основе научно-обоснованного и комплексного анализа данных о функциональном состоянии центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, а также модельных характеристик изменения функционального состояния, которые позволят значительно повысить специальную физическую подготовленность и спортивный результат в скоростно-силовых видах легкой атлетики, при условии если будет: применена в тренировочном процессе система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в годичном цикле, которая основана на курсе бинауральной α -стимуляции.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы спринтеров-легкоатлетов в возрасте 14-15 лет контрольная (n=11 человек) и экспериментальная (n=11). Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методики, в которой для обеспечения индивидуальной адаптации организма спортсменов был использован курс бинауральной α -стимуляции. Контрольная, занималась по традиционной методики. Для оценки физической подготовленности использовалось измерение взрывной силы мышц на силомоментном комплексе «Силоком-02» (ЗАО «ОКБ Ритм», г. Таганрог). Для статистической обработки использовался критерий достоверности различий t-критерия Стьюдента.

Оказалось, что курс бинауральной α -стимуляции наиболее эффективен для спортсменов с низкоамплитудным α -ритмом в фоновой ЭЭГ, перекрестном сочетании мануальной и зрительной функциональных асимметрий, а также при лабильных двигательных функциональных асимметриях.

Литература:

1. Хало П. В., Бородянский Ю. М. ЭЭГ-корреляты активации резервных возможностей организма // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2014. – № 10 (159). – С. 24–33.
2. Хало П. В., Галалу В. Г., Омельченко В. П. Р-адические модели психофизиологических состояний // Инженерный вестник Дона. – 2011. – Т. 18.– № 4. – С. 62–65.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ЮНЫХ РЕГБИСТОВ

Хало П. В., к.техн.н., доц., Ключев В. О., студ.

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)

Ростовский государственный экономический университет

(РИНХ)

nabard@yandex.ru

Регби - это стратегия, тактика, многоборье, здесь необходим богатый арсенал специальных знаний, тактико-технических навыков и высокий уровень развития физических и психологических качеств. Анализ специальной литературы по регби показал, что фундаментальных трудов по всему спектру актуальных проблем очень мало, а в опубликованных работах затрагиваются лишь отдельные вопросы спортивной тренировки в основном начинающих регбистов. Специфичность соревновательной деятельности регбистов не позволяет напрямую экстраполировать данные исследований в других спортивных играх [1, 2, 3]. Такое положение послужило основанием для выбора темы настоящего исследования.

Гипотеза: включение интегральной подготовки (физической, технической, тактической, теоретической) наряду с традиционными компонентами тренировки позволит повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности юных регбистов.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы юных регбистов в возрасте 14-15 лет контрольная (n=12 человек) и экспериментальная (n=12). Экспериментальная группа занималась с использованием включение интегральной подготовки. Контрольная, выполняла ту же тренировочную нагрузку не применяла воздействие на дыхательную систему. Для оценки физической подготовленности успешности интегральной подготовки служил прирост результата по среднему баллу, выставленному

каждому спортсмену тренерами по 10-балльной шкале на основании соревновательной деятельности. Для оценки достоверности различий использовался U-критерий Манна-Уитни, который показал достоверную эффективность экспериментальной методики в сравнении с традиционной ($P < 0,05$).

Таким образом, разработанная методика интегральной подготовки юных регбистов способствует достижению более высокого уровня подготовленности, минимизирует время выхода регбистов на качественно новый, более совершенный, уровень спортивного мастерства и обеспечивает устойчивое повышение эффективности игровой соревновательной деятельности.

Литература:

1. Хало П. В., Хвалебо Г. В., Лебединская И. Г. Повышение качества физкультурно-спортивной деятельности с помощью произвольного полимодального внимания // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2013. – № 1с. – С. 166–171.
2. Хало П.В. Концепция активации резервных возможностей человека как полииерархической функции или в чем смысл жизни // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2013. – Т. 4. – № 34. – С. 1956–1960.
3. Хало П. В. Эмоциональные компоненты в формировании расширенных состояний сознания // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2009. – № 2. – С. 350–353.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ЮНИОРОВ НА ПРИМЕРЕ ПАУЭРЛИФТИНГА

Хало П. В., к.техн.н., доц., Кружилин Н. В., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)
nabard@yandex.ru*

Анализ особенностей соревновательной деятельности пауэрлифтинга позволяет предполагать значительные различия в проявлении силы в пауэрлифтинге и тяжёлой атлетике, это дало основания говорить и о специфике подготовки в силовом троеборье. В то же время научных исследований, содержащих развёрнутую доказательную базу эффективности тех или иных средств, методов, методик в тренировке пауэрлифтеров пока немного. Признание специфичности соревновательной двигательной деятельности в пауэрлифтинге не имеет экспериментального подтверждения. Плохо изучена специфика проявления силы в упражнениях силового троеборья у пауэрлифтеров различной квалификации. Поэтому можно считать, что современная теория подготовки в пауэрлифтинге находится в стадии накопления фактического материала и первых обобщений [1].

Гипотеза. Учет биомеханических особенностей пауэрлифтинга с помощью применения дополнительного сопротивления, оказанного партнером, во время выполнения упражнений силового троеборья, повысит эффективность развития силы, в данном виде спорта, по сравнению с традиционной методикой.

В результате анализа научно-методической литературы было установлено, что у пауэрлифтеров-юниоров сила во упражнениях силового троеборья проявляется в убывающем режиме, а приседание, жим лёжа на скамье и тяга выполняются быстрее, чем у квалифицированных пауэрлифтеров. На основе сделанных выводов была разработана новая методика развития

силы у пауэрлифтеров-юниоров на занятиях по силовой подготовке, учитывающая особенности проявления силы в упражнениях пауэрлифтинга, заключающаяся в создании с помощью партнёра дополнительного сопротивления в периоды проявления наибольших усилий в каждом из упражнений силового троеборья. Для подтверждения гипотезы в течение одного учебного полугодия нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы пауэрлифтеров-юниоров в возрасте 14-15 лет контрольная (n=10 человек) и экспериментальная (n=10). После проведения начального тестирования контрольная группа занималась по традиционной методике, а в экспериментальной группе применялась разработанная методика, заключающаяся в применении в тренировочном процессе классических упражнений с сопротивлением партнёра в соответствии с разработанным алгоритмом. Оценка эффективности методики проводилась по следующим показателям: взятие веса в приседании со штангой, взятие веса в жиме штанги лежа, взятие веса в тяге штанги. Начальное и завершающее тестирование носили характер соревнований и проводились в соответствии с правилами соревнований по пауэрлифтингу, что позволяло испытуемым в полной мере реализовать свои силовые возможности. Оценка достоверности различий результата по t-критерию Стьюдента, показала большую эффективность разработанной методики, по сравнению с традиционной. Таким образом разработанная методика развития силы у пауэрлифтеров-юниоров позволяет повысить качество обучения и уровень профессиональной подготовленности обучаемых.

Литература:

1. Хало П. В., Галалу В. Г., Омельченко В. П. Модели и принципы активации резервных возможностей организма // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2010. – № 9 (110). – С. 63–70.

СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО В ОТРАЖЕНИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЗГА

Хало П. В., к.техн.н., доц.,
Кулаков В. С., студ., Грищенко П. П. студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)
nabard@yandex.ru*

Проблема изучения взаимосвязи мышечной деятельности и коррелирующих с ним изменений в центральной нервной системе остается в настоящее время одной из самых малоизученных. Эта задача может быть решена с помощью исследования и анализа изменений организации ЭЭГ в процессе тренировки. Большинство подходов, используемых при математической обработке ЭЭГ, имеют существенный недостаток: для выявления изменений биопотенциалов, связанных с двигательным актом, требуются значительные эпохи анализа, что исключает изучение быстропротекающих процессов. Латерализация моторики и сторонняя доминантность ее реализации ставят важную задачу анализа межполушарных отношений динамики биоэлектрической активности мозга при организации произвольных движений.

Гипотеза: предполагалось, что в процессе тренировок управление основными операциями переходит на более низкие уровни регуляции, за счет чего активация большинства областей коры у опытных спортсменов снижается [1].

С марта 2014 года на 20 студентах мужского пола специальности физическая культура Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) очной и заочной форм обучения нами проводилось пилотное исследование с целью выявления ЭЭГ-коррелятов спортивной деятельности. Съём биологической информации производился по международной системе «10-20» по монополярной схеме по 8-ми отведениям

(Fr₁, Fr₂, T₃, T₄, P₃, P₄, O₁, O₂), на базе компьютерной электроэнцефалографической системы «Компакт-Нейро». В целом проведенный нами анализ возможных ЭЭГ-коррелятов спортивного мастерства позволил сделать следующие выводы:

1. Пространственная синхронизация ЭЭГ связана организацией двигательного действия в соответствующей зоне мозга.

2. Эмоциональная вовлеченность спортсмена отражается в показателях пространственной синхронизации в θ -диапазоне; отношении $\beta/(\alpha+\theta)$; величине θ -ритма (передняя фронтальная, фронтальная и фронтально-центральная зоны).

3. Уровень полимодального внимания можно отследить по уровню подавления нижнего α -диапазона (фронтальная, центральная, париетальная, окципитальная, темпоральная).

4. Готовность организма к функциональной перестройки - по индексу пароксизмальной активности неэпилептического характера [2].

Выводы: по приведенным ЭЭГ-коррелятам появляется возможность оценить какие зоны коры головного мозга более всего реагируют на ту или иную нагрузку и разработать методики коррекции психофизиологического состояния спортсмена. Использование ЭЭГ в качестве сигнала обратной связи, позволит перейти с уровня тренировки регуляции общей активации организма спортсмена, к формированию у него оптимального взаимодействия структур головного мозга, необходимого для демонстрации спортивного мастерства.

Литература:

1. Хало П. В. Концепция активации резервных возможностей человека как полииерархической функции или в чем смысл жизни // П. В. Хало // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2013. – Т.4. – № 34. – С. 1956–1960.
2. Хало П. В., Бородянский Ю. М. ЭЭГ-корреляты активации резервных возможностей организма // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2014. – № 10 (159). – С. 24–33.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МУЗЫКА И РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫЕ РЕЖИМЫ ДЫХАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Хало П. В., к.техн.н., доц., Малов А. А., студ.

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)

Ростовский государственный экономический университет

(РИНХ)

nabard@yandex.ru

В настоящее время объем тренирующих нагрузок в спорте достигли критических величин (И.Н. Солопов, А.И. Шамардин, 2003, П.В. Хало, Н.Д. Быков, Хвалебо Г.В., 2012 и др.) [1]. В этой связи, становится особенно актуальной разработка технологий оптимизации психофизиологических состояний спортсмена не с помощью увеличения тренировочных нагрузок, а за счет глубокой адаптационной перестройки всех функциональных систем организма (А.И. Шамардин, 2000; И.Н. Солопов, А.И. Шамардин, 2005, П.В. Хало, 2014 и др.). В спортивной практике подобная задача известна давно, и из существующих методов, нами было выбрано использование сочетания двух: регламентированных режимов дыхания и функциональной музыки. Анализ научно-методической литературы показал, что использование различных дыхательных техник способствует оптимизации адаптационного механизма и увеличению работоспособности спортсменов: тренировки в условиях искусственной и естественной гипоксии (Н.И. Волков, 2000 и др.), дыхание в условиях увеличенного сопротивления (И.Н. Солопов, 2004; И.Н. Солопбвигдр., 2005 и др.), дыхание через дополнительное мертвое пространство (А.И. Шамардин, 2000 и др.), произвольные ограничения легочных вентиляций (И.Н. Солопов, Е.С. Садовников, 2000 и др.), использование приемов холотропного дыхания (П.В. Хало, 2014 и др.) и др. Другим интересным направлением является коррекция функционального состояния спортсмена с

помощью функциональной музыки (S. Hanser, 1985; C. Palmer, 1997; В.С. Кайдалин, 2007 и др.).

Гипотеза. Учебно-тренировочный процесс будет более эффективным, если методика подготовки юных футболистов будет включать как дополнительные средства различные формы регламентированных режимов дыхания и функциональной музыки, дифференцированно используемые соответственно задачам в разные периоды тренировочного цикла.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы юных футболистов в возрасте 14-15 лет контрольная (n=11 человек) и экспериментальная (n=11). Экспериментальная группа занималась с использованием различных комплексов регламентированных режимов дыхания с элементами функциональной музыки. Контрольная, выполняла ту же тренировочную нагрузку не применяла воздействие на дыхательную систему. Для оценки физической подготовленности использовался тест PWC170(V). Для статистической обработки использовался критерий достоверности различий t-критерия Стьюдента.

Проведенное исследование позволило определить возможности оптимизации функционального состояния спортсмена при помощи активизирующих и релаксирующих процедур с использованием функциональной музыки и регламентирующих режимов дыхания.

Литература:

1. Хало П. В., Быков Н. Д., Хвалебо Г. В. Выбор показателей эффективности методов активации резервных возможностей спортсмена для холтеровского мониторинга // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. 2012. – № 1с. – С. 159–163.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ЇХ ПРИРОСТУ

Шуляренко Д. О, студ., Котов В. Ф., ст.викл.

Сумський державний університет

questmax@rambler.ru

Здійснена спроба оцінити модуль «Самостійна робота» студентів за статистично-обґрунтованими відсотками приросту показників фізичної підготовленості, що можливо відкриє шлях покращення мотивацій до самостійних занять фізичними вправами.

Метою роботи є пошук мотивацій для підвищення якості самостійних занять фізичною культурою і спортом та виховання усвідомленої звички до рухової діяльності. Важливим також буде розробка якісних показників приросту фізичних кондицій студентів (рівні – високий, середній, низький) в двох підгрупах цих вправ.

Об'єкт і предмет досліджень. Фізичні кондиції студентів, динаміка їх розвитку і відсоток приросту. Розробка таблиці оцінки фізичних показників в навчальному процесі з фізичного виховання за трьома рівнями в межах вимог європейської системи ECTS за 100-бальною шкалою.

Результати досліджень. Принципи і методи фізичного виховання і спорту, метод математичної статистики дозволили поділити вправи на дві групи: перша – біг на витривалість (1, 2, 3 км.), спринтерський біг на 100 м, швидко-силова вправа в стрибках у довжину з місця, вправа визначаюча спритність (човниковий біг 4 x 9 м); друга – силові вправи для дівчат (віджимання і піднімання тулуба) і юнаків (підтягування і піднімання тулуба) та вправа для визначення гнучкості в суглобах (нахил тулуба вперед). В експерименті брали участь 350 студентів від 17 до 20 років для кожної вправи що досліджувалася. У табл. 1, представлені показники відсотку приросту для першої групи вправ у відповідності з рівнями фізичних можливостей студентів.

Рівні фізичної підготовки студентів відповідають конкретній сумі балів за системою ECTS: високий – 4–5 балів, середній (задовільний) – 2–3 бали і низький – 0–1 бал.

Між вказаними вправами, як на високому, так і на середньому рівні статичних змін не спостерігається ($P > 0.05$), значимі достовірні зміни є між рівнями в кожній вправі ($P < 0.05$).

Таблиця 1

Показники приросту фізичних кондицій студентів першої групи (%)

№	Вправи що досліджувались	Високий	Середній	Низький
1	Біг на 1, 2, 3 км	2,10– 10,1	1,02 – 1,95	Відсутн., або 0,1 – 1,02
2	Біг 100 м, с	1,90 – 10,00	1,00 – 1,90	Відсутн., або 0,9 – 1,01
3	Стрибок у довжину з місця, см	1,95 – 9,95	1,01 – 2,00	Відсутн., або 0,85 – 1,0
4	Човниковий біг 4x9 м	1,92 – 9,94	0,96 – 1,88	Відсутн., або 0,83 – 0,9

Показники відсотку приросту для другої групи вправ у відповідності з рівнями фізичних кондицій студентів були визначені за такими ж критеріями.

На всіх рівнях фізичних можливостей студентів статистичних розбіжностей, як і в першій групі вправ, було визначено ($P > 0,05$), а між високим і середнім, так і середнім та низьким зміни визначено високі у межах ($P < 0,05–0,001$).

Література:

1. Державна національна програма «Освіта» / Україна ХХІ ст. – К. : Радуга, 1994. – 61 с.
2. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. – К. : Академ видав, 2004. – 334 с.

ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-БИАТЛОНИСТОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЕРИОДЫ

Шумихина И. И., к.б.н., доц.

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск
shumab6@mail.ru*

В ходе многолетней подготовки спортсменов при общей тенденции к развитию спортивного мастерства могут возникнуть существенные колебания физической работоспособности, в основе которых лежит ухудшение адаптации, а нередко и развитие состояний, находящихся на грани нормы и патологии (Шлык Н.И., 2009).

Биатлон является специфическим видом спорта и, зная напряжение механизмов управления каждого спортсмена, можно прогнозировать дальнейшие его спортивные результаты и корректировать тренировочный процесс. Цель исследования: проследить динамику вариабельности сердечного ритма у одних и тех же биатлонистов в различные периоды тренировочного цикла в течении двух лет. Исследования проводились в покое и под воздействием ортостатической пробы, в течение двух сезонов, три раза в год, в разные тренировочные периоды. Для изучения ритма сердца использовался метод вариабельности сердечного ритма по Баевскому Р. М., обработка кардиоинтервалов и анализ вариабельности сердечного ритма (BCP) проводились с помощью аппарата «Варикард 2.5.1» и программы «Иским-6». В 5-минутных отрезках записи кардиоинтервалограммы определялись ЧСС, и временные показатели BCP - MxDMn, RMSSD, pNN50, SI, характеризующие состояние автономной регуляции и частотные показатели TP, HF, LF, VLF и ULF – определяющие функциональное состояние центральных структур вегетативной регуляции сердечного ритма.

При анализе BCP осуществлялся индивидуальный подход к оценке типологических особенностей вегетативной регуляции

сердечного ритма (Шлык Н.И.). Согласно представлениям о двухконтурной модели управления сердечным ритмом, нами выявлено четыре типа вегетативной регуляции: два с преобладанием центральной регуляции (с умеренным - I тип и выраженным – II тип) и два с преобладанием автономной регуляции (с умеренным – III тип и выраженным –IV тип).

Таким образом, при изучении показателей variability сердечного ритма на протяжении двух спортивных сезонов, нами выявлено, что у спортсменов отмечается неустойчивая регуляция сердечного ритма. В первый год исследования 67% испытуемых, в подготовительном и соревновательном периодах, находятся в IV группе функционального состояния регуляторных систем по классификации Шлык Н. И., в переходном периоде - в III группе функционального состояния регуляторных систем, при этом в ответ на ортостатическое тестирование оптимальный вариант реакции выявлен только в соревновательном периоде. Во второй год исследования испытуемые в подготовительном периоде находятся в III группе функционального состояния регуляторных систем, в соревновательном и переходном периодах - в IV группе, при этом оптимальным вариант реакции на ортостатическое тестирование наблюдается только в переходном периоде. У данных спортсменов отмечаются низкие результаты на соревнованиях в обоих спортивных сезонах, что мы связываем с низкой функциональной готовностью организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

У 33% биатлонистов отмечается устойчивая регуляция сердечного ритма, у них выявлена III группа функционального состояния регуляторных систем по классификации профессора Шлык Н. И. (2003г.), что оценивается как нормальный уровень тренированности, которая сохраняется на протяжении всех исследований. У данных спортсменов отмечается успешное выступление в обоих спортивных сезонах.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Шумихина И. И., к.б.н., доц.

*Удмуртский государственный университет, г. Ижевск
shumab6@mail.ru*

В условиях, когда двигательная активность ограничена не только выбором профессии, но и условиями труда и быта, именно регулярные занятия физическими упражнениями с использованием новых методик развития физических качеств помогают раскрыться природным задаткам и способностям молодых людей.

подавляющее большинство методических рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания в вузах нефизкультурного профиля направлены на совершенствование выносливости, скоростных способностей занимающихся, изучение функциональных изменений, происходящих в организме при использовании нетрадиционных форм и методов проведения занятий. Развитию же силовых способностей, как одному из наиболее существенных элементов двигательной подготовки в процессе физического воспитания в вузе, уделяется недостаточно внимания.

Цель исследования – разработать методику развития силовых способностей направленную на повышение уровня физической подготовленности и физического развития студенток, занимающихся атлетической гимнастикой. Исследования проводились на базе дворца спорта Удмуртского Государственного Университета. Для проведения педагогического эксперимента были определены две группы студенток по 14 человек в каждой. Обе группы занимались 2 раза в неделю. Занимающиеся прошли врачебный контроль и не имели противопоказаний для занятий атлетической гимнастикой. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике развития силовых способностей,

контрольная группа по общепринятой программе. Разработанная нами методика развития силовых способностей студенток была рассчитана на 3 месяца из расчета 2 учебно-тренировочных занятия в неделю, продолжительность одного занятия – 1 час. 30 мин. Программа состояла из трех комплексов, каждый из которых соответствовал своему календарному месяцу. Для разработки комплексов была применена система отдельного тренинга. По вторникам прорабатывались мышцы верхней части тела, по четвергам мышцы нижней части тела. На каждом учебно-тренировочном занятии, помимо упражнений на мышцы верхней или нижней частей тела, подбирались специальные упражнения способствующие выполнению контрольных нормативов, мышцы живота прорабатывались на каждом занятии с большим количеством повторений.

Нами определена эффективность экспериментальной методики и выявлена динамика роста показателей силовых способностей в контрольной и экспериментальной групп. Так у студенток занимающихся в экспериментальной группе прирост показателей: в жиме штанги лежа составил 60%, приседание ее штангой на плечах 74%, сгибании и разгибании рук в упоре лежа 77%, а в поднимании и опускании туловища из положения лежа 46% от исходного уровня что достоверно при $P < 0,05$, В контрольной прирост результатов составил соответственно 46%, 18%, 32% и 17%. При сравнении контрольной группой, у студенток экспериментальной группы увеличение силовых показателей оказались достоверными, при $P < 0,05$, кроме показателя жима штанги лежа.

Выявлена динамика физического развития у студенток контрольной и экспериментальной групп. У девушек экспериментальной группы снижение объемов и толщины жировых складок носят достоверный характер, по сравнению с результатами девушек контрольной группы.

БЕЗПЕЧНЕ ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ЛИЖНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Юнак А. П., викл.

Сумський державний університет

unicap@rambler.ru

Під час аналізу наукової літератури виявлено деякі розбіжності в поглядах авторів на те, якою має бути ЧСС учнів на уроці фізичної культури. В багатьох дослідженнях зазначено вікові особливості ЧСС дітей лише в спокійному стані [1].

Для перевірки проаналізованих даних були проведені заміри ЧСС дітей на уроці лижної підготовки за допомогою пристрою POLAR S 610I, який є багатофункціональним контролем тренувань і за фізичними навантаженнями. Нами було використано функцію SEMPLES, що дозволяє записувати дані ЧСС кожні 5, 15 або 60 с, та малювати графіки ЧСС на тренуванні. Ми записували ЧСС кожні 5 с. У графіках інтервал між позначками складає 30 с. Тестування проводилося з учнями 10–11 класів. Ми вивели графіки середніх показників ЧСС у дітей 16–18 років (рис. 1).

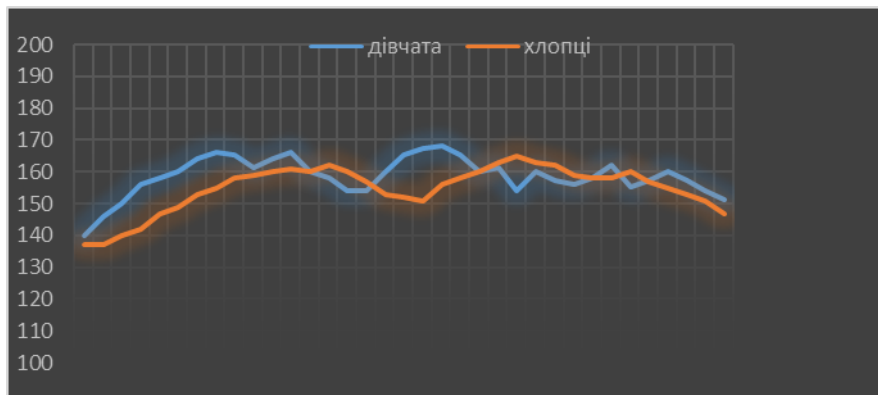


Рис. 1. Показники розподілу ЧСС у дівчат і хлопців

В експерименті прийняло участь $n = 47$ школярів. Криві ЧСС дівчат і хлопців підраховували окремо. Всі учні проходили

по однаковому тренувальному колу поперемінним двокроковим ходом у спокійному темпі. Ми вибрали навантаження, під час виконання якого учень міг спокійно пройти на лижах коло дистанцією 300 метрів, але ЧСС не мала досягати субмаксимального значення для даного учня, дихання мало бути частим рівним, колір обличчя злегка почервонілим без побліднінь, координація не порушена, з відсутністю скарг на самопочуття. Завдяки проведеному дослідженню нами розроблена таблиця безпечного дозування навантаження відносно лижних ходів (табл. 1).

Таблиця 1

Безпечне дозування навантаження відносно лижних ходів

Базова вправа		Попере- мінний двокро- ковий	Одно- часний безкρο- ковий	Одно- часний однокро- ковий	Одноча- - сний двокρο- ковий	Ковза- нярський
Вік, років						
15–18	Х	142–152	140–150	146–156	144– 154	159–169
	Д	146–156	143–153	151–161	148– 158	163–173

Представлені значення ЧСС відповідають оздоровчій спрямованості фізичного навантаження.

Отже дослідження, проведені нами дали змогу розробити таблицю безпечного дозування навантаження, яка може використовуватись учителями фізичної культури загальноосвітніх закладів та викладачами вищих навчальних закладів, для контролю ЧСС тих, хто займається у процесі навчання різними лижними ходами.

Література:

1. Бутин И. М. Теория и методика преподавания лыжного спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре : дисс. в виде научн. доклада на соискание учён. степени д-ра пед. наук : 13.00.04 / Бутин Игорь Михайлович. – Санкт-Петербург, 2002. – 84 с.

СЕКЦІЯ 3

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ
ДІТЕЙ**

**MODERN TECHNOLOGIES IN SWIMMING COURSE
FOR CHILDREN**

ЕФЕКТИВНА МЕТОДИКА ПЛАВАННЯ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Антонюк А., спеціаліст
Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»
alfabank6196@gmail.com

Уміння плавати відноситься до числа життєво-необхідних навичок. Незважаючи на зусилля ряду дослідників з пошуку найбільш ефективних засобів, цілеспрямовано впливати на формування техніки рухів у процесі навчання плаванню, бажаний результат поки не досягнуто: навчальний процес займає тривалі терміни, досить високий відсоток дітей не мають навичку плавання. Мета дослідження: визначити роль і особливості плавання в системі фізичного виховання молодших школярів за даними фахової літератури.

В роботі розкриваються особливості занять оздоровчим плаванням з молодшими школярами, серед яких такі: оптимальне складання груп (не більше 15 осіб), дотримання організаційно-гігієнічних умов та правил безпеки. Заняття, що складається з трьох частин, починається і закінчується на суші та будуються таким чином, що б об'єм фізичного навантаження зростав у першій половині основної частини, а потім поступово зменшувався [2, с. 181].

При навчанні техніки плавання у повній координації автор дотримувався практичних рекомендацій американського тренера з плавання Террі Лафліна, який радить для швидкого опанування техніки дотримуватися правил гідродинаміки у таких спеціальних вправах. Утримувати баланс. Якщо баланс не буде утримуватись, то руки будуть виконувати рухи, що будуть спрямовуватись на спробу утримувати тіло на воді. Розслабитись. Напружена долоня не може вловити незначних змін в опорі води, які треба відчувати. Розслаблена долоня захвачує більше води, ніж напружена. Затриматись. У момент, коли рука повністю витягнута на деякий час зупинити рух долоні. Після чого легко натиснути рукою і передпліччям на

воду і відчути відповідний тиск води. Не поспішати. Всі вправи варто виконувати повільно. Слідкувати за своїми відчуттями. Захватити воду. Захвачувати воду необхідно однаковими, розміреними гребками. Рука повинна входити в воду гладко і м'яко. Не можна допускати хвиль на воді, утримання бульбашок: за нерухому воду легше захватитись. Руку потрібно тягнути якомога далі, після чого захватити стільки води, скільки це можливо та так сильно наскільки це можливо. Не можна починати гребок поки не буде відчуття, що рука встала правильно і готова захватити воду [1, с. 89].

Основне завдання навчання плаванню, вважає Т. Лафлін, це дотримання балансу, з якого починається опанування тіла у водному середовищі, ковзання та в подальшому вивчення стилів плавання. Вправа «баланс» - це навчання розслабитись у воді, оскільки відчуття балансу допоможе подолати звичку «боротись» із водою та звільнити руки і ноги для більш корисних рухів.

Таким чином, розкриваються особливості занять оздоровчим плаванням з молодшими школярами, серед яких такі: оптимальне складання груп (не більше 15 осіб), дотримання організаційно-гігієнічних умов та правил безпеки. Показана ефективність рекомендацій американського тренера з плавання Террі Лафліна при навчанні техніки плавання у повній координації з дотриманням правил гідродинаміки у спеціальних вправах.

Література:

1. Карбунарова Ю. Методика навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку із вадами слуху /Юлія Карбунарова //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2013. – Вип. 18. – С. 87-92.
2. Маляренко І. Структура та зміст занять оздоровчим плаванням молодших школярів у нестандартно обладнаних басейнах /Ірина Маляренко //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць /гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – Вип. 17. –С. 178-183.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСВОЄННЯ РУХОВИХ ДІЙ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ДІТЕЙ З НАСЛІДКАМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ

Босько В. М., аспір., викл.

*Сумський державний педагогічний
університет імені А.С.Макаренка,*

*Сумський державний університет
bosv@mail.ru*

Наукові дані О. А. Томенко (2000), Л. С. Шпака (2002), К. А. Семенової (2007), Є. В. Скрипака (2011) та інших свідчать, що процес навчання руховим діям дитини з обмеженими можливостями має цілий ряд специфічних особливостей і суттєво відрізняється від аналогічної роботи зі здоровими дітьми. Тому надзвичайної актуальності набуває проблема засвоєння рухових дій дітьми з наслідками ДЦП, зокрема, у водному середовищі, оскільки залежно від нозологічних форм такі діти мають різні рухові порушення.

У ході аналізу наукової літератури було виявлено різноманітні класифікації дитячого церебрального паралічу, які вказують на основні порушення у руховій діяльності дитини, фізіологічні причини цих порушень та їх наслідки для життєдіяльності дитини з ДЦП. Проте, виявлені форми ДЦП не відображають взаємозв'язок рухових порушень таких дітей та засвоєння ними рухових дій, що не є зручним для розробки методики навчання руховим діям дітей з ДЦП, зокрема, у водному середовищі. Тому нами були узагальнені види рухових порушень [1; 2] (табл. № 1).

Таблиця № 1 – Види рухових порушень дітей з ДЦП та їх вплив на засвоєння рухових дій у водному середовищі

Види рухових порушень	Особливості засвоєння рухових дій у водному середовищі
Порушення м'язового тону	Слабка здатність підтримувати обтічне положення тіла. Збільшений лобовий опір.

Обмеження або неможливість довільних рухів (парези і паралічі)	Асиметрія у виконанні гребкових рухів. Проблеми з горизонтальним і бічним вирівнюванням (балансом). Мала або відсутня рушійна сила від ударів ногами. Надмірний опір викликано низьким положенням тазу та ніг.
Наявність насильницьких рухів (гіперкінезів і тремору)	Неповне обертання тіла, поганий крен навколо повздовжньої осі. Асиметрія у гребкових рухах руками та ударах ногами. Скорочення амплітуди рухів кінцівок. Ускладнене дихання.
Порушення рівноваги і координації рухів	Неточність, невідповідність рухів, насамперед рук. Слабка просторово-часова орієнтація.
Порушення відчуттів руху тіла або його частин (кінестезії)	Складне утримання руки, її проносу над водою, гребка руки. Слабке відчуття води.
Недостатній розвиток статокінетичних рефлексів	Дитині важко втримувати в потрібному положенні голову і тулуб.

Ці типові ускладнення дітей з ДЦП будуть визначати особливості виконання ними рухових дій, а відповідно будуть впливати на процес їх засвоєння. Тому при формуванні рухових умінь та навичок у дітей з ДЦП, у тому числі у водному середовищі, перш за все, слід враховувати наявні у них рухові порушення.

Література:

1. Велитченко В. К. Физическая культура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 165 с.
2. Максимова Н. Ю. Курс лекций по детской патопсихологии / Н. Ю. Максимова, К. Л. Милютин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 576 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРИСКОРЕНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

Бурла А. О., викл.

Сумський державний університет

Nechiporenko-yul@mail.ru

Як показує досвід, значна частина молоді, вступивши до університету, не володіє жодним способом спортивного плавання. Причини цього найрізноманітніші. Однією з них, це найбільше стосується дівчат, є страх перед глибокою водою. Цей страх найчастіше стримує їх бажання навчитися плавати «по-справжньому», тобто оволодіти сучасними способами пересування на воді.

Тренер-викладач на перших заняттях повинен навчити студентів таких елементів плавання, які забезпечують оптимальне та безпечне перебування тіла людини на воді і які забезпечать можливість підтримувати у воді горизонтальне положення тіла на спині та грудях. Потім необхідно навчити затримці дихання на воді та видиху у воді. Для цього потрібно зробити глибокий вдих, зануритися з головою у воду і зробити через рот та ніс декілька невеликих видихів. Потім після глибокого вдиху зануритися у воду і розплющити очі, контролюючи себе під водою. Намагатися на тривалий час затримати дихання.

Також необхідно навчитися знаходитися під водою із затримкою дихання не тільки «на вдиху», але й на «видиху». Після засвоєння цих елементів необхідно навчити плавців лежати і ковзати на спині та грудях. Практичний досвід багатьох наставників показав, що при навчанні спортивних способів плавання потрібно дотримуватися визначеної послідовності і розпочинати необхідно із засвоєння брасу, а вже потім розпочинати засвоєння елементів кроля на спині та грудях. Для цього необхідно використовувати всі додаткові засоби: тренажери, дошки, ласты, а також вудки, які підтримують тіло плавця, в горизонтальному положенні.

Працюючи з юнаками, необхідно враховувати той факт, що вони вміють якось плавати, якось триматися на воді. Тому з ними можна займатися на глибокій воді: на глибокій воді у них швидко формуються навички плавання. Працюючи з дівчатами, спочатку необхідно проводити заняття на незначній глибині, щоб зменшити комплекс водобоязні. Засвоювати спочатку потрібно елементи брасу. Тільки-но дівчата засвоять брас і будуть у змозі перетинати басейн декілька разів, то можна буде переходити до навчання способу «кроль на спині».

Уже з перших занять зі студентами необхідно суворо дотримуватися методики поведінки в басейні та правил безпеки на воді.

Дуже важливо вже з перших занять у басейні переконати студентів у тому, що їм необхідно оволодіти основними елементами спортивних способів плавання. Розпочинати навчання необхідно із засвоєння рухів руками на суходолі, потім – на воді. Як тільки будуть добре засвоєні рухи руками, слід перейти до засвоєння рухів ногами. Перші заняття із засвоєння роботи ногами також відбуваються на суходолі.

Заняттям на суходолі необхідно приділяти значний час, щоб вдосконалити навички плавання, розвинути сили окремих м'язових груп, які несуть основний тягар при плаванні. Якщо цього не робити, то недостатньо розвинені м'язи рук, ніг, тулуба змарнують витрачені сили студентів, які бажають швидко навчитися плавати.

У заняттях двічі на тиждень студенти-першокурсники за один семестр непогано освоюють один чи два способи плавання, але необхідно переконати їх у тому, що необхідно опанувати всі способи плавання. Потім, звичайно, до другого, а іноді і до третього курсу студенти оберуть для себе і основний стиль, і найкращі для себе дистанції для змагань, і будуть більше часу й уваги приділяти тренуванням саме на цих дистанціях.

Звичайно, що разом із освоєнням спортивних способів плавання тренер-викладач повинен приділяти увагу і прикладним способам плавання: навчити студентів пірнати з

різної висоти, плавати на боці, рятувати потопуючих, навчити, як підпливати до потопуючого і як транспортувати його на берег, як виконувати негайну допомогу при втраті свідомості, яка супроводжує більшість нещасних випадків на воді.

Для вдалого освоєння різноманітних способів плавання у кожного тренера, викладача, інструктора розроблена своя методика проведення практичних занять у басейні, але необхідно дотримуватися і загальноприйнятої методики. Вона містить у собі спеціально підібрані вправи, які необхідно виконувати протягом кількох тижнів, додержуючись послідовності.

На наш погляд, вдалий добір спеціальних вправ для плавців-початківців запропонував В. П. Вольгов (1986):

1. Поплавок на спині.
2. Видихи у воді і розплющення очей під водою.
3. Рухи ногами та поплавок на спині.
4. Ковзання поштовхом від дна басейну, руки вздовж тіла.
5. Ковзання на спині, відштовхнувшись від бортика, руки вздовж тіла.
6. Торпеда на спині.
7. Ковзання, рухи ногами.
8. Плавання на спині без винесення рук з води.
9. Імітація одночасного руху рук на підлозі або на гімнастичній лавці.
10. Імітація поперемінного руху руками на підлозі чи на гімнастичній лавці.
11. Плавання кролем на спині.

КОРЕКЦІЯ СКОЛІОЗУ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ПЛАВАЛЬНИХ ВПРАВ

Малигін Д. А., студ., Малигін А. О., ст. викл.
Сумський державний університет
malygina.elena2014@gmail.com

Одним з найефективніших методів лікування сколіозу є лікувальне плавання. Воно є універсальним засобом різнобічного впливу (позитивного) на організм людини, сприяє зміцненню здоров'я, значно поліпшує функцію серцево-судинної і дихальних систем. Власне сколіоз є захворюванням опорно-рухового апарату, що характеризується викривленням хребта у фронтальній (боковій) площині з розворотом хребців (торсія) навколо своєї вертикальної осі, що веде до функціональних порушень у роботі органів грудної клітки, а також до косметичних дефектів [1, с. 115].

Процес формування сколіотичної деформації – це результат взаємодії чинників, що порушують вертикальне положення хребта й пристосованих реакцій, спрямованих на збереження вертикального положення. Сколіоз починається та прогресує в юності, під час періоду посиленого зростання організму, наприклад, у пубертатний період. Приблизно у 80 % усіх випадків причина виникнення викривлень невідома [2, с. 36].

Із збільшенням викривлення зростає тенденція до погіршення проблем загального стану здоров'я. Сильні сколіози є причиною деформації тулуба та його укорочення і призводять до зменшення об'єму грудної клітки і черевної порожнини. Цей комплекс лікувальних вправ базується на 3-х стилях (кроль на грудях, кроль на спині, брасі) та їх елементів, основою яких є асиметричне плавання. При цьому відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, відбувається розподілення навантаження, що дозволяє майже повністю уникнути асиметрії. Покращується кровообіг та м'яких тканин.

Для цих вправ використовуються: манжети для рук та ніг різної ваги; ласти різної довжини; гальмівний пояс з комірками; спеціальні лопатки для плавання різної форми. Для більшої результативності допустимо комбінувати вищевказані застосування, що також допоможе скорегувати сколіоз.

Звичайно, для досягнення належного результату необхідно володіти вищевказаними стилями з добре поставленою технікою професіонального викладача. Слід зазначити, що чинне місце у цій методиці посідає брас. Причиною цьому є досягнення найбільшого ефекту корекції сколіозу.

Дана методика має ряд визначених переваг над деякими традиційними методами лікування, що було неодноразово доведено на практиці. Наприклад, висячи (без підтягувань) на поперечині, що як вважалось раніше, сприяло розслабленню хребта, насправді тільки посилює асиметричність, оскільки знову ж таки навантаження іде на сильнішу руку, що ніяк не вирішує проблему. Звичайно, можна було б застосувати вищевказані пристосування (манжети з різною вагою) і в даній ситуації, але у водній стихії є ряд переваг, що було доведено на початку цієї роботи. Не дивлячись на це, є комплекс ЛФК, який рекомендовано комбінувати з даним методом, наприклад: лікувальна гімнастика, масаж тощо. Принципово також починати тренування з розминки.

Отже, суть цієї роботи – довести переваги даної методики порівняно з традиційними. Цей комплекс вправ не претендує на оригінальність, але ефективність його була доведена на практиці. Також, окрім лікувальної функції, плавання несе в собі покращення фізичних якостей людини, таких як сила і витривалість.

Література:

1. Боднар А. І. Комплексна підготовка розвитку організму. – Харків, 2000.
2. Дубогай А. Д. Управлять здоров'єм с молоду / А. Д. Дубогай. – К : Молодь, 1985.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ЕГО ПРЕПОДАВАНИЯ» В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Пилипко О. А., к.пед.н., доц., Дружининская Е. А., преп.
Харьковская государственная академия физической культуры
pilipkoolga@meta.ua

Основу теоретической подготовки современного тренера-преподавателя составляют профессионально – педагогические знания, которые необходимо уметь творчески использовать в своей практической деятельности [1]. В настоящее время подготовка тренерских кадров ведется в специальных высших учебных заведениях, где студенты приобретают большой багаж знаний из различных областей науки: теории спорта, медико-биологических дисциплин, гуманитарных наук и т.д. [2].

Одним из предметов, который входит в программу подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, является «Плавание и методика его преподавания». Эта дисциплина позволяет овладеть основами техники спортивного и прикладного плавания, методикой их обучения тощо.

Повышение качества обучения во многом зависит от максимальной адаптации учебного материала под специфику вида спорта, специалистов по которому готовит данный ВУЗ. С этой целью для дальнейшего совершенствования программы учебной дисциплины «Плавание и методика его преподавания» нами был проведен опрос среди студентов 2 курса заочного обучения. Разработанная анкета включала в себя несколько блоков вопросов, ответы на которые позволили выявить отношение студентов к содержанию изучаемого предмета.

Анализ полученных данных выявил следующую картину. Практически все студенты считают важным и нужным включение данной дисциплины в план подготовки специалистов по направлениям «Спорт» и «Физическое воспитание».

Готовность использовать элементы плавания в тренировочном процессе в своём виде спорта изъявили все респонденты. При этом 68 % опрошенных рассматривают плавание как средство восстановления работоспособности; 57,5 % – как дополнительную нагрузку; 23,4 % респондентов считают средством оздоровления, реабилитации, лечения, отдыха и просто получения удовольствия.

Несмотря на готовность использовать элементы плавания в своей работе, лишь 15% опрошенных знакомы со средствами обучения, применяемыми в плавании, многие не знают как проводить занятия с лицами разных возрастных групп.

89 % респондентов считают необходимым введение в программу учебной дисциплины «Плавание и методика его преподавания» раздела, посвященного возможности использования плавания как дополнительного средства тренировки и восстановления работоспособности спортсменов в различных видах спорта, а 96 % студентов готовы, получив необходимый объем знаний, в дальнейшем использовать плавание как средство тренировки в своём виде спорта.

Таким образом, результаты анкетного опроса позволяют сделать следующие выводы:

1. Программа подготовки специалистов в высшем учебном заведении должна быть максимально адаптирована под будущую профессиональную деятельность студентов.

2. В содержание учебной дисциплины «Плавание и методика его преподавания» необходимо включить раздел, раскрывающий возможности использования плавания как дополнительного средства тренировки и восстановления работоспособности спортсменов в различных видах спорта.

Литература:

1. Деркач А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 239 с.
2. Мулик В. В. Сучасні вимоги до рівня підготовленості тренера / В. В. Мулик // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. : Олімпійська література, 2002. – № 4. – С.11–15.

СЕКЦІЯ 4

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**PROMOTING THE HEALTHY LIFESTYLE OF
STUDENTS**

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES

Smolyakova I. D., candidate of pedagogical sciences,
associate professor,
Odessa National Polytechnic University
s.i.d.od@land.ru

Our studies substantiate an important role of healthy lifestyle in solving the problem of providing health and physical readiness for active life of students and in involving them to healthy lifestyle.

It is established that up to 70% of students of technical universities practically do not use or use ineffectively in their lives such important components of lifestyle as rational work, rational nutrition, rational physical activity, rejection of bad habits, etc., that save and improve health, which significantly reduces the spare capacity of the organism.

The aim of our research is to substantiate the method of healthy lifestyle formation of students in a process of physical education, considering specifics of technical university.

Experimental methods of healthy lifestyle formation of students of healthy lifestyle during physical education were based on the study of pedagogical and psychological literature, interviewing the experts and students and carrying out our own pedagogical experiments. As a result of this work, we developed a method that is a subsystem of physical education and general system of diploma education of students of technical healthy lifestyle.

Practical basis methods are as follows:

- allocation special hours among scheduled ones for physical education for the formation of healthy lifestyle;
- distribution of this process on the themes and sub-themes that satisfy the basic components of healthy lifestyle;
- implementation of these topics and sub-topics during the basic units of physical education of students of technical universities classes (athletics and cross training conducted outdoors, swimming, sports games, basic gymnastics);

- work on the formation of healthy lifestyle in educational classes led under the supervision of teachers and individually at home;

- really working system of motivation and control of acquiring healthy lifestyle components and usage of them.

Work on training classes included goal settings, lecture-conversation and practical class on the topic, quizzes.

Independent testing work contained processing the topic in a visual, verbal and mental aspects and practical involvement to one of the components of healthy lifestyle.

An important part in solving the problem of healthy lifestyle formation of students was being assigned to the usage of computer tools, motivation and control over the formation of healthy lifestyle.

Control over the formation of students' healthy lifestyle provided oral and written interviews of students and diagnostics of their physical capacity including using computer tools.

The developed method is an effective way to attract students of technical specialties to healthy lifestyle, to improve their health and increase capacity in general.

The executed work allows to recommend to adopt the main results of our research widespread today into practice of educational processes in educational institutions that qualify professionals of different specialization, skill level and secondary school graduates.

Literature:

1. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 553 с.

2. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. канд. пед. наук / І. Д. Смолякова – К., 2010. – 24 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Бойко А. Л., студ.

Сумской государственной университет

nuta_2212@mail.ru

Результатом изучения онкологии через призму взаимоотношений опухоли и организма, больного с социумом возникла потребность создания одной из составных клинической дисциплины – физической реабилитации онкологических болезней [1]. Физические упражнения изменяют гормональный баланс, а также снижают избыток эстрогена и тестостерона, которые стимулируют рост раковых клеток. Двигательная активность снижает уровень сахара в крови и, как результат, секрецию инсулина и инсулиноподобного фактора роста (ИФР), что провоцирует воспаление тканей, а также рост и распространение опухолей. Исследования Джозефа Либонати, Гиту Матукумарани, Виктора Феррари и др., показывают, что физические упражнения действительно помогают телу бороться с раковыми заболеваниями. Однако нагрузка и продолжительность занятий для разных видов таких заболеваний – неодинаковые. Особенно полезна дозированная ходьба и ежедневная гимнастика с использованием доступных упражнений, которые улучшают общее состояние студентов, имеющих повышенную массу тела и связанные с ней нарушения жиро-углеводного обмена, также стимулируют клеточный иммунитет, усиливают эвакуаторную функцию кишечника, способствуют очищению и, тем самым, повышают противоопухолевую сопротивляемость организма [2]. При этом, приемлемые физические и временные затраты исчисляются в единицах под названием метаболитическая единица (МЕТ) – эта единица для вычисления количества кислорода, используемого организмом во время двигательной активности.

**Энергия, затрачиваемая при различных
физических упражнениях**

Умеренные упражнения (менее 3 МЕТ в час)	
Гребля (в спокойном темпе)	2,5
Ходьба (3 км/час)	2,5
Танцы (балльные)	2,9
Легкие упражнения (3–5 МЕТ в час)	
Ходьба со скандинавскими палками (6,5 км/час)	4,5
Плавание (медленно)	4,5
Езда на велосипеде (медленно)	3,5
Рубка дров	4,9
Энергичные упражнения (5–12 МЕТ в час)	
Езда на велосипеде (со средней скоростью)	5,7
Аэробика	6
Быстрая ходьба (8 км/час) со скандинавскими палками	8
Плавание (в среднем темпе)	7
Тренировка по боевым искусствам, адаптированная для онкобольных	8
Бег трусцой (10 км/час)	10,2
Прыжки через скакалку	12

Таким образом, регулярные физические упражнения, направленные на умеренное повышение расхода энергии, являются важным составным звеном в профилактике онкологических заболеваний и укрепления состояния здоровья студентов в процессе самостоятельных занятий.

Литература:

1. Герасименко В. Н. Реабилитация онкологических больных / В. Н. Герасименко. – М., 2013. – С. 44.
2. Решетов И. В. Реабилитация онкологических больных / под ред. В. И. Чиссова, С. Л. Дарьяловой. – М., 2000. – С. 263–266.

ВПЛИВ КОМАНДНОЇ ГРИ ВОЛЕЙБОЛ НА ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ

Доценко С. Ю., студ., Індик П. М., ст. викл.
Сумський державний Університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Волейбол є одною із найпопулярніших командних ігор. Шанувальниками цього виду спорту є не тільки молодь, а й люди похилого віку. Ця гра не потребує особливих затрат, досить придбати сітку, волейбольний м'яч та знайти відповідний за розміром майданчик.

Багато хто із студентів більшу частину часу проводять в сидячому положенні, навчаючись в університеті, а потім вдома. У результаті, через якийсь час починають хрустіти суглоби, відчувається дискомфорт у м'язах, ломить спина. Все це відбувається через відсутність регулярних фізичних навантажень.

До особливостей волейболу можна віднести:

1. Велике різноманіття ігрових ситуацій.
2. Наявність стрибкових рухів.
3. Фізичні навантаження на різні групи м'язів.
4. Користь від гри.

Доведено, що регулярна гра у волейбол добре впливає на організм людини, але при цьому всім слід пам'ятати, що дана гра відноситься до травмонебезпечним. Тому, щоб не пошкодити м'язи, перед початком гри потрібно добре розім'ятися.

Користь від волейболу полягає у:

- підвищенні витривалості;
- поліпшенні кровообігу, а, отже, зміцненні серцево-судинної системи;
- розвитку дихальної системи;
- зміцненні опорно-рухового апарату та поліпшенні рухливості суглобів;

- розвитку реакції, координації рухів, спритності і гнучкості;
- тренуванні очних м'язів, а значить збереженні зору на тривалий час.

Навчання волейболу включає теоретичний і практичний програмний матеріал. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється питанням лікарського контролю, самоконтролю й методики фізичного виховання з урахуванням фізичного стану здоров'я студентів. Під час теоретичних занять відбувається пошук, відкриття та засвоєння теоретичних знань щодо техніки волейболу як цілісної системи рухів. На практичних заняттях продовжується поглиблення знань студентів щодо засобів виконання технічних прийомів, що розучуються та практичного опанування цими способами на рівні рухових умінь.

Волейбол – це командна гра. Тому вона дозволяє подолати будь-які комплекси, пов'язані з труднощами спілкування. Подібно іншим командним іграм, волейбол підвищує почуття відповідальності і розвиває дух колективізму, вчить працювати в команді і повністю довіряти оточуючим.

Також дуже важливим є те, що ця гра є визнаним засобом для спалювання калорій. Волейболом можна замінити будь-які виснажливі фізичні навантаження і стресові дієти, на які так полюбляють звертати увагу дівчата у спробах схуднути. Потрібно знати, що люди, які регулярно грають у волейбол, відрізняються чудовою підтягнутою фігурою і відсутністю жирових відкладень.

Отже, волейбол – один з найкращих видів спорту, що допомагає поліпшити координацію рухів, скинути зайву вагу, а головне зміцнити організм. Регулярні тренування дарують не тільки відмінне самопочуття, але і піднімають настрій, заряджають оптимізмом енергією, тобто позитивно впливають на стан всього організму.

ПРОБЛЕМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ МОЛОДЁЖЬЮ

Зарубина Р. В., к.п.н., доц.

ТИ имени А. П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВПО РГЭУ (РИНХ)

r.zarubina@yandex.ru

В настоящее время одной из наиболее важных проблем, возникающих в социуме, является вопрос об увеличении употребления психоактивных веществ (ПАВ) молодёжью. От 70 до 98 % молодых людей, поступающих на обследование и лечение в наркологические диспансеры, являются полинаркоманами. Из этого следует вывод, что употребление ПАВ подростками на сегодняшний день резко увеличивается и данная проблема грозит перерасти в эпидемию.

Из числа основных тенденций, дающих характеристику наркологической ситуации в России, наибольшее внимание уделяется неуклонному снижению возраста потребителей психоактивных веществ. К. С. Лисецкий в своем научном докладе «Система психоактивной профилактики наркомании и реабилитации наркозависимых» на Первой Международной конференции «Спасение молодежи от наркомании», подчеркнул, что подростки употребляют наркотические вещества в 7,5 раз чаще, чем другие возрастные группы. Так же К. С. Лисецкий выделил, что молодые люди употребляют ненаркотические психоактивные вещества в 11,4 раза чаще, чем более старшее население планеты. 97% пробующих психоактивные вещества впервые являются подростки, возрастом до 17 лет, в большинстве – в 14-15 лет. Также участились случаи приобщения к наркотическим и другим психоактивным веществам детей 10-13 лет [4].

Очередной проблемой выступает увеличение употребления ПАВ среди девушек. В 2000 годах число наркозависимых среди девушек-подростков составляло 10-15%.

За последнее десятилетие в нашей стране получил огромное распространение такой вид наркозависимости, как героиновая

зависимость. Но, наибольшее количество подростков употребляют психостимуляторы, такие как экстази, эфедрой, амфетамины и др. Также известно, что среди детей подросткового возраста увеличивается зависимость употребления от пива и других слабоалкогольных напитков.

В психическом развитии ребенка основными составляющими являются характер его ведущей деятельности и уровень взаимоотношений с окружающими его людьми. Из-за этого общение подростков с ровесниками и взрослыми необходимо считать одним из важных факторов их психического развития. Неудачи в общении могут привести к внутреннему дискомфорту, восполнить который не смогут никакие другие показатели в иных областях их жизнедеятельности.

Находясь в состоянии общественной дезадаптации, не находя понимания и испытывая недостаток общения в семье, имея проблемы с самоутверждением среди одноклассников, ребенок начинает общаться с компаниями, где он может самоутвердиться, но к сожалению, зачастую попадает в компании, где находятся люди с девиантным поведением. Все это может провоцировать любую форму отклоняющегося поведения, в том числе прием ПАВ [1]. Таким образом, подростки прибегают к употреблению ПАВ из-за: проблем в семье и при недопонимании; из-за того, что они считают употребление ПАВ модным и интересным занятием; из-за непосредственного влияния и давления со стороны друзей; а также вследствие депрессии и отсутствия любых жизненных целей.

Реализация описанных выше обстоятельств употребления психоактивных веществ подростками имеют все шансы содействовать так называемые «факторы риска», которые ориентируются на причины, увеличивающие возможность потребления индивидом всевозможных ПАВ. Каждый из данных факторов не может быть залогом развития зависимости в дальнейшем, а только указывает на наличие риска.

С.В. Березин выделил следующие некоторые факторы риска возникновения зависимости. Первыми автор выделил биологические факторы, такие как: наследственная предрасположенность и индивидуальные физиологические особенности. Из-за наследственной предрасположенности, индивиды с семейной отягощенностью к алкогольной зависимости или же зависимости от иных препаратов рассматриваются как имеющие наиболее повышенный риск возникновения зависимости, чем у других людей. Изучены следующие индивидуальные физиологические особенности: необычный обмен этанола и ацетальдегида, ускоренное возникновение физической зависимости, а также модифицированные реакции на поступление в организм алкоголя.

Вторыми факторами риска С. В. Березин рекомендует считать индивидуально-психологические факторы, в которые входят установки, стереотипы и ожидания; эмоциональные состояния; личностные черты и поведение. Для начала стоит более подробно разобрать установки, стереотипы и ожидания. У любой личности есть определенные установки и стереотипы в отношении самого себя и окружающей среды. Они формируются на получении личного опыта и информации, которая поступает из окружающего мира. Например, довольно распространенный стереотип – доза алкоголя снимает нервное напряжение и может содействовать повторному употреблению алкоголя [2].

Негативные психоэмоциональные состояния, такие как стресс, депрессия и т.п., увеличивают вероятность употребления ПАВ. Например, опиаты могут уменьшать физическую боль, а алкоголь – способствовать повышению уверенности в себе. Существуют данные о связях определенных черт личности с наиболее повышенным риском появления проблем, обусловленных употреблением психоактивных веществ. К ним относятся авантюризм, возбудимость, неустойчивость характера.

Третьими факторами риска являются социальные факторы, такие как семья и культура, традиции и нормы общества. Алкоголизм или наркомания родителей, невысокий материальный и образовательный уровень, недоступность эмоционального контакта и усиление негативных отношений между родителями, отсутствие надлежащего родительского контроля за досугом подростков – все это непосредственно влияет на увеличение рисков у подростка к употреблению психоактивных веществ. Другими словами, если в окружении находятся люди, которые употребляют то или иное психоактивное вещество, то данный факт может являться провоцирующим на подражание [3].

Для того чтобы защитить своих детей, будущее поколение нашей страны от злоупотребления психоактивными веществами, необходимы слаженные действия педагогов и семьи ребенка. Мы считаем, что на данные мероприятия необходимо приглашать родителей учеников, так как многие взрослые, употребляя ПАВ, подают негативный пример своим и окружающим их детям. Необходимо приложить все усилия для воспитания здоровой нации.

Литература:

1. Алемаскин М. А. Психологическая характеристика личности подростков-правонарушителей. Вопросы изучения детей с отклонениями в поведении. – М. : Юнити, 2008. – 256 с.
2. Березин С. В., Лисецкий К. С., Назаров Е. А. Психология наркотической зависимости и созависимости. – Самара : Лидер, 2007. – 412 с.
3. Веселовская Н. В., Коваленко А. Е. Наркотики: Свойства, Действие, Фармакокинетика. – СПб. : Питер. Ком., 2010. – 381 с.
4. Лисецкий К. С. Научный доклад на Первой Международной конференции «Спасение молодежи от наркомании». Система психоактивной профилактики наркомании и реабилитации наркозависимых. – Самара, 2013.

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Козерук Ю. В., к.пед.н., ст. викл.,

Шельменко І. С., студ.

*Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т. Г. Шевченка*

З давніх часів люди піклувалися про свій фізичний стан, розвивали свої рухові якості, загартовували тіло й дух. Але в останні часи здоров'я людей в Україні значно погіршилось. За даними Міністерства охорони здоров'я України спостерігається, що понад 50% молодих людей мають проблеми зі здоров'ям [1].

В умовах сьогодення важливим є формування здорового способу життя (ЗСЖ) молодого покоління, адже саме вони створюватимуть майбутнє країни. Майбутні педагоги зобов'язані мати міцне здоров'я, вести ЗСЖ, тому що саме вони будуть виховувати дітей, надавати їм приклад, вчити як піклуватися за своїм здоров'ям та сприяти його покращенню.

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження таких науковців, як І. Беха, О. Вакуленко, Ю. Галушко, Т. Титаренко, та ін. [2, 3, 5]. Вони розробляли методології розвитку особистості, обґрунтовували умови формування здорового способу життя у дітей, вияснили ціннісні орієнтації молоді на здоровий спосіб життя, досліджували життєвий світ людини та інше [4]. Якщо брати загалом, то притримуються така думка: здоров'я молоді значно погіршилось і тому потрібно, поки не пізно, формувати навички ЗСЖ щоб нація була здоровою та сильною.

Мета роботи: визначити методи які доречно застосовувати для формування здорового способу життя майбутніх педагогів.

Здоровий спосіб життя – це все в діяльності людини, що стосується збереження та зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій через посередництво

діяльності по оздоровленню, покращенню умов життя, праці, побуту та відпочинку [2].

Головними чинниками що негативно впливають на здоров'я студентської молоді в процесі навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є: стан екології; раціон та культура харчування; шкідливі звички; рухова пасивність.

На стан здоров'я студентів також впливає ряд причин: емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчання; складність стосунків у системі «студенти – викладачі – батьки»; інтенсивний негативний вплив середовища; зростання почуття невпевненості, невдоволення собою і світом [1].

Обов'язково в ВНЗ має бути процес фізичного виховання, де під керівництвом фахівців студенти можуть покращувати свій фізичний стан, розвивати рухові якості та навички. Оскільки один з основних аспектів здорового способу життя є саме заняття фізичними вправами. Ці заняття позитивно впливають на працездатність, стан здоров'я, розумову діяльність студентів, запобігає розвитку різноманітних захворювань.

Доречним є формування ЗСЖ студентів у такій спосіб:

- вивчення законодавчих актів, нормативно-правових документів, обговорення науково-методичної літератури, які відображають проблеми формування ЗСЖ;
- проведення тематичних семінарів, конференцій та створення інформаційно-консультативних служб для молоді з залученням медиків та органів студентського самоврядування;
- розробка методичних, інформаційно-довідкових, рекламних матеріалів на допомогу батькам і студентам;
- вивчення та пропагування новітніх технологій виховання та педагогічного досвіду щодо формування здорового способу життя.

Отже, здоровий спосіб життя – це активність людини яка спрямована на збереження, покращення здоров'я. Формування у майбутніх педагогів свідомого ставлення до здоров'я надзвичайно важливо, саме вони в майбутньому будуть впроваджувати основи ЗСЖ в своїй професійній діяльності.

Література:

1. Бех І. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / І, Бех / – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
2. Вакуленко О. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя./ О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова, Р. Левін , І. Солоненко, О. Яременко // режим доступу: [http : //www.health.gov.ua/Publ](http://www.health.gov.ua/Publ).
3. Галушко Ю. Особливості формування здорового способу життя серед студентської молоді / Ю. Галушко // режим доступу : <http://www.mzz.com.ua/>
4. Козерук Ю.В. Ціннісні орієнтації школярів на шляху будівництва власного здоров'я / Ю. В. Козерук, Д. В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 115. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 80–84.
5. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. – 376 с.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Король С. А., викл.
Сумський державний університет
korol.svetlana.sumdu@gmail.com

Пріоритетним напрямом державної політики України є збереження та зміцнення здоров'я нації. Проте низький рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді вказує на недостатню ефективність процесу фізичного виховання і потребує розробки і впровадження нових програм, на основі застосування засобів, що мають найбільший оздоровчий потенціал. Враховуючи зв'язок аеробної продуктивності організму з фізичним здоров'ям, науковці перше місце за оздоровчим впливом надають низькоінтенсивним циклічними вправами аеробного характеру, до яких відноситься і спортивне орієнтування [1].

Оцінка ефективності засобів спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання здійснювалася за зміною показників фізичного здоров'я студентів експериментальних груп (25 юнаків і 24 дівчини) за час проведення дослідження. Контрольні групи (27 юнаків і 26 дівчат) займалися за програмою навчальної секції загальної фізичної підготовки.

У студентів експериментальних груп вірогідно покращилися майже всіх показників фізичного здоров'я ($p < 0,05-0,001$), крім індексу маси тіла. Приріст життєвого індексу в експериментальній групі склав у юнаків 4,90 у. о., у дівчат 5,84 у. о. зі статичною вірогідністю $p < 0,05$. У контрольних групі юнаків цей показник зменшився на 0,60 у. о., а у дівчат на збільшилась на 2,25 у. о.

За силовим індексом також відбулися статистично вірогідні зміни у експериментальних групах. У юнаків різниця середніх величин силового індексу за час проведення дослідження склала 6,13 у. о. ($p < 0,05$), в той час як у контрольній групі –

1,01 у. о. ($p > 0,05$). У дівчат експериментальної групи динаміка показнику була краща, показник збільшився на 7,15 у. о. ($p < 0,001$), а в контрольній приріс склав лише 0,04 у.о. ($p > 0,05$).

Зменшення індексу Робінсона, яке вказує на покращення роботи серцево-судинної системи відбулося з вірогідною різницею ($p < 0,05-0,001$) у експериментальних групах юнаків на 7,69 у. о. і дівчат на 8,89 у.о. Водночас про зміцнення серцево-судинної системи свідчить зменшення часу відновлення ЧСС після дозованого навантаження. Результати проби Мартіне-Кушелевського достовірно зменшились у експериментальній групі, у юнаків на 32,40 с, у дівчат на 31,67 с ($p < 0,001$). Достовірність змін у вищезазначених показниках контрольних груп не було підтверджено ($p > 0,05$).

Переводячи отримані значення кожного показника у бали, отримуємо індекс фізичного здоров'я, який склав у експериментальних групах – у юнаків $8,16 \pm 0,70$ бали і у дівчат $8,08 \pm 0,62$ бали, що відповідає середньому рівню, в контрольних групах відповідно $5,63 \pm 0,51$ і $4,65 \pm 0,55$ балів – рівень нижче середнього. В експериментальних групах відбувалося зростання частки студентів із середнім та вище за середній рівнями за рахунок рівномірного зменшення частки з низьким і нижче за середній рівнями. В експериментальній групі юнаків кількість осіб із середнім рівнем фізичного здоров'я зросла на 36,00%, вищим за середній – на 16,00 %, у дівчат ці зміни склали відповідно 62,50% і 8,33%.

Результати проведеного дослідження свідчать про ефективність засобів спортивного орієнтування у підвищенні рівня фізичного здоров'я студентів.

Література:

1. Король С. А. Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ / С. А. Король // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : Дніпропетровський державного інституту фізичної культури і спорту. – 2013. – № 2. – С. 241–244.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Лисенко О. В., ст. викл.

Сумський державний університет

Lexys 350es@gmail.ru

Існуюча система вищої освіти ставить високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентської молоді. Значні навчальні навантаження і низька рухова активність, нераціональне харчування та шкідливі звички, стресові ситуації та незадовільна організація процесу фізичного виховання негативно позначаються на стані здоров'я студентів.

Основним специфічним засобом фізичного виховання людини є фізичні вправи, тобто рухові дії, які використовуються у відповідності з закономірностями фізичного виховання. В свою чергу фізичні вправи є такими видами рухових дій, які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання та підпорядковані його закономірностям. Тільки за допомогою фізичних вправ здійснюється спрямований вплив на людину з метою розвитку його фізичних і духовних здібностей [1].

Головною особливістю занять у спеціальному навчальному відділенні є не спортивна спрямованість, а цілеспрямоване використання фізичних вправ з метою поліпшення фізичного, психічного здоров'я, удосконалення функціональних можливостей організму за допомогою засобів фізичної культури і спорту [2]. З перших занять студенти спеціального навчального відділення опановують прийоми самоконтролю і визначення ступеня втоми, вчать оцінювати частоту серцевого скорочення (ЧСС) після фізичного навантаження. Особливу увагу на заняттях з фізичного виховання потрібно приділяти дотриманню правильної техніки дихання під час виконання вправ і формуванню правильної постави.

Кількість студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, здебільшого надмірна, часто у ці

групи зараховують студентів, які могли б займатися у підготовчій чи й основній групі.

Для досягнення максимального оздоровчого ефекту під час занять треба використовувати суворо диференційовані методи занять. Важливо також враховувати, що організм студентів цієї категорії потребує рухової активності не менше, а частіше і більше, ніж організм здорових юнаків і дівчат, причому йому потрібна якісно інша рухова активність [2].

Отже, на сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на студентську молодь, яка у зв'язку з перенесеними захворюваннями не може в повній мірі використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання і за станом здоров'я віднесена до спеціального навчального відділення. Власна практика переконує у щорічному збільшенні не тільки вихідної чисельності студентів спеціального навчального відділення, але і збільшення кількості студентів, що переходять у спеціальне навчальне відділення з курсу до курсу.

Література:

1. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. – К., 2007. – 21 с.
2. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація: підруч. – К. : Олан, 2005. – 608 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ, ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Луньова Я. А., студ., Берест О. О., викл.
Сумський державний університет
Crack.sumy@gmail.com

Міцне здоров'я і висока здатність адаптації до дії факторів навколишнього середовища є одними з найбільш важливих умов формування особистісних якостей людини.

В Україні останнім часом проблеми збереження і розвитку фізичного та морального здоров'я громадян набули особливої актуальності. Особливу тривогу викликає стан здоров'я молоді, від якого залежить доля майбутнього держави. 80–90 % студентів вищих навчальних закладів мають патологічні відхилення в стані здоров'я.

Така ситуація зумовлена рядом об'єктивних факторів, до числа яких належать складні соціально-економічні умови переходу до ринкової економіки, вкрай загострена проблема якості екологічного середовища в країні, недоліки організації освітньо-виховного процесу.

Здоровий спосіб життя, з точки зору екології людини, слід розуміти як такий, що максимально відповідає завданням збереження й зміцнення її фізичного, духовного та соціального здоров'я, стану природного оточення.

Результати проведеного нами опитування студентів Сумського державного університету засвідчили, що більшість з них мають низький рівень сформованості поняття здорового способу життя (лише 11 % студентів дотримуються правил ЗСЖ). Серед чинників, які заважають їм вести здоровий спосіб життя, вказують небажання, брак часу, складні соціально-побутові умови, лінощі. Велика кількість студентів вважає, що їм взагалі немає потреби у ЗСЖ.

Серед головних життєвих цінностей лише 38 % опитаних найважливішим для себе назвали здоров'я, 46 % віднесли його

до несуттєвих факторів свого життя, а 16 % взагалі вважають це найменш значущим чинником.

В таких умовах надзвичайно актуальним постає завдання формування у студентів здорового способу життя на заняттях з фізичного виховання. Доцільна методична розробка таких занять сприяє усвідомленню студентами важливості додержання оптимального режиму рухової активності для ефективного процесу зміцнення і розвитку організму і запобіганню шкідливим звичкам.

Важливими є розробка спеціальних комплексів фізичних вправ та індивідуальних режимів рухової активності відповідно до рівня попередньої фізичної підготовленості студентів, стану їх здоров'я, необхідності попередження і подолання шкідливих звичок. Рекомендованим є диференціальний підхід під час кожного заняття.

Необхідно проводити постійний контроль за рівнем фізичного розвитку студентів, аналізувати їх антропометричні характеристики, що дозволить викладачам скорегувати рівень фізичних навантажень під час занять з фізичного виховання, здійснити індивідуальний підхід до кожного студента.

Стійкий інтерес у молоді викликає проведення спортивно-масових заходів, змагань, конкурсів, участь у яких дає змогу студентам об'єктивно оцінити власні можливості та підвищити самооцінку, поставити перед собою завдання по самовдосконаленню, що дозволить збільшити мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Усвідомлення молодими людьми особистісної значущості ведення здорового способу життя підвищує зацікавленість у заняттях з фізичного виховання, що великою мірою збільшує їх ефективність. В свою чергу, доцільна методична розробка занять з фізичного виховання та розгорнуте проведення спортивно-масових заходів сприяють формуванню здорового способу життя студентів, заохочуючи їх до активних дій по самовдосконаленню.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Межибецька І. В., к.мед.н., наук. співроб.

Державна установа «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків Національної академії медичних наук України»

Innameg71@mail.ru

В галузі збереження здоров'я підлітків на сьогодні залишається не вирішеним питання взаємного впливу професійної та здоров'язміцнюючої діяльності учнів професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ). Важливе значення для запобігання несприятливої дії чинників виробничого середовища, збереження та зміцнення здоров'я серед учнівської молоді на етапі опанування професії має раціональний режим фізичного виховання. З позицій гігієни дітей та підлітків фізичне виховання складається з основного (урок), додаткового (у режимі навчального дня), факультативного (секції) та самостійного блоків. Включення різних форм фізичного виховання учнів ПТНЗ підвищує адаптаційні можливості організму, що розвивається та сприяє закріпленню в обраній професії.

За результатами лонгітудинального спостереження гігієнічна оцінка організації фізичного виховання учнів ПТНЗ м. Харків у динаміці учбового тижня, року, як у навчальний, так і у позаурочний час свідчить про те, що основні принципи його організації дотримуються умов урахування віку, статі, стану здоров'я та фізичної підготовленості учнів. Але за розкладом занять на уроки фізичної культури виділялось дві академічні години, що не дозволяло визнати достатнім позитивний внесок фізичних вправ у зміцнення організму підлітків, особливо за умов спареності уроків. Також не може бути позитивно оцінено розміщення уроків фізичного виховання у розкладі занять на початку та наприкінці навчального дня. Жоден з досліджуваних закладів професійної

освіти не застосовував увідної гімнастики на початку дня, що ускладнювало входження учнів у навчальний процес, а ігнорування вправ спеціалізованої гімнастики затримувало розвиток рухових навичок та професійно-важливих фізичних якостей учнівської молоді. У одному з чотирьох досліджуваних ПТНЗ було застосовано включення фізкультхвилинок під час теоретичних занять, що знімало напругу з м'язів, які перебували у статичному навантаженні. Відсутність системи виконання гімнастичних вправ з урахуванням специфіки професії на підприємствах, де проходить навчання та практика учнів, ускладнювало перебіг адаптаційних реакцій організму підлітків до умов виробничого середовища. За таких умов зростає значущість самостійних занять, проте домашнє завдання з фізичної культури підлітками майже не виконувалось. Заняття в різноманітних спортивних секціях є невід'ємною частиною здоров'язберігаючих технологій, що впроваджені у закладах професійно-технічної освіти та ознакою кожної культурної людини, що піклується про стан свого здоров'я. Залучення учнів закладу до занять у спортивних секціях коливалось від 8,3 до 45 % у різних навчальних закладах. Юнаки займались переважно футболу, настільним тенісом, волейболу, відвідували тренажерний зал, групу підготовки з рукопашного бою, займались оздоровчим туризмом. Дівчатам було запропоновано секційні заняття з аеробіки. Під час анкетування щодо уявлень учнів ПТНЗ про засоби зміцнення свого здоров'я виділені гендерні моделі з більш стійкою структурою серед юнаків.

Таким чином, недостатня кількість фізкультурних годин у розкладі занять, відсутність додаткових та самостійних заходів фізичної культури, що сполучалось з малочисельним залученням учнівської молоді до занять у спортивних секціях свідчить про розвиток гіпокінезії серед означеного контингенту. Під час корекції недоліків фізичного виховання у закладах ПТНЗ слід урахувати гендерні особливості та мотиваційну спрямованість учнів на збереження здоров'я.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЯК ВАЖЛИВІЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Осьонова І. М., студ., Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.

Сумський державний університет

stas-r@ukr.net

Метою фізичного виховання у вузах є підготовка всебічно розвинених спеціалістів, використовувати та впроваджувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої виробничої діяльності. Реалізація цієї мети є необхідною з позицій нових вимог, наданих до вищої школи. Адже багато студентів в майбутньому займуть важливі позиції на виробництві, і від того, який запас теоретичних і практичних фізкультурних умінь та навичок вони отримають за період навчання у вузі, залежить їх особиста участь у заняттях та пропаганді фізкультурно-спортивного життя, творча активність, та здоровий побут. Курс фізичного виховання передбачає комплексне вирішення виховних, освітніх та оздоровчих задач в усіх формах фізичного виховання: на навчальних заняттях; під час самостійних занять і занять у спортивних секціях, командах; при виконанні фізичних вправ у режимі навчального дня; при проведенні масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів у позанавчальний час.

Ряд авторів відмічають [2, 3], регулярні заняття фізичною культурою та спортом є важливим формуючим фактором здорового способу життя, особливо поміж молоді. Фізична культура і спорт широко беруть на себе роль організатора у спілкуванні людей, раціонального використання вільного часу, згуртованості трудових колективів. Вони формують здоровий спосіб життя, урізноманітнюють дозвілля. До того ж заняття фізичною культурою та спортом розвивають елемент змагання, який переходить потім у виробничу діяльність.

У наш час все більш поширюється роль фізичної культури та спорту при вирішенні народногосподарських задач. Якщо за допомогою засобів фізичної культури та спорту можливо покращити загартування людей, їх опір хворобам, то у

масштабах держави це буде означати і збереження трудових ресурсів, а також скорочення великих затрат на виплату допомоги за тимчасової непрацездатності і засобів бюджету державного страхування та скорочення затрат на лікування.

Ряд авторів присвятили свої роботи питанням розвитку і обладнання спортивної бази масової фізичної культури, обладнанню кімнат відпочинку на підприємствах [1, 2, 3]. розглядаються також питання комплексних програм організації і управління масовим фізкультурно-спортивним рухом за місцем проживання з обліком спілки медицини і фізкультури. Така програма передбачає реалізацію міру упорядкування фізкультури у різних групах населення, у режимі праці і навчання, а також дозвілля, удосконалення планування та зміст підвищення кваліфікації штатних та суспільних кадрів. Вона не вимагає додаткових джерел фінансування.

У разі одного із резервів наукового пошуку у розробці проблем масової фізичної культури В.А.Новіков [4] пропонує використати у масовій фізичній культурі принципи управління із систем вищої спортивної майстерності, а нормативні вимоги державних тестів, як модельні характеристики фізичного розвитку людини, фізичної підготовки і стану основних систем організму.

Література:

1. Беленький Б. Л. К вопросу о развитии материально-спортивной базы массовой физической культуры / Б. Л. Беленький, В. И. Коваль // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 9. – С. 27–30.
2. Касюлис Ю. С. Влияние спортивной деятельности на повышение эффективности производства / Ю. С. Касюлис // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 9. – С. 45–47.
3. Настенко В. Т. Место физического воспитания в жизни вуза / В. Т. Настенко // Вестник Высшей школы. – 1997. – №7. – С. 76–79.
4. Новиков А. А. Резервы научного поиска в разработке проблем массовой физической культуры.– 1983.– №5.– С.30-31.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ И ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ, КАК ФАКТОРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Подригало Л.В., д.мед.н., проф.

*Харьковская государственная академия физической культуры
e-mail: l.podrigalo@mail.ru*

Анализ особенностей образа жизни современной молодежи позволяет заключить, что он не выполняет своего предназначения по упрочению здоровья [1]. В связи с этим изучение, анализ и коррекция компонентов образа жизни должны быть признаны важными инструментами воздействия на здоровье. Среди составляющих здорового образа жизни одной из важнейших является рациональное питание, как фактор, который влияет практически на все критерии, характеризующие состояние здоровья. Анализ особенностей рациона позволяет обосновать необходимые профилактические и оздоровительные мероприятия, что повышает роль такого исследования в мониторинге здоровья населения [2].

Изложенное и обусловило цель исследования, состоящую в изучении особенностей питания и пищевого поведения студентов и установлении его взаимосвязей с работоспособностью и основными составляющими образа жизни. В процессе обследования проводили анкетирование 50 студентов в возрасте 21–22 года с использованием анкеты “SINDI”, рекомендованной ВОЗ для оценки особенностей образа жизни и состояния питания населения [3]. Установлено, что большинство респондентов питались нерегулярно – 1–2 раза в сутки, что является фактором риска заболеваний системы пищеварения. Для студентов, соблюдающих режим питания, характерны более высокие показатели умственной работоспособности, чем для тех, кто питается 1-2 раза в день.

Установлено, что ежедневно или чаще молочные продукты (молоко, творог, сыр) употребляла только треть опрошенных. Подтверждено, что студенты, чаще употребляющие молочные

продукты, имели более высокие показатели умственной работоспособности.

О потреблении свежих фруктов один раз в день или чаще сообщили всего (33,9±4,7) % студентов, свежих овощей – (19,7±4,0) %. Их недостаток в рационе может обуславливать снижение работоспособности во время обучения.

Подтверждена высокая популярность и регулярность употребления «пищевого мусора», что должно быть оценено как еще один фактор риска для здоровья. Потребление газированных напитков связано с большей частотой употребления бутербродов, курением и нервными расстройствами. Студенты, которые чаще употребляли чипсы, имели более низкие показатели умственной работоспособности, чаще употребляли алкогольные напитки.

Полученные результаты позволяют заключить, что питание большинства студентов является нерациональным, имеет место ряд факторов риска, из-за дефицита полезных продуктов питания. Достаточно широкую распространенность имеет потребление «пищевого мусора». Проведенный анализ корреляционных взаимосвязей между питанием, умственной работоспособностью и особенностями образа жизни подтвердил, что нарушение правил здорового питания негативно влияет на показатели работоспособности, повышает вероятность вредных привычек.

Литература:

1. Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президенту України, ВР України, КМ України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.). – К. : СПД Крячун Ю. В., 2010 – 156 с.
2. James, W.P.T. et al. Healthy nutrition: preventing nutrition-related disease in Europe. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1998 (WHO Regional Publications, Europ. Series, No.24).
3. CINDI nutrition action plan. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1998. – 50 p.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Смолякова И. Д., к.пед.н., доц.,

Загурский А. М., ст. преп.,

Обидейко Е. К., ст. преп.,

Одесский национальный политехнический университет

s.i.d.od@land.ru

Роль физического воспитания и особенно спорта в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) и здоровья студентов подтверждается нашими специальными исследованиями.

Опрос большой группы студентов-спортсменов Одесского политехнического университета (ОНПУ), занимающихся легкой атлетикой, единоборствами (боксом, борьбой, карате, фехтованием) и футболом показал, что среди них, по сравнению с другими респондентами, существенно больше (на 18-25 %) лиц, обладающих навыками рационального труда, питания, психогигиены, закаливания, и существенно меньше тех, кто подвержен вредным привычкам. Они меньше болеют, более работоспособны, у них выше уровень здоровья и физической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Практика постановки физического воспитания и спорта в вузах показывает, что ее успехи во многом зависят от того, насколько учитываются физкультурные и спортивные интересы студентов.

В проведенных нами исследованиях установлено, что сегодня нашу студенческую молодежь по-настоящему увлекают более 30 традиционных и нетрадиционных систем физических упражнений и видов спорта.

До 40 % студентов заявляют, что их интересуют любые системы и виды спорта, способствующие укреплению

здоровья, разносторонней физической подготовке к будущей профессиональной деятельности, популярные среди молодежи.

При этом абсолютное большинство студентов заявляют, что они не готовы к платным занятиям своим физическим совершенствованием.

Свою двигательную активность и физическое совершенствование до 60 % респондентов связывает с личным осознанием их роли в своей жизнедеятельности и будущей профессиональной работе, созданием культа физического совершенства в студенческом коллективе, с заказом работодателей на физическую надежность специалистов, с наличием в вузе современной спортивной базы, с профессионализмом педагогов, руководящих физическим воспитанием.

Основываясь на личном опыте студентов, были выяснены и наиболее действенные мероприятия, мотивирующие использование в их среде компонентов ЗОЖ.

Для решения этой проблемы от 30 до 60 % опрошенных респондентов предложили:

- широко пропагандировать ЗОЖ и его компоненты на лекциях, в беседах врачей студенческой поликлиники и профилактория, на занятиях гуманитарными дисциплинами, в многотиражной газете, на сайте вуза, на факультетских стендах;
- регулярно проводить на факультетах Дни и конкурсы здоровья с пропагандой здорового образа жизни.

В общей сложности студентами было названо около 100 мероприятий, способствующих широкому внедрению ЗОЖ в их среде.

Подобные обобщенные предложения студентов, согласно внедряемых на современном этапе вузовского образования принципов педагогики сотрудничества, должны являться информационной базой для разработки в каждом вузе реальных программ формирования здорового образа жизни и здоровья студентов.

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ОНПУ

Смолякова И. Д., к.пед.н., доц.,
Березовская Л. А., ст. преп.,
*Одесский национальный политехнический университет,
s.i.d.od@land.ru*

Множественно установлено, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) является наиболее действенным способом укрепления и сохранения здоровья и подготовки к активной жизнедеятельности студенческой молодежи. Вместе с тем приобщение студентов к ЗОЖ – сложная педагогическая проблема, оптимальные пути решения которой пока еще не определены в полной мере. Это объясняется тем, что предлагаемые мероприятия, как правило, не предусматривают интересы и личный опыт студентов по устройству их образа жизни.

Учитывая это, мы с помощью преподавателей кафедры физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета (ОНПУ) провели опрос студентов с целью выяснения их мнения о наиболее действенных мерах, создающих реальные предпосылки для полноценного использования основных компонентов ЗОЖ, эффективно содействующих укреплению здоровья. К ним мы относим: рациональный труд, рациональное питание, рациональную двигательную активность, закаливание, личную гигиену, психогигиену, отказ от вредных привычек.

В результате было выявлено следующее.

Рационализацию своего студенческого труда и суточного режима значительная часть студентов связывает, прежде всего, с оптимизацией организации образовательного процесса в вузе.

62,84 % респондентов советуют распределять учебную нагрузку в течение семестров.

30,52 % - ввести большую перемену, во время которой можно было бы полноценно отдохнуть и «перекусить».

Для рационализации питания 60,88 % респондентов считают целесообразным создать сеть дешевых пунктов питания в учебных корпусах и общежитиях.

Чтобы поднять уровень личной гигиены 82,31 % респондентов рекомендуют обеспечить возможность регулярно пользоваться теплым душем и другими гигиеническими процедурами в целях ухода за телом в местах занятий физической тренировкой и проживания.

Для закаливания организма студенты рекомендуют своим сверстникам: 51,05 % – прогулки на свежем воздухе; 19,87 % – ежедневные домашние закаливания водой (обтирания, обливания, душ).

В целях психогигиены, профилактики и ликвидации последствий стрессов, 39,73 % опрошенных студентов предлагают развивать в вузе экстремальные виды спорта, помогающие воспитывать стрессоустойчивость; 38,93 % – ввести в программы дисциплины «Физическое воспитание», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология» и др. обучение специальным приемам и методам регуляции психических состояний.

Для искоренения вредных привычек 39,75 % респондентов предлагает – вводить запретительные меры; 24,95 % – вести разъяснительную работу.

Исследования показали, что большинство студентов во многом увязывают оптимизацию своего двигательного режима и приобщение к здоровому образу жизни в целом с физическим воспитанием и спортом. В связи с этим 34,21 % студентов считают необходимым бесплатно ежедневно предоставлять на 1 час спортивные сооружения вуза для самостоятельных занятий физическим воспитанием в удобное для них время;

40,75 % – ввести обязательные занятия физическим воспитанием на всех курсах в объеме не менее 4-х часов в неделю.

ПЛЮСИ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Тесленко Л. А., студ., Індик П. М., ст. викл.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Одна з улюблених ігор в нашій країні – це волейбол. Популярність гри пояснюється можливістю кожного учасника виявити в грі свої фізичні якості, спортивне вміння для досягнення колективного успіху. Це виховує ініціативу, винахідливість, рішучість, орієнтування в діях. Колективний характер розвиває такі якості, як товариськість, дружба, прагнення до взаємодопомоги.

До цього часу з більшості джерел батьківщиною волейболу вважають США, хоча є інші дані, які говорять про виникнення гри в Європі (зокрема в Росії за назвою Кулачний м'яч) і на Азіатському континенті (Китай, Корея, Японія). Китай – гра Цу-гию (3-5 гравців через мотузку перекидали м'яч). Дуже подібна Італійська Гилка: шість гравців, але можна передавати м'яч, як зльоту, так після одного відскоку від землі.

Волейбол вчить правильно падати. Уміння правильно падати дуже важливо в житті, особливо це стосується людей старшого віку, яким це вміння може зберегти не тільки здоров'я, але навіть життя.

Волейбол лояльний до фізичної форми. Ця гра не вимагає від вас ні навичок спринтера, ні хорошої витривалості. Грати можна практично при будь-якій фізичній формі. Непомітно тренуються всі групи м'язів, розвивається дихальна система. Крім того, волейбол - безконтактний вид спорту, що знижує ймовірність травм. Завдяки цьому волейбол підходить для гравців практично будь-якого віку, і їм він забезпечить безпечне фізичне навантаження.

Волейбол тренує навички комунікації. Добре зіграна команда у волейболі в більшості випадків перемагає переважаючих під силу супротивників, які грають разом вперше. Уміння стати єдиним механізмом, розуміти один

одного без слів, страхувати і підтримувати, а потім разом радіти перемозі – ось чому вчить гравців волейбол. Таким чином, гру в волейбол можна розглядати як психологічний тренінг для тих, хто має проблеми у спілкуванні.

Волейбол моделює фігуру. Особливо пляжний волейбол. Труднощі швидкого переміщення по піску добре тренують м'язи ніг і сідниць, ідеальний стан яких і демонструють спортсменки.

Волейбол тренує очі. Під час занять волейболом необхідно стежити за м'ячем, який знаходиться то далі, то ближче до гравця, в результаті чого волейбол можна назвати зарядкою для очей – посилюється приплив крові до органу зору, тренуються очні м'язи.

Волейбол покращує координацію. Оволодіння такими складними прийомами, як подача в стрибку, атакуючий удар, блокування, вимагає хорошої координації. Освоєння нових прийомів змушує мозок працювати, утворюючи нові зв'язки між нервовими клітинами, що стає відмінним тренуванням не тільки для нервово-м'язового апарату, а й для головного мозку.

Волейбол знімає стрес. Як і будь-яка гра, волейбол може дати хорошу розрядку після трудового дня, допомогти відмовитися від проблем, добре відпочити і повеселитися. Волейбол заряджає енергією, не дає нудьгувати і не залишає простору для думок про дедлайни, звітах і взагалі про роботу. Гра є найкращим психологічним відпочинком від щоденної рутини.

Отже, волейбол – це гра, якою може займатись кожен. Він гарно впливає на здоров'я, має багато плюсів. Вчить правильно падати, тренує навички комунікації, моделює фігуру, тренує очі, покращує координацію, розвиває реакцію, а також допомагає зняти стрес. Тож варто регулярно тренуватись для того, щоб зміцнити своє здоров'я.

ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Фадеева А. О., студ., Король С. А., викл.
Сумський державний університет
alina3fadeeva16r@yandex.ru

На сьогоднішній день здоров'я розглядається науковцями як процес збереження і збільшення резервних можливостей організму (психічних, фізіологічних, фізичних), тобто динамічний процес, який покращується або погіршується в залежності від того образу (стилю) життя, який веде людина [1]. Велику роль у зміцненні здоров'я студентів відіграє процес фізичного виховання у ВНЗ. Зважаючи на негативні тенденції у стані здоров'я студентської молоді виникає необхідність на посиленні оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

Для досягнення максимального оздоровчого ефекту від занять фізичними вправами необхідно дотримуватися принципів оздоровчого тренування: *поступовості* (ґрунтується на поступовому збільшенні фізичного навантаження для досягнення необхідних віково-статевих характеристик резервів функцій); *систематичності* (полягає в систематичному використанні фізичних вправ у відповідності з функціональними можливостями організму студентів); *індивідуалізації* (базується на суворій відповідності фізичного навантаження до індивідуальних психофізіологічних характеристик та рівню фізичної підготовленості студентів); *комплексного застосування засобів різної спрямованості* (передбачає використання широкого спектру фізичних вправ, спрямованих на розвиток усіх фізичних якостей, створюючи умови для гармонійного розвитку людини); *позитивного психоемоційного настрою під час виконання фізичних вправ* (застосування у заняттях засобів, що викликають інтерес у студентів та формують стійку мотивацію до занять в позанавчальний час) [3].

Фізичні вправи виступають головним засобом в оздоровчому тренуванні.

Результати дослідження [4] підтвердили високу ефективність фізкультурно-оздоровчих занять при наступному співвідношенні засобів для розвитку фізичних якостей: на загальну витривалість використовувати 50–60 % усього часу, на силу і силову витривалість – 15–20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 10 %, на спритність 10–15% від загального часу занять.

При програмуванні і проведенні фізкультурно-оздоровчих занять особливої уваги потребує вибір оптимального фізичного навантаження, що здійснюється з урахуванням впливу основних його взаємопов'язаних компонентів: 1) вид вправи (специфічність); 2) оздоровчий потенціал; 3) особливості енергозабезпечення (аеробне, анаеробне, змішане); 4) інтенсивність навантаження; 5) об'єм навантаження; 6) кратність занять; 7) розподілення навантаження у часі; 8) взаємозв'язок навантаження різної направленості [2].

Література:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А. А. Бишаева. – М. : КНОРУС, 2013. – 304 с.
2. Криволапчук И. А. Оздоровительные эффекты физических упражнений и их место в системе средств оптимизации функционального состояния человека / И. А. Криволапчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – С. 8–14.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2009. – 400 с.
4. Пильненький В. В. Ритмічність застосування засобів різної спрямованості як чинник ефективності оздоровчого тренування / В. В. Пильненький // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: матеріали наук. конф. – Тернопіль, 2004. – С. 312–315.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ОСВІТИ

Шурхал І. А., аспірант
*Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т. Г. Шевченка
sycheva.1988@mail.ru*

Проблема дослідження теоретико-методичних засад навчання дітей та молоді засобами здоров'язбережувальних технологій на сучасному етапі розвитку психолого-педагогічної науки має важливе наукове, освітнє і суспільне значення. Більшість вчених визначають використання здоров'язбережувальних технологій як головний напрям вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я молоді у сучасних умовах освітнього простору.

Єдиного визначення поняття „здоров'язбережувальні технології” в освіті не існує. Г.Соловійов дає наступне визначення здоров'язберігаючої технології – функціональна система організаційних засобів управління навчальною, пізнавальною і практичною діяльністю учнів, яка науково й інструментально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я [3].

Мета здоров'язбережувальних освітніх технологій – забезпечення умов фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту, що сприяють продуктивній навчально-пізнавальній та практичній діяльності учасників освітнього процесу, заснованій на науковій організації праці та культури здорового способу життя особистості.

Класифікація здоров'язбережувальних педагогічних технологій за М. Смирновим [4]:

- медико-гігієнічні технології (контроль і допомога в забезпеченні належних гігієнічних умов);
- фізкультурно-оздоровчі технології (спрямовані на фізичний розвиток);

- екологічні здоров'язбережувальні технології (створення природовідповідних, екологічно оптимальних умов життєдіяльності людей, гармонійних взаємин з природою);
- технології забезпечення безпеки життєдіяльності;
- здоров'язбережувальні освітні технології (організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні, навчально-виховні технології).

О. Ващенко розрізняє такі типи здоров'язбережувальних технологій [1]:

- здоров'язбережувальні (технології, що створюють безпечні умови для навчання та праці та ті, що сприяють вирішенню завдань раціональної організації виховного процесу, відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям людини);
- оздоровчі (технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення ресурсів здоров'я);
- технології навчання здоров'ю (гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, профілактика травматизму, статеве виховання);
- виховання культури здоров'я (виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя).

За характером діяльності здоров'язбережувальні технології можуть бути як окремі (*вузькоспеціалізовані*), так і комплексні (*інтегровані*) [2].

За напрямом діяльності серед окремих здоров'язбережувальних технологій розрізняють такі:

- медичні* (технології профілактики захворювань; корекції і реабілітації фізичного здоров'я; санітарно-гігієнічні);
- освітні*, що сприяють здоров'ю;
- соціальні* (технології організації ЗСЖ; профілактики і корекції девіантної поведінки);
- психологічні* (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку).

До комплексних здоров'язбережувальних технологій належать технології комплексної профілактики захворювань, корекції і реабілітації здоров'я.

У структурі здоров'язбережувальних технологій виділяють такі основні компоненти [2]: аксіологічний, гносеологічний, здоров'язбережувальний, емоційно-вольовий, екологічний, фізкультурно-оздоровчий компоненти.

Література:

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
2. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Монографія / М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воеділова. – К. : СПД Чалчинська Н. В., 2014. – 300 с.
3. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах: дис.... докт. наук: 13.00.02 / Поташнюк Ірина Валентинівна. – К., 2012. – 507 с.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

СЕКЦІЯ 5

**СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА
ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**SOCIAL, ECONOMIC AND
REGULATORY FRAMEWORK AND SOFTWARE BASE
IN TRAINING PROFESSIONALS
OF PHYSICAL EDUCATION**

PHYSICAL EDUCATION, AS A SOCIAL PHENOMENON IN HUMAN LIFE

Levkovets O. G. teacher
Sumy State University
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Physical education - the kind of culture of the society and people. This activity and its results from the formation of physical readiness for life; on the one hand, the specific process, on the other - the result of human activity, and the means and manner of physical perfection people. In relation to culture a person acts in three ways: it develops its (consumption) is the carrier of culture and creating new cultural values. The development of "consumption" physical culture manifested in the results of this activity – in mastering knowledge of physical properties and motor abilities, "owner" of which he is [1, 3].

Physical education, solving the problem of human physical abilities play an important part of the culture of society as a whole. On the one hand, the spiritual culture of the society it receives and processes the ideological and theoretical scientific and philosophical information. On the other – she enriches culture, science, art, literature values in the form of special theory of scientific knowledge, methods of physical and sports training.

Activities in the field of physical culture and has tangible Duck and spiritual values. Tangible assets are the results of physical training of its impact on the biological side of man – physical qualities mobility. By the wealth of physical training also includes sports facilities, sports facilities schools, sports and medical facilities, educational institutions that train specialists of physical culture and sports, research institutes [2, 4].

By the spiritual values of physical training include works of art dedicated to physical culture and sports - painting, sculpture, music, movies, management system of physical activity in the country; the science of physical education. Overall spiritual values embodied in the results of scientific, theoretical, methodological activities.

Therefore, physical culture – is a complex social phenomenon that is not limited only solution to problems of physical development, and performs other functions in the field of social policy, morals, ethics and aesthetics.

Physical training stimulates the development of spiritual and material, as it creates social needs and encourages the search for discoveries in science, new techniques, new technical means. It increases the public's demand for construction material and technical facilities, leads to the creation of appliances, construction and improvement of equipment and machinery. It thus contributes to the creation of new material and spiritual values[1].

Physical education enriches society culture unique information on human exposure to limiting physical and mental stress (in sport, space), features adapt to them, biological reserves of the body. This information may be used and is used in related sciences - physiology, biochemistry, and so on.

In social life, education, education in the field of work, life, and wholesome recreational physical activity shows its educational, educational, health, economic and general functions, contributes to social trends such as gymnastic movement that synergy people use , expansion and enhancement of values of physical culture.

References:

1. Dembo A.G. Vrachebny control in sporte. M .: Medicine, 1988.-288 p.
2. Psychological and pedagogical problems of improving the educational process. / I. Popescu, A. Mahlovanyy, I. Besklubenko, I. Fostyak. – Lviv, 1998. – 59 p.
3. The efficiency of students: assessment, correction, control / Mahlovanyy A. V., Safronov G. B., Halaytatyy G. D., Belova L. A. – Lviv, 1997, – 126 p.
4. Rudnychenko N. M. Fitness value of motor activity students and schools / Actual problems of physical education students and pupils. – Lviv, 2001. – P.56–58.

УЧБОВА ПРОГРАМА ЯК МОДЕЛЬ ВИКЛАДАЦЬКОГО ДОСВІДУ В ПЛАНУВАННІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Без'язичний Б. І., к.пед.н., доц.

Харківський національний педагогічний університет

імені Г. С. Сковороди

bezyazychnyy58@mail.ru

Учбова програма є основою планування навчального процесу в якому відповідно до вимог до особистості майбутнього фахівця визначений зміст навчання і найдоцільніші способи організації його засвоєння. Приведене визначення поняття учбової програми відповідає практичному уявленню, що склалося в педагогічній діяльності, але воно недостатньо повно розкриває істотність і педагогічне значення програми і, що особливо важливе, не показує шляхів її вдосконалення.

Учбова програма – це деякий скорочений і згорнутий спосіб фіксації досягнутого людством досвіду, що призначений для передачі в ході навчання і виховання. Програма як би орієнтує на те, що треба робити для досягнення успіху в підготовці фахівця. Іншими словами в учбовій програмі зберігається в певному вигляді як загальнолюдський досвід, так і досвід навчання і виховання, тобто педагогічний досвід.

Сьогодні можна сказати що цей досвід зберігається у вигляді інформації, тобто різних відомостей, даних, описів, які повинен засвоїти майбутній фахівець, а також відомостей і даних про те, як цей досвід передати в ході навчання [1].

Таким чином, учбова програма – це модель викладацького досвіду діяльності, де зберігається не сам досвід, а лише його опис. Тому можна стверджувати, що сам досвід – це оригінал, а програма – його відображення певним методом – інформаційним моделюванням. Такі відображення, як відомо, називають моделями. От чому будь-яка програма – це інформаційна модель цілком певного досвіду людської продуктивної і педагогічної діяльності. Модель ця не повна і не

докладна, а укрупнена, ескізна частина, в якій основні види діяльності, що вивчаються, лише названі, але їх зміст не розкритий.

Отже, в програмі окрім спеціального досвіду, якому навчають, повинен моделюватися ще і сам процес навчання. Звідси стає зрозумілим, що програма – це далеко не проста модель людського досвіду, а надзвичайно складна, комплексна, що поєднує в собі істотно різні види цього досвіду. При цьому дуже важливо, що в цій моделі завжди також відображається відомий педагогічний досвід, і цей факт є головним для розуміння сутності учбової програми.

У педагогічній науці давно встановлено, що якість процесу навчання залежить від сукупності цілого ряду факторів, умов і взаємодій, в яких він здійснюється. Цю сукупність факторів, умов і взаємодій називають педагогічною системою, а явища, що відбуваються в системі, – педагогічним процесом. Саме властивостями і особливостями педагогічної системи, в якій здійснюється процес навчання і виховання, можна пояснити будь-які успіхи і невдачі освітньої і виховної роботи, як окремих викладачів, так і учбових закладів в цілому [2].

Якщо програма – це модель педагогічної системи, то її досконалість залежить від педагогічної системи, яка в ній змодельована. Питання ж про досконалі і недосконалі педагогічні системи в сучасній педагогіці вже розроблені досить детально. Єдиний недолік моделювання педагогічної системи у вигляді учбової програми – це ескізність, неповність розкриття моделі, яка допускає неоднозначність реалізації моделі на практиці. Однозначною, тобто цілком певною моделлю педагогічної системи, як нами вже підкреслювалося вище, може бути тільки підручник або навчальна програма для технічних засобів навчання.

Література:

1. Беспалько В. П., Татур Ю. Г. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов. – М. : Высшая школа 1989. – 144 с.
2. Гессен С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию. – М. : Школа-Пресс, 1995. – 448 с.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

Горбатко Ю. О., студ, Сірик А. Є., ст. викл.
Сумський державний університет
yulaha4@gmail.com

Нормативно-правова база фізичного виховання і спорту в Україні сформована здебільшого підзаконними нормативно-правовими актами. Також збереглися ряд актів ще радянських часів. Через це нормативно-правова база фізичної культури і спорту в Україні є суперечливою, що і викликає необхідність детального наукового вивчення нормативно-правового регулювання, вдосконалення і зміни нормативно-правової бази фізичного виховання та спорту в Україні.

Однією з центральних проблем формування системи фізичного виховання є підготовка навчальних програм, тому що вони визначають обсяг знань, умінь і навичок виконувати рухові дії, що підлягають засвоєнню за роками навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог у цій галузі.

Для забезпечення державних інтересів у фізичному вихованні дітей і учнівської молоді, з одного боку, та захисту прав навчальних закладів щодо визначення змісту і засобів фізичного виховання учнівської молоді, передбачених статтею 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», з іншого боку, сьогодні розробляються програми трьох рівнів: базові, регіональні і робочі. Така градація програм передбачена «Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в процесі освіти», затвердженими Міністерством освіти України 25.05.1998р. (Наказ №188) [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що на сучасному етапі в Україні триває формування нормативно-правового забезпечення розвитку різних галузевих сфер. На думку експертів, якнайповніше віддзеркалення спорт знайшов

в конституціях колишніх країн соціалістичної співдружності - низки східноєвропейських країн. Наприклад, Конституція Угорщини гарантує право всіх громадян на заняття спортом, а держава відповідає за розвиток фізичної культури і спорту [3].

Професор Ж. Б. Вера (Іспанія) відзначає, що включення поняття «спорт» в тексти конституцій різних держав має принципове значення, оскільки припускає створення надійної бази для розробки і здійснення програм розвитку фізичного виховання і спорту [4, с.73].

На відміну від українського закону, французький «Закон про організацію і розвиток фізичної і спортивної діяльності» 1984 рік включає питання розвитку як аматорського, так і професійного спорту. У статті 1 Закону сказано, що розвиток фізичної культури і спорту є обов'язком держави і спортивного руху. Держава в співпраці із спортивним рухом забезпечує спортсменам високого класу необхідні умови для підвищення своєї майстерності і професіоналізму.

Аналіз прийнятих законодавчих актів у галузі спорту показує, що поза їх сферою залишаються поки питання соціальної захищеності спортсменів, хоча за останні 10 років питання матеріальної зацікавленості спортсменів високого класу постійно знаходяться під контролем урядів багатьох країн.

Література:

1. Конституція України : прийнята на 5-й сесії Верховної Ради України 28 черв. 1996 р. // Відомості Верховної Ради України. – 1996. – № 30. – С. 141.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – С. 80.
3. Конституции государств Центральной и Восточной Европы / отв. ред. Н. В. Варламова. – М., 1997.
4. Сарагоса Ф. М. Завтра всегда поздно : пер. с исп. / Ф. М. Сарагоса. – М., 1989.

ПРО НЕДОРЕЧНІСТЬ ЗМЕНШЕННЯ ГОДИН НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Козерук Ю. В., к.пед.н., ст. викл., Субботенко І. Ю., студ.
*Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т. Г. Шевченка*

За останні роки в Україні багатьма фахівцями спостерігається зниження обсягу рухової активності, що в свою чергу негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та морфо-функціональному стані організму. Це обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я дітей і молоді в процесі навчання (Н.І. Турчина, 2009; М.А. Колос, 2010).

«Турбота про здоров'я – це одна з найважливіших праць педагога» писав В. Сухомлинський. Важливою складовою турботи про здоров'я та основною здорового способу життя є – заняття фізичними вправами.

Фізичні вправи, це рухові дії, що спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання та підпорядковані його закономірностями. Вони є основним засобом фізичного виховання, що використовують з метою розвитку рухових якостей, умінь та навиків. Фізичні вправи – це засіб самовдосконалення людини, перетворення його біологічної, інтелектуальної, емоціональної та соціальної суті.

В процесі занять фізичними вправами у певному діапазоні змінюється функціональний стан організму, а саме:

1. поліпшення самопочуття та настрою;

2. позитивний вплив на:

– м'язи (збільшення сили м'язів, покращується кровопостачання, відкриваються резервні капіляри, нарощується обсяг м'язів, посилюється трофічний апарат м'язів, зростає поверхня прикріплення м'язів до кісток, таким чином подовжується зв'язкова частина);

– кістки (збільшення кісткової маси) та шкіру;

– серцево-судинну систему (посилується систолічний об'єм крові (від 50-70 мл крові до 90-110 мл у спокої, до 150-200 мл

при великих фізичних навантаженнях), зменшується частота серцевого скорочення, збільшуючи час відпочинку (діастола), під час якого серце отримує збагачену киснем артеріальну кров, дужчає серцевий м'яз, зростає обсяг циркулюючої крові, збільшується кількість працюючих капілярів, обсяг обміну речовин з використанням кисню збільшується в десятки разів);

– систему дихання (зростає кількість альвеол в легенях (на 15-20%), удосконалюється дихальний апарат, збільшуються резерви дихального апарату (життєва ємність легень), нарощується максимальне споживання кисню (на 20-30%), зменшується частота дихання, стаючи більш економною, збільшується вентиляція легень, що супроводжується підвищенням аерації, нарощується амплітуда руху діафрагми, що благотійно впливає на внутрішні органи, діафрагма під час активних рухів стає додатковим (допоміжним) органом кровообігу органів травлення, діафрагма виконує своєрідний м'який масаж внутрішніх органів);

– мозок, він як найактивніший споживач енергії має свій прояв в інтенсивному використанні кисню;

3. покращується загальний обмін речовин, збільшується кількість процесів оновлення та виведення з організму шкідливих речовин;

4. контроль ваги тіла, зменшується жировий шар, що дає змогу формувати статуру тіла.

5. збільшується стійкість організму до інфекційних захворювань, загартовується організм, з'являється задоволення від м'язового скорочення.

Зменшення кількості занять фізичними вправами в закладах освіти – це шлях до погіршення стану здоров'я дітей та молоді. Заняття фізичними вправами відіграють важливу роль у всебічному розвитку дошкільників, школярів, учнів та студентів. Тому не доцільно, а навіть небезпечно скорочувати в навчальних закладах кількість годин, що відводяться на ці заняття.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЄЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

Лякішева А. В., к.пед.н., доц., Грицюк Л. К., к.пед.н., доц.
*Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
annamatsyuk@ukr.net*

Здоров'язбережувальна компетентність належать до необхідних професійних якостей сучасного соціального педагога, що працює в умовах модернізації суспільства, різноманітних екологічних проблем, поширення явищ нездорових проявів повсякденного способу життя тощо. Вона здатна допомогти у вирішенні проблем українського суспільства у галузі збереження і зміцненні здоров'я широких верств населення, а особливо підростаючого покоління.

Кваліфікаційна характеристика соціального педагога, затверджена наказом МОН України передбачає необхідність формування такому фахівцеві умінь на базі набатих знань з основ валеології, змісту, форм та методів організації здорового способу життя дітей та учнів різного віку [1].

Вчені переважно розглядають здоров'язбережувальну компетентність педагога як інтегральну якість особистості, що базується на інтеграції знань і досвіду та виявляється в здатності і готовності до діяльності щодо збереження здоров'я в освітньому середовищі. [3]

Ми також дотримуємось думки, що здоров'язбережувальна компетентність соціального педагога – це інтегральна якість фахівця, яка відображає поєднання знань, умінь, практичних навичок, а також моральних якостей і соціально-етичних цінностей для забезпечення успішного збереження та зміцнення фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я дітей і молоді в умовах соціального середовища.

Основними компонентами здоров'язбережувальної компетентності соціального педагога, у першу чергу, є:

аксіологічний (ціннісний), гностичний (пізнавальний), організаційно-технологічний (практичний).

Аналіз навчального плану та навчальних програм підготовки бакалавра за напрямом підготовки 6.010106 «Соціальна педагогіка» дав можливість виділити ті навчальні дисципліни, що орієнтовані на формування здоров'язбережувальної компетентності. До них зокрема належать: вікова фізіологія і валеологія, основи медичних знань, безпека життєдіяльності, вікова та педагогічна психологія, педагогіка, основи соціалізації особистості, педагогіка сімейного виховання, соціальна педагогіка, теорія та історія соціального виховання, соціальна робота у сфері дозвілля, етнопедагогіка, технології соціально-педагогічної діяльності, самовиховання і саморегуляція особистості, екокультура особистості, технологія соціального виховання, робота в літньому оздоровчому таборі, позашкільна педагогіка, профілактика девіантної поведінки, соціально-педагогічна робота з групами ризику, з ВІЛ-інфікованими та їх сім'ями [2].

Хоча навчальні дисципліни здоров'язбережувального спрямування представлені в достатній кількості, аналіз запропонованого в програмах змісту дисциплін дав можливість констатувати домінування гностичного та частково аксіологічного компонентів компетентності і недостатність організаційно-технологічного.

Література:

1. Кваліфікаційна характеристика. Соціальний педагог. Додаток до наказу МОН України від 28.12.2006 № 864 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: voostrog.at.ua/.../nakaz
2. Соціальна педагогіка: навч.-метод. матеріали для підготовки бакалаврів соц. педагогіки / за ред. П. Гусака, Л. Грицюк. – Луцьк: Вежа-Друк, 2012. – 668 с.
3. Шатрова Е.А. Моделирование здоровьесберегающей компетентности педагога / Е.А. Шатрова. [Електронний ресурс] // Режим доступу <http://www.emissia.org/offline/2008/1227.htm>

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ СТУДЕНТІВ (ДІВЧАТ)

Малигін А. О., ст. викл.

Сумський державний університет
malygina.elena2014@gmail.com

Згідно нормативних документів щодо базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих учбових закладів України, виокремлюється три форми фізичної діяльності студентів. Особливо хочеться виділити останню з них – про активне дозвілля студентів, що передбачає організацію самостійних занять в позаучбовий час (у тому числі й у комерційних оздоровчих групах з пріоритетним оздоровчим напрямленням), використання різноманітних форм і засобів фізичної культури [2. с. 172].

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, що розвиває силу з поєднанням різносторонньої фізичної підготовки. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонійність будови тіла.

Атлетична гімнастика корисна не лише чоловікам, як це прийнято вважати, але й жінкам. З її допомогою зміцнюється опорно – руховий апарат і м'язова система. Особливо корисні вправи жінкам для зміцнення черевної і тазової ділянки тулуба. Використовуючи вправи атлетичної гімнастики і загальнорозвиваючі вправи, є можливість забезпечити струнку, пропорційно розвинену будову тіла, зменшити або збільшити вагу. Дівчатам ці заняття дозволяють набути граціозності, довести фігуру до досконалості, сприяючи швидшому відновленню організму. Заняття гімнастикою вирішують питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вони є засобом активного відпочинку і формування здорового способу життя.

Перш ніж приступити до самостійних занять з атлетичної гімнастики, треба добре засвоїти і дотримуватись норм і правил техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.

Тепер опишемо кожен з видів фізичних вправ. Позитивний вплив атлетичної гімнастики множитья, якщо поєднувати силові вправи з вправами на витривалість (біг, лижі, плавання, велосипед). Розвиток сили можна забезпечити виконанням наступних спеціальних силових вправ: з гантелями (вага 2-5 кг); нахили, повороти, колові рухи тулубом, вілжимання, присідання, опускання і піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання і опускання тулуба за головою, лежачи на лавці; з еспандером: випростання рук у сторони, витягування еспандера до рівня плечей; з грифом штанги (5–12 кг), жим стоячи, сидячи, від грудей, з-за голови, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах; різні вправи на тренажерах та блочних пристроях, включаючи вправи в ізометричному, динамічному режимах роботи [2. с. 361].

Виконуючи вправи з обтяженням і на тренажерах, потрібно слідкувати, щоб не було затримки дихання. Воно повинно бути глибоким і ритмічним. Будь-який комплекс вправ атлетичної гімнастики включає в собі три етапи: підготовчий, основний і заключний. Особливе місце в безпеці занять атлетичної гімнастики займають медичний контроль, самоконтроль, ведення щоденника для запису стану самопочуття.

Отже, самостійні заняття атлетичною гімнастикою сприяє гармонійному розвитку студентів, підвищує їх фізичну витривалість, виховує в них стійкі потреби у самовдасконаленні, самопізнанні і самооцінці.

Література:

1. Сила і краса – журнал № 7, 1999 р.
2. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.

ЯКІСТЬ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Марчик В. І., к.б.н., доц.

*Криворізький педагогічний інститут
ДВНЗ «Криворізький національний університет»
vmarchik@mail.ru*

Для педагогів вже стало традиційним поняття «освіта упродовж життя» або безперервна освіта. Сучасна школа вимагає, щоб учитель був винахідником, дослідником, новатором, творчою особистістю. Налагоджена і ефективна система підвищення кваліфікації викладачів вищої школи у радянські часи була зруйнована. Держава відмовилася фінансувати курси підвищення кваліфікації, лише зазначила про їх обов'язковість. Курси, що нині організовані, можна відвідати за власний рахунок або за кошти свого навчального закладу, а курси підвищення кваліфікації, що функціонують без відриву від виробництва, мають формалізований характер, неякісність і низьку ефективність.

Представлено аналіз матеріалів наукових досліджень, власні спостереження, проведені в системі післядипломної освіти фахівців та засвідчено, що рівень професіоналізму вчителів фізичної культури не відповідає вимогам освіти [1, с. 30]. Показано про необхідність підвищення мовної культури викладача і можливість його через індивідуальне або групове консультування з питань найбільш частотних мовних помилок, точності формулювань, усвідомлення власних мовних недоліків та необхідності корекції грамотності [2, с. 357]. Зазначається, що важливою умовою й провідним фактором успішності процесу підготовки педагога-новатора є безперервна освіта, що передбачає безперервне збагачення професійно-значущих дослідницьких якостей [3]. Автор показує, що існує велика кількість заходів для підвищення кваліфікації та набуття нових знань, умінь, навичок без відриру від виробництва, серед них такі: короткотермінові курси,

вечірнє навчання, робота в громадських організаціях, опрацювання фахової літератури, участь у конференціях, семінарах, нарадах тощо [4, с. 33].

Отже, необхідність підвищення кваліфікації фахівців галузі фізичного виховання і спорту є очевидною. Державне замовлення на підвищення кваліфікації викладачів вузу буде сприяти успішному якісному навчанню і дійовому підвищенню рівня професійної підготовки.

Література:

1. Бельмега С. Соціальна роль сучасного учителя фізичної культури / Світлана Бельмега, Василь Онутчак, Ганна Презлята // Науковий часопис: зб. наук. праць нац. пед. ун-та ім М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт» /за ред. Г. М. Арзютова. – К. : НПУ ім М. П. Драгоманова, 2013. – Том 1 – Вип. 7 (33). – С. 24–31.
2. Кондрацька Г. Д. Критерії оцінювання професійно-мовленнєвої культури студентів – майбутніх учителів фізичної культури / Г. Д. Кондрацька, Н.Б. Кізло //Науковий часопис: зб. наук. праць нац. пед. ун-та ім М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт» / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : НПУ ім М. П. Драгоманова, 2013. Том 1 – Вип. 7 (33). – С. 353–359.
3. Краснобаєва Т. Формування готовності викладачів фізичного виховання до інноваційної діяльності /Тетяна Краснобаєва, Микола Галайдюк, Анатолій Кошолоп //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць /гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. – Вип. 18. – С. 124 – 128.
4. Махиня Н. В. Освіта дорослих: навчання на робочому місці як один із методів ефективного набуття кваліфікації / Н. В. Махиня // Розвиток соціально-гуманітарної освіти і науки в контексті модернізації вітчизняної вищої школи: II Всеукр. наук.-практ- конф. : матеріали конф. – Дніпропетровськ : ДНУ імені Олеса Гончара, 2014. – С. 32–33.

СТРАТЕГІЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ШКОЛАХ МИСТЕЦТВ

Омельчук О. В., к.пед.н., доц.
*Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова
omelchuk.58@mail.ru*

Одним з нових аспектів розвитку цивілізації є створення здорового суспільства, де культивується культ здоров'я, основою його є здоровий спосіб життя. З'явилася необхідність створення конструктивної теорії освіти, спрямованого на поліпшення здоров'я нації. Процес модернізації професійної підготовки фахівців в галузі фізичної культури вписується в загальну стратегію освітньої політики України на сучасному етапі, де одним із основних завдань є досягнення сучасної якості освіти, його відповідності актуальним і перспективним потребам особистості і суспільства. Культура здоров'я у системі освіти передбачає отримання знань про збереження та зміцнення здоров'я, здійснення комплексу заходів на індивідуальному рівні, спрямованих на його кількісний вимір і поліпшення функціонального стану організму.

В умовах модернізації сучасної освіти виникла потреба у вихованні культури здоров'я у учнівської молоді всіх вікових груп. Значна роль у формуванні культури здоров'я приділяється фізичному вихованню. А місцем формування здоров'я дитини та вихованням свідомого, відповідального ставлення до збереження та зміцнення здоров'я є не сім'я, не медичні установи, а система освіти. Сучасні школярі потребують створення умов, що забезпечують відновлення, збереження і розвиток їх здоров'я, сприяють інтелектуальному та творчому зростанню. Такі умови можуть бути створені, насамперед, в школі, забезпечуючи індивідуальний підхід, використовуючи здоров'язберігаючих і здоров'ястворюючих

технологій навчання. Здоров'язбережувальне середовище школи надає кожному учню можливість (самостійного або у взаємодії з учителем) зберігати і моделювати своє здоров'я.

Збереження здоров'я учнів можна назвати пріоритетним напрямком сучасної української школи, оскільки лише здорова молодь в змозі належним чином засвоювати отримані знання і в майбутньому займатися обраною професією.

В Україні останнім часом визначилась негативна тенденція до погіршення фізичного, психічного і морального здоров'я підростаючого покоління у зв'язку зі зниженням фізичних навантажень, які задовольняють біологічну потребу дітей у рухах та недотриманням елементарного рухового режиму, переважною комп'ютеризацією навчання так як електронне навчання готує школярів до майбутнього життя, де практично всі послуги будуть електронними, а професійна діяльність просто неможлива без Інтернету, комп'ютерів і мереж соціальних і професійних співтовариств. Сучасну учнівську молодь не обійшов і синдром фаббінгу, 90 % підлітків воліють контактувати за допомогою текстових повідомлень, ніж спілкуватися обличчям до обличчя. Все це призводить до стомлюваності або втоми, до якої призводить надмірна кількість оброблюваної інформації і часто супроводжується такими симптоми, як болі в животі, втрата зору, труднощі зосередиться і переживання. За останні роки зростає кількість школярів з послабленим здоров'ям, що відносяться до спеціальної медичної групи.

Дослідження стану здоров'я учнівської молоді Державної художньої середньої школи імені Т.Г. Шевченка виявило різні види порушення статури у приблизно 70% учнів, (патологія кістково-м'язової системи – ураження хребта, що виявлено в 45,7% учнів, у вигляді порушення постави та сколіозу I–II ступенів (відповідно 34,4 і 11,3%); патологія склепіння стопи зафіксовано у 24,3 % дітей, відхилення від норми у серцево-судинній системі – у 35-40% , неврози – у 25%, вегетативних дисфункцій – у 40%. Алергічні захворювання відзначаються у медичних картках у 10,6 % учнів (атопічний дерматит,

бронхіальна астма). Моніторинг медичних карт дав можливість виявити дітей різних груп здоров'я. З'ясовано, що до I групи (до умовно здорових дітей), відноситься лише 10% учнів; до II групи здоров'я віднесено 66,3 % дітей, які мають різноманітні функціональні відхилення в стані здоров'я, III групу становлять 23,7 % дітей, які мають хронічні та органічні захворювання. Також нами з'ясовано, що у 80% учнів, які відстають у навчанні, основною причиною цього є погіршення стану здоров'я, слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету до захворювань. Стан здоров'я дітей та молоді викликає занепокоєння не тільки батьків, а і вчителів, медиків та психологів, так як саме в шкільні роки складається індивідуальний характер, відбувається формування особистості, суспільної позиції і психології людини [1]. Ось чому удосконалення системи підготовки педагогів фізичної культури набуває особливо актуальне значення.

З позицій сьогодення, роль вчителя фізичної культури різко зростає і це зобов'язує визначити пріоритети професійної освіти. Навчити школярів берегти і зміцнювати своє здоров'я - найважливіша функція вчителя фізичної культури. Сучасні наукові дослідження впливу на здоров'я учнів говорять про те, що засоби фізичної культури і спорт сьогодні один з найперспективніших напрямів, який ефективно і кардинально вирішує питання поліпшення здоров'я. Можливість фізичної культури та різних видів спорту на зміцнення здоров'я, корекції статури і постави, підвищення загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті в самоствердженні дуже великі [2].

З початком нового тисячоліття світ вступив у нову епоху - Епоху знань. Настільки висока оцінка, ролі знань і освіченості, підтримана всіма розвиненими державами, свідчить про перегляд традиційних, часом канонізованих, уявлень про навчання. Саме це вимагає постійної інтенсифікації навчального процесу у вищих освітніх навчальних закладах, що здійснюється за рахунок ускладнення програмного матеріалу, розширення обсягу інформації, збільшення

дисциплін інваріативної та варіативної складової, а також перерозподілом часу на навчальну діяльність шляхом зростання кількості годин позааудиторної підготовки.

Стратегія системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури до створення здоров'язбережувального середовища у школах мистецтв є створення особистісно розвивального середовища, створення умов для цілеспрямованого формування науково-педагогічного світогляду майбутнього вчителя фізичної культури, створення цілісної багаторівневої системи підготовки вчителя фізичної культури, заснованої на нових ідеях сучасної освіти на основі компетентнісного підходу, який закладає сучасні вимоги до вчителя фізичного виховання і відповідають сучасним типам шкіл і запитам учнів на освіту.

Особливої уваги заслуговують загальноосвітні школи допрофесійної підготовки – мережа початкових спеціалізованих мистецьких навчальних закладів (музичні, хореографічні, художні, хоріві, тощо).

Одним з стратегічних напрямків підготовка майбутнього вчителя фізичної культури бачиться нами в підготовці їх до створення цільової програми «Здоров'язбережувальне освітнє середовище в середніх спеціалізованих школах мистецтв». Програма дозволить досягти збільшення числа майбутніх учителів фізичної культури, здатних до створення здоров'язбережувального середовища у школах мистецтв.

Література:

1. A Lee, C Tsang, S Lee, and C To A comprehensive "Healthy Schools Programme" to promote school health: the Hong Kong experience in joining the efforts of health and education sectors J Epidemiol Community Health. 2003 Mar; 57(3): 174–177. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1732409/>
2. Czechowski M, Zukowska Z. Rocz Panstw Zakl Hig. [The competence of physical education teachers in the health education program]. 2010; 61(4) : 395–9. [Article in Polish].

ОКРЕМІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА

Педько М. О., студ., Корж С. О., ст. викл.
Сумський державний університет
Pedko_93@mail.ru

Ще з перших років незалежності, Україна прагне рухатися у напрямку правової держави, та сприяти створенню якісно нового суспільства, в якому обов'язково мають забезпечуватися загально людські цінності. На сучасному етапі розвитку України, як правової держави, важливим є переосмислення та визначення ролі фізичної культури та спорту, як важливої складової української інтеграції до міжнародної спільноти.

На сьогоднішній день нормативно-правовою базою виникнення, зміни та припинення спортивних правовідносин в Україні є Закони України «Про антидопінговий контроль у спорті» та «Про фізичну культуру і спорт». Відповідно до вище вказаного нормативного акту: «Законодавство у сфері спорту становить: Конституція України, Закон України «Про фізичну культуру і спорт», інші нормативно-правові акти, міжнародні договори, згода на обов'язковість яких надана Верховною Радою України» [1]. Аналіз змісту даної норми, вказує на відсутність єдиного систематизуючого нормативно-правового акта, дія якого здатна врегулювати різні сторони спортивних правовідносин.

Основними джерелами правового регулювання відносин у сфері спорту в європейських країнах є нормативні акти ЄС та прийняті відповідно до них нормативні акти держав-членів європейського співтовариства, де акти спортивних організацій та об'єднань займають підпорядковане становище.

Питання суто юридичного характеру все частіше постають на порядку денному різних олімпійських симпозіумів і форумів, також вони знаходять своє відображення на регіональному та національному рівнях (питання використання

олімпійської символіки, права на телетрансляцію, продаж квитків тощо). Механізм єдиного законодавчого регулювання у сфері спорту, ані у світі, ані в Україні досі не втілено в життя, незважаючи на значну кількість рекомендацій та окремих нормативно-правових актів.

Провідні науковці-правознавці та спортивні фахівці досі не можуть одностайно визначити правову природу такого явища, як «спортивне право». Так, С. В. Алексеев вважає, що «Спортивне право – це таке, що формується у даний час, спеціалізована комплексна галузь права, яка представляє собою пов'язану внутрішньою єдністю систему взаємопов'язаних правових, а також корпоративних норм, якими закріплюються основні принципи, форми і порядок фізкультурно-спортивної діяльності» [2; с.133]. Позицію С. В. Алексеева щодо визнання спортивного права як комплексною галуззю підтримує С. М. Братановський, В. В. Сараєв, С. С. Медведєв та ін. Таким чином на етапі його розвитку є підстави говорити про особливий предмет й специфічні прийоми та способи правового регулювання відповідних відносин у сфері спорту.

На сьогодні законодавство всіх країн світу та України в тому числі, в тій чи іншій мірі регулює відносини у сфері спорту, саме тому розвиток і подальше її становлення, як окремої галузі права та орієнтація на міжнародне законодавство – без сумніву має бути одним з основних напрямків державної політики, оскільки він піднімає на новий рівень організацію повсякденної діяльності громадян.

Література:

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – С. 80.
2. Алексеев С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для вузов / Сергей Викторович Алексеев. – М. : Юнити, 2005. – 670 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДІЙСНЕННЯ АНТИДОПІНГОВОГО ЗАКОНОДАВСТВА НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ

Педько М. О., студ., Корж С. О., ст. викл.
Сумський державний університет
Pedko_93@mail.ru

З розвитком професійного спорту гостро стоїть проблема застосування спортсменами допінгу. Для вирішення даного завдання необхідно визначити відповіді на наступні питання: яким чином удосконалювати систему допінг-контролю, які препарати заборонити до використання, які заходи застосувати до спортсменів, які порушили правила. Інформація щодо допінгу, яка надходить до суспільства із засобів масової інформації, у більшості випадків не відповідає дійсності, а тому думка людей стосовно допінгу і саме розуміння того, що таке допінг часто може бути хибним. Останні роки характеризуються впровадженням у спортивну практику великої кількості фармакологічних препаратів, які нерідко приймаються за панацею.

На території України здійснення антидопінгового контролю в спорті проводиться з дотриманням вимог антидопінгового Кодексу Олімпійського руху та покладається на Національний антидопінговий центр з лабораторією антидопінгового контролю у його складі, який створюється Кабінетом Міністрів України. Програма діяльності, щодо профілактики, попередження застосування і розповсюдження допінгу в спорті розробляється Національним антидопінговим центром і затверджується Кабінетом Міністрів України [1].

Розпочинаючи із звичайних занять спортом, і закінчуючи підготовкою професійних спортсменів, все частіше спостерігаються спроби залишити на задньому плані або навіть повністю замінити наполегливий тренувальний процес пігулками або шприцами з ліками. Здійснюється пошук «чудодійних» препаратів, за допомогою яких нібито в

найкоротший термін можна вивести спортсмена на рівень рекордів. Деяка частина допінгових препаратів є не просто шкідливою для здоров'я, а може призвести до летальних випадків. Антидопінгове законодавство встановлює рамки дозволеного, щодо застосування спортсменами допінгу, а також забезпечує однакові умови участі всіх спортсменів. Законодавці багато розмірковують про необхідність повної заборони використання стимулюючих препаратів і суворого покарання порушників. Організатори змагань зобов'язані забезпечити умови для проведення тестування на допінг з дотриманням вимог антидопінгового Кодексу Олімпійського руху та компетентних органів відповідних спортивних організацій. Антидопінговий контроль в Україні здійснюється Кримінальним кодексом України ст. 323 (Спонування неповнолітніх до застосування допінгу [2]).

У разі встановлення факту вживання спортсменом допінгу до нього відповідно до вимог антидопінгового Кодексу Олімпійського руху та компетентних органів відповідних спортивних організацій застосовуються такі санкції попередження, визнання недійсними спортивних результатів, позбавлення спортивних медалей чи призів, виданих у натуральній або грошовій формі, тимчасова або довічна заборона брати участь у спортивних змаганнях.

Вживання заборонених препаратів – це не лише порушення загальних правил, а також спосіб привласнення злочинним шляхом чужої власності, а саме тієї власності, що належить або є призначеною переможцю, а шахрайство – це вже кримінальний злочин. У даний час різко посилені санкції не тільки за вживання допінгу, але і за їх перевезення, продаж і розповсюдження.

Література:

1. Про антидопінговий контроль у спорті: Закон України від 05.04.2001 р. // Відомості Верховної Ради України. – 2001, № 23.
2. Кримінальний кодекс України від 5 квітня 2001 року.

ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ

Рисенко О., студ., Лисенко О. В., ст. викл.

Сумський державний університет

rysenko494@gmail.com

На сучасному етапі розвитку українського суспільства зберігається актуальність всебічної підтримки сфери фізичної культури і спорту з боку держави. Такий стан речей унормований чинним законодавством.

У статті 3 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» відзначається, що держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту шляхом формування державної політики у цій сфері, створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, а також визнання широкого самодіяльного статусу фізкультурно-спортивного руху в Україні і комплексної взаємодії державних органів з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості [1]. Тривалий час професійний спорт розглядався в Україні з чисто ідеологічних позицій. Вважалося, що основні функції, котрі він виконує у суспільстві, це культивування насильства, грубості і жорстокості, досягнення перемоги за всяку ціну, а також прагнення відвернути увагу людей від соціальних проблем. Але більш глибоке знайомство з професійним спортом свідчить про те, що це не так.

Професійний спорт є потужним соціальним явищем, бурхливий розвиток якого у ХХ ст. очевидно свідчить про те, що він виконує важливі соціальні функції у сучасному суспільстві. Американські соціологи вважають, що соціальний світ спорту є невід'ємною часткою суспільства. Його культурні характеристики відображають внутрішню культуру суспільства і, у свою чергу, допомагають формувати соціальні стандарти суспільства і стиль життя. У сучасному суспільстві спорт виступає не тільки як розвага, гра і засіб рекреації, він впливає

на систему освіти, релігію, економіку і політику. У країнах, що розвиваються, спорт виконує функцію «національної розбудови». Комерціалізація і професіоналізація спорту сприяють перетворенню його на продукт споживання як у формі спортивних змагань, так і у формі масових занять окремими видами спорту.

Професійний спорт зокрема, є впливовим суспільним явищем, що тісно пов'язане з різними галузями діяльності. Тому функції професійного спорту характеризуються великою різноманітністю та багатоплановістю. Виходячи з цього доцільно розрізняти загальні та специфічні функції професійного спорту .

До загальних функцій відносяться такі, що лише частково притаманні професійному спорту і більш ґрунтовно реалізуються іншими галузями людської діяльності. Це такі функції – оздоровча, виховна, освітня, комунікативна тощо [2].

Завдяки своїй популярності та доступності прийняття спорт формує початкову уяву про світ і життя у більшості людей. Спорт відіграє важливу роль у соціалізації особистості. Тобто через спорт людина навчається бути членом суспільства, сприймати загально визнані цінності, відношення і форми поведінки. При цьому спорт має важливе значення в соціалізації як для спортсменів, так і для вболівальників.

Специфічні функції, що властиві професійному спортові: моделювання поведінки, духовності, підтримання надії, інтеграції.

Реалізація державної політики у сфері фізичної культури і спорту неможлива без координації дій усіх гілок влади в межах своїх повноважень (Верховна Рада України, Президент України, Кабінет Міністрів України). У статті 3 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» відзначається, що держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту шляхом формування державної політики у цій сфері, створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, а

також визнання широкого самодіяльного статусу фізкультурно-спортивного руху в Україні і комплексної взаємодії державних органів з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості

Верховна Рада України, як єдиний орган законодавчої влади, забезпечує створення основ нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту. Організаційні засади сфери фізичної культури і спорту, визначені Законом України «Про фізичну культуру і спорт», до якого шістьма законодавчими актами було внесено відповідні зміни і доповнення. Верховною Радою України п'ятого скликання ратифіковано Міжнародну конвенцію про боротьбу з допінгом у спорті та прийнято Постанову «Про недопущення закриття та перепрофілювання закладів фізичної культури і спорту, баз олімпійської підготовки, фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд, лікувально-фізкультурних закладів».

Президентом України, як главою держави, починаючи з 1994 року видано 16 указів з питань розвитку фізичної культури і спорту, серед яких «Про затвердження Цільової комплексної програми «Фізичне виховання здоров'я нації» (програма визначала основні завдання та заходи з розвитку фізичної культури і спорту на 1998-2005 роки), «Про додаткові заходи щодо державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (встановлено 140 стипендій для видатних спортсменів та тренерів з олімпійських видів спорту), «Про державні стипендії чемпіонам і призерам Олімпійських, Паралімпійських та Дефлімпійських ігор», «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту».

Кабінет Міністрів України здійснює координацію дій центральних і місцевих органів виконавчої влади та місцевого самоврядування у реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту. З цією метою впродовж 14 років видано понад 90 постанов та розпоряджень.

За рішенням Уряду формується мережа центрів фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» та центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», функціонує штатна

збірна команда України та Національний антидопінговий центр, встановлено 100 стипендій Кабінету Міністрів України для видатних спортсменів, тренерів та діячів фізичної культури і спорту.

Таким чином, заняття професійним спортом розглядаються як еталон виховання мужності, прагнення до досягнення мети, засіб набуття сили, життєвого досвіду, самостійності та інших соціально важливих якостей. Спорт відтворює, стверджує і ритуалізує змагання, як важливий чинник успіху в різних галузях життя.

Тільки за умови оптимального поєднання дій всіх зацікавлених суб'єктів управління стане реальним забезпечення людям оптимальною руховою активністю протягом усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, впровадження традицій здорового способу життя, сприяння її соціальному, біологічному та психічному благополуччю.

Література:

1. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24 грудня 1993 року // Відомості Верховної Ради України. – 1993р. – № 3808-ХІІ.
2. Линець М. М. Професійний спорт і міжнародний спортивний рух // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини : зб. наук. праць. – Львів : ЛДІФК, 2003. – С.86–87.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СумДУ

Руденко С. В., Папченко О. І., студ.,
Малигін А. О., ст. викл.
Сумський державний університет
malygina.elena2014@gmail.com

Здоров'я і сила, краса гармонійно розвиненого людського тіла, хороша координація рухів і витривалість – хіба не до цього повинен прагнути сучасний студент [1, с. 125].

Але при виконанні різних фізичних навантажень можуть бути травми, якщо не додержуватися правил безпеки при виконанні вправ [2, с. 18-23].

Травми можна попередити, якщо під час занять в тренажерному залі, футбольному полі, ігровий площадці не нехтувати порадами викладача і правилами безпеки, які зобов'язаний знати кожен студент. Під час тренувань потрібно бути зібраним і уважним; виконувати всі вправи, дотримуючись техніки безпеки; приступати до тренування тільки після хорошої розминки; раніше отримані травми повинні бути вилікувані повністю, перед початком тренувального процесу [2, с.123-129]. Тому ми у своїй роботі хочемо звернути увагу на безпеку при занятті різними видами фізичних вправ, які виконуються студентами нашого університету.

При занятті легкою атлетикою головне виконувати такі рекомендації щодо безпеки: при груповому старті на короткі дистанції бігти по своїй доріжці; під час бігу дивитися на свою доріжку; після виконання бігових вправ пробігати по інерції 5-15 м, щоб той ,хто біжить позаду, мав можливість закінчити вправу; при бігу на довгі дистанції обганяти з правого боку.

При занятті важкою атлетикою (роботи у спортзалі) студент має виконувати такі рекомендації щодо безпеки: бути уважним при переміщеннях по залу; перед роботою на тренажерах виконувати розминку, підготувати свій організм; виконуючи

загальнорозвиваючі вправи з обтяженнями (гантелями, дисками, гирями), дотримуватися достатнього інтервалу і дистанції; після виконання розминки з обтяженням не залишати інвентар без нагляду, прибирати його в безпечне місце.

Перед виконанням вправ на тренажерах і зі штангою необхідно: перевірити кріплення затискачів біля штанги, положення стопорних болтів у блоках тренажера; самостійно вставити стопорний болт в отвір блоку тренажера; встановити навантаження залежно від своїх можливостей і поставлених завдань; насухо протерти долоні; переконатися, що поруч з робочою частиною тренажера, не перебувають інші студенти.

При занятті ігровим процесом (гри в футбол) студент має виконувати такі рекомендації щодо безпеки: взуття у всіх має бути однотипним (кросівки або бутси); заняття з футболу проводяться тільки на рівному і сухому полі (без ям, канав, калюж); поле повинно бути очищено від усього, що може стати причиною травм (камені, бляшані банки, пластикові пляшки, тріски, гілки дерев тощо); під час гри дотримуватися ігрової дисципліни, не застосовувати грубі і небезпечні прийоми.

Спортивні травми - основна причина тимчасової втрати спортивної працездатності і нестійких спортивних результатів, а також причина незацікавленості студентів до занять фізкультурою. Тому треба, щоб студенти додержувались правил поведінки та безпеки при занятті фізичними вправами.

Література:

1. Велитченко В. К. Фізкультура без травм / В. К. Велитченко. – М. : Просвещение, 1993. – 128 с.
2. Безверхня Г. В. Мотиваційні пріоритети до успішної діяльності студентів факультету фізичного виховання / Г. В. Безверхня, Г. І. Гончар // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 18–23.

ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ СУМДУ

Слизька Д. І., студ., Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Стан вищої фізкультурної освіти на сучасному етапі розвитку може розглядатися з двох позицій. По-перше, на фоні загальних змін, які відбуваються з вищою спортивною освітою, а, по-друге, з урахуванням особливостей програмного змісту навчання фізичним вихованням. У зв'язку з розширенням ринку освітніх послуг і появою нових спеціалізацій, студентів, які відрізняються від основної маси невеликим обсягом рухової активності, виникло питання вивчення оптимальної системи навчальної діяльності, яка враховує особливості різних груп студентів. Завдання вивчення особливостей системи навчальної діяльності студентів спортивних спеціальностей вузів до цього часу не знайшло свого рішення.

У зв'язку з цим, на сучасному етапі особливо гостро постало питання про необхідність реформування вищої освіти. У залежності від характеру проблем, які виникають перед вищою освітою, є можливим відокремити і рівні рішення цих проблем, визначивши їх як державний, відомчий, регіональний і вузівський.

Поставлені вище проблеми в повній мірі стосуються і занять фізичного виховання, однак, вона має ряд особливостей, які вносять певні корективи в процес навчання. Ці особливості зв'язані в першу чергу зі змістом освіти, а по-друге – з контингентом студентів. Реформування вищої спортивної освіти протікає на фоні трьох основних процесів: фундаменталізації, гуманітаризації і демократизації. Таким чином, сучасний етап розвитку фізичного виховання зв'язаний з виходом на світовий освітній простір, який обумовлює поновлення її змісту, появу нових дисциплін і спеціалізацій, а також з розвитком нових технологій навчання [1].

Розглянуті шляхи підвищення продуктивності навчальної діяльності дозволяють зробити висновок, що для успішного навчання студентів необхідно дотримуватися певних умов. По-перше, потрібно вивчити інтереси та сфери діяльності абітурієнтів, які їм до вподоби. Склад студентів багато в чому визначає успіх всієї роботи навчального закладу. Весь навчально-освітній процес ВНЗ знаходиться в залежності від ступеня сформованості інтересів студентів. По-друге, необхідно вивчати особливості студентів, а також досліджувати ступінь сформованості їх навчальних навичок з метою індивідуалізації навчальної діяльності, яка зумовлює успішність навчання і розкриття творчого потенціалу. Присутність даного параграфу пояснюється завданнями дослідження.

У ході роботи були розкриті особливості сучасної вищої освіти, досліджені соціально-психологічна та педагогічна характеристики студентів, які займаються спортом у ВНЗ, визначені напрямки підвищення продуктивності навчального процесу, але залишається недостатньо вивченим процес формування оптимальної моделі навчальної діяльності.

Подальші розробки в даному напрямі повинні проводитися з метою підвищення рівня мотивації кожного студента, посилення позицій фізичної культури та здоров'я у свідомій діяльності. Необхідно підвищувати зацікавленість студентів у їх власному здоров'ї, наочно демонструвати, що здоров'я – найвища цінність, яка дана нам природою, і повинно підтримуватися постійно.

Література:

1. Абрамович И. Р. Психологическая характеристика мотивации учебной деятельности студентов физкультурного вуза // Психолого-педагогические аспекты учебной и спортивной деятельности. – Омск, 1990. – С. 45–50.

СЕКЦІЯ 6

**ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**REHABILITATION AND RECREATION OF
DIFFERENT POPULATION GROUPS**

BE STRONG, SMART, HAVE BEAUTIFUL AND DEVELOPED BODY AND GOOD COORDINATION

Bezugla K. M, student,
Dolgova N. O. candidate of pedagogic sciences
Sumy State University
hellokotukk@yandex.ru

Physical culture is an essential part of our life. The young people need to be taught how to develop their physical powers, how to preserve these powers in the best condition, and how to make them useful in the practical duties of life. Many think that these things are no part of school work or even university's work; but this is a mistake. The lessons necessary to fit one for practical usefulness should be taught to every child in the home and to every student in the schools, universities.

Without physical training we can't be exactly healthy, and can't doing our work with good mood, and without any diseases.

Of the young people who do not want to be strong, smart, have nice, developed body and good coordination.

Good physical state – the key to successful learning and productive work. Physically trained person on the shoulder any work. But not all people bestow these qualities nature. However, they can purchase, if friends with physical training and join it with childhood. Physical culture - an integral part of the general culture. It not only strengthens health, but also gets rid of some congenital and acquired diseases. Physical activity – this means systematically perform physical exercises, to respect the life hygiene, to temper the body, skillfully using the sun, air and water. Physical culture is needed for people, physical and mental labor. But it is especially necessary for children and tanagers, because at their age lays the groundwork physical development and health [2].

What we can do to be healthy?

At first, we need to systemize our day, have a mode of day. It is very important for us, if we want to live more, and as longer as we can be in good form.

In the day should be all exactly distributed: the duration of the training employment at home, walks, regular meals, sleep, work and striping rest. This is no accident claim. When a person is in compliance with the right mode, it produced conditioned reflexes and each previous activity becomes a signal followed. This helps the body quickly and easily switch from one state to another. Like this, for example, if the person goes to bed at the same time, it will falls asleep and sleeps a deep, restful sleep; regular meals, as has been said causing a certain time an appetite. It is very important how you can spend more time in the air, walk, play outdoor games, skiing, and hiking trips to make. After a long stay indoors, especially in the class where the physical properties and the chemical composition of the air, even when good ventilation change with each hour in an unfavorable direction, causes anoxia. And when the air rich in oxygen, contains no harmful impurities, it has beneficial effects on organisms: improves the blood, increased exchange substances, there is a good appetite.

During the weekend and vacation time must be as much as possible walk. Equally important is sleep. Sleep duration decreases with age: 7–8 years old, it is H 11,5 hours; 9–10 years – 10,5–10 hours; 11–12 years – 10 hours; 13–15 years – 9.5 hours; 16–18 years – 8,5 hours. Complete rest during sleep comes to roofing in if sleep is deep enough. To sleep well, you have to go to bed the same time. Before going to bed avoid noisy games [1].

So, being healthy - the natural desire of every human being. Health - is not only biological but also social. Good health - this joyful perception of life, high capacity for work.

Literature:

1. Amosov N. My system of health / N. Amosov. – Kyiv : Health, 1997. – 56 p.
2. Physical Culture and health – [Electronic resource] : <http://masaz2.ucoz.ru/index/0-14>

ON THE CONCEPT AND ESSENCE HEALTH

Semenchuk O. V., student,
Vozniy A. P., candidate philosophy sciences, associate professor
*Medical Institute of
Sumy State University
kfv@sport.sumdu.edu.ua*

«Our ideal - not castrated, deprived of physicality, abstract being,
our ideal - a one-piece, full, comprehensive, complete and
intelligent person. »
Ludwig Feuerbach

Do not always get the exact definition of logic, but intuitively understood in its essential qualities of the concept of "health", in our opinion, there is a certain state of the living forces of human corporeality in which carried the full realization of natural, biological, psychological, social and spiritual functions of man and society generally at their optimum activity and disability.

In the absolute sense of health does not exist. It is characteristic of the human being both quantitatively and qualitatively, and therefore measurable and not measurable, and therefore susceptible to various theoretical interpretations. It can also be thought of as a category of transcendental, that is, as over category equal over category truth, goodness and beauty.

Even in ancient times eminent thinkers have pointed to the role of health in social conditions - lifestyle, hygienic regime, healthy diet. Hippocrates said: "What is the work of man, his habits, living conditions, so is his health." He formulated the basic rules of healthy living: "Moderation in eating and sexuality, daily exercise, daily mental stress, abstinence from alcohol and substance anesthetized, funny dancing daily." In his life, he strictly followed these principles [2, p. 30–31].

Avicenna in his writings as well focused on the need for a scientific study of the "regime of healthy people". Moral purity and life honestly considered essential attributes of a healthy

lifestyle [1, p. 33–35]. Thus the concept of health since ancient times rose physicians and philosophers as the main condition for the free activity of man, his physical and spiritual perfection.

Analyzing all the above, we can conclude that the life force of the body is a function of time. The stability of these forces is always discrete and subject to a natural destruction from the external environment: the natural and social. Human health and society in general is always relative and depends on the dynamics of the interaction of internal and external environment.

References:

1. Boltaev M. N. Abu Ali ibn Sina (Avicenna) - a great thinker, scientist encyclopedic medieval East. – M. : Sampo, 2002. – 400 s.
2. Hippocrates / Aphorisms. – M. : Eksmo, 2008. – 400c.

THE DEVELOPMENT OF THE VETERAN BADMINTON

Siryk A. E., a s. teacher
Gladchenko O. R., a s. teacher
Sumy State University
aeserik@mail.ru

Today, the veteran sport finds to be very important area of the sports movement, it is booming, increasing its mass, expanding the calendar of competitions, raising the level of results nowadays. According to the statistics there are more than 676 different public organizations that develop veteran sports movement, bringing together about 67 thousand people of different age in the field of physical culture and sports.

Badminton is not an exception. International competitions are held on the regular base: continental championships, world championships, in compliance with all necessary attributes of sport: determination of winners, awarding, the use of international competition rules.

In Ukraine, competitions among badminton veterans (age 35 years and older) are traditionally held in such cities as Vinnitsa, Dnepropetrovsk, Evpatoria, Zaporozhye, Kiev, Lvov, Nikolaev, Odessa, Kharkiv, Cherkasy. It's about 10 – 12 competitions a year that gather from 70 to 200 participants of different age categories.

The analysis of the literature and the experience of the work with senior badminton players indicates on the one hand the absence of the systematic presentation of the structure, the content and the process of the specific sports training of veterans, and on the other hand the lack of organizational and regulatory framework of the competitions among veterans in Ukraine.

The training process and the athletic performance in veteran sport depends on many factors. It is necessary to highlight some of them:

- the presence of coaches who are ready to work effectively with athletes of older age groups;

- the monitoring and the accounting of the level of psychophysical condition and motivational sphere of the sport movement veterans;
- the realization of personalized training programs, activities and precompetitive preparation;
- motivational support of the needs of athletes of older age groups to perform in competitions.

Competitions in veteran badminton are held mainly due to the enthusiasts who impose all organizational difficulties, beginning with the location of the organizational rules of the event, and finishing with the rewarding of the winners. Financial support is provided through tournament fees (from 80 to 150 UAH), which are paid by competitors and in rare cases by sponsors.

Significant progress in the development of veteran sports can be achieved only if it has a reliable social and legal support, the implementation of which should be undertaken by the state. To do this, in our opinion, the following measures are necessary:

- the development and the implementation of the strategy, as well as the regional programs supporting sport veterans;
- the development of the infrastructure, the strengthening of the material and technical base, the development of the schedule of the veteran sport competitions;
- the development and the implementation of research programs and the system of training and retraining, the improvement of the regulatory framework of veteran sports;
- the organization of complex medical, methodical, consulting, insurance, welfare services for veteran athletes;
- the coverage of veteran sports movement in mass media and telecommunications.

In conclusion it should be noted that this issue affects not only the veteran movement in badminton, but the whole veteran sport. The further research in this area will focus on the study of the enabling environment for the implementation of creative and professional potential of athletes in veteran badminton.

РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Вінокурова В., студ., Лисенко О. В., ст. викл.
Сумський державний університет
valya93.06@mail.ru

В сучасних умовах вищої освіти актуальними є проблема формування процесу адаптації студента вищого навчального закладу до учбової діяльності, що має включати застосування впродовж навчання найбільш адекватних засобів і методів його покращення. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом протягом навчання представляють собою засіб фізичної рекреації студента, які здатні забезпечити створення стійких фізичних умов на здоровий спосіб життя, підвищення фізичної і розумової працездатності, й адаптаційних можливостей до навчальної діяльності.

У сучасній системі вищої освіти, у сфері фізичного виховання студентів упроваджуються формальні технології, які орієнтують кафедри фізичного виховання на формалізовану систему управління, де студентам відведено роль пасивних учасників. С. Канішевський та ін. (2005) зазначають: «У діючій системі фізичного виховання студентів використовують три рівні організації занять різного ступеня регламентації: 1) академічний (обов'язкові заняття у сітці навчального закладу); 2) факультативний (самодіяльні заняття у секціях, клубах за інтересом); 3) самостійні (індивідуальні й групові заняття спортивного чи фізкультурно-кондиційного характеру), спортивно-ігрові заняття за вільним характером». Нині практичні заняття з фізичного виховання (обов'язкові) скорочено до мінімуму, який становить одне заняття (2 години) на тиждень у перші два роки навчання. Починаючи з третього курсу, ці заняття, як правило, відносять до факультативних (необов'язкових). Численні публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання марно сподіватися навіть не на розвиток, а на збереження наявного рівня

фізичного стану, здоров'я студентів. Така ситуація спонукає до пошуку альтернативних шляхів заохочування студентів до самостійних форм занять, до здорового способу життя [2].

Останнім часом спостерігається незадовільний рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, які вступають на перший курс ВНЗ. Вони мають нижчий від середнього рівень підготовленості (75 % дівчат і 74 % юнаків) що свідчить про малоактивний спосіб життя [1].

Таким чином, у вищих навчальних закладах фізична рекреація повинна бути застосована в повному обсязі через високу захворюваність населення країни, у тому числі серед студентів і викладачів .

Одночасно з виконанням студентами фізичної рекреації рекомендується застосовувати й психотерапевтичні методи: вплив, самонавіювання, самопереконання, колективно-групову психотерапію, аутогенне тренування й інші.

Встановлено, що ні система заходів, змагань, програми, положення, база, не розраховані на рекреативну активність студентів, не відповідає їх потребам та інтересам і відсутні в мікросоціумі студентів ВНЗ.

Література:

1. Антикова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Київ, Луцьк : Вежа, 1996. С. 209–213.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. – К. : Олімпійська література, – 2010, – 246 с.

ПРО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ДО РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Данилевич М. В., к.фіз.вих., доц.
Львівський державний університет фізичної культури
mdanylevych@ukr.net

У сучасний період назріла гостра потреба підготовки кадрів нового покоління, здатних задовольнити попит суспільства у здорових і працездатних громадянах. На сьогодні в Україні існує суспільна необхідність у фахівцях з фізичного виховання та спорту, здатних здійснювати рекреаційно-оздоровчу діяльність, що є вкрай важливим для пропаганди здорового способу життя, профілактики захворювань та підвищення рівня рухової активності різних верств населення. Майбутній фахівець з фізичного виховання та спорту повинен прагнути до самоосвіти впродовж усього життя, володіти новітніми технологіями, розуміти можливості їх використання, вміти приймати самостійні рішення, адаптуватися у майбутній професійній сфері, пов'язаній з рекреаційно-оздоровчою діяльністю.

Аналіз наукової літератури свідчить про відсутність в Україні фундаментальних праць з теоретико-методичних засад підготовки фахівців у сфері фізичної рекреації. На думку О. В. Андреевої, потребують розробки та теоретичного обґрунтування підходи до відбору і структурування змісту та програмно-методичного забезпечення навчального процесу у вищих навчальних закладах України [1, с. 231].

Одним із пріоритетних шляхів оновлення освіти, запропонованих Радою Європи для країн європейського простору є запровадження компетентнісного підходу у процес підготовки висококваліфікованих фахівців. Це дозволить значною мірою реалізувати особистісно-орієнтований, діяльнісний і практико-зорієнтований підходи в навчально-

виховному процесі, оскільки виділення компетентностей у змісті навчальних дисциплін визначає орієнтири у відборі тих знань і навичок, які найбільш значущі для формування ціннісних орієнтацій і які будуть реалізовані в житті особистості.

В умовах вищої фізкультурної освіти заслуговує уваги формування професійної компетентності майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. Професійна компетентність, як зазначає Ю. Д. Бойчук, є «якістю високопрофесійного працівника, здатного максимально реалізовувати себе в конкретних видах трудової діяльності, адаптуватися до умов, які змінюються разом із ринковим механізмом, що управляє професійною мобільністю, плануванням професійного зростання та професійною самореалізацією» [2, с. 202].

Таким чином, враховуючі зростаючі вимоги до фахівців з фізичного виховання та спорту, об'єктивні труднощі в професійній орієнтації, пов'язані з організацією рекреаційно-оздоровчої діяльності, необхідно особливу увагу приділити оновленню змісту, відбору засобів і методів, спрямованих на формування вмінь та навичок студентів. Професійна підготовка майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту повинна організовуватися на принципах пріоритетності розвитку суб'єктності студента, актуалізації його творчого потенціалу, створення умов для формування його професійної мобільності і здатності до рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Література:

1. Андреева О. В. Фізична рекреація : [монографія] / Олена Валеріївна Андреева. – К. : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 286 с.
2. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід / Ю. Д. Бойчук // Наукові підходи до наукових педагогічних досліджень : [монографія] / за заг. ред. В. І. Лозової. – Харків : Апостроф, 2011. – С. 188–216.

ЭМОЦИИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Дорофеева Г. А., к.псих.н., доц, Галян А. В., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВПО «РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог
dorgalia1@yandex.ru*

Эмоциональности спортсменов в игре принадлежит одна из ведущих ролей. Она существенно влияет на психологическое состояние игроков. Рассмотрим эмоциональные состояния на примере спортсменов – футболистов.

Известно, что спортсмен, участвующий в соревнованиях, находится в состоянии повышенной напряженности, которая затрудняет сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объём внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляется лишнее, ненаправленные действия, сокращается объём памяти. Всё это отрицательно сказывается на спортивной, как и на любой другой деятельности.

Перед важным матчем спортсмен испытывает тревогу, даже в некоторых случаях, панику. Однако если игрок понимает, что это эмоции, ими нужно управлять и учиться такому управлению, тогда он может трансформировать и до, и во время игры энергию негативных эмоций в позитивные, например, панику в игровую злость. Умение реструктурировать своё состояние – неотъемлемая составляющая эмоциональной подготовки спортсмена, ведущая к достижению наивысших результатов.

Ещё в исследованиях Г. Горбунова отмечалось [1], что цели стоящие перед спортсменом, соотносятся с достижением определенного спортивного результата, другими словами, с реализацией его возможностей. Действия же, связанные с достижением целей, всегда осуществляются в определенных эмоциональных условиях и за счет волевых усилий. Однако сильные переживания вызывают у спортсменов трудности,

которые могут отрицательно влиять на выступление (в нашем случае - игру) и ее результаты. Для достижения высокого результата в спортивной деятельности у спортсмена должен быть выработан оптимальный уровень психофизиологических реакций, необходимый при повышенном нервном возбуждении.

Очень важно, как отмечают и игроки, и исследователи, уметь управлять эмоциями не только до начала матча, но и непосредственно в самом игровом процессе, так как он перенасыщен разновекторными эмоциями, такими например, как боль, обида, злость, радостью и др. Важно в остром игровом моменте сдерживать себя (например, свою злость на соперника), особенно когда тебя провоцируют; перебороть или удержать свой внутренний настрой на победу, когда кажется, что все вокруг сдались; не поддаваться всеобщему упадническому настрою, а найти силы и вырвать победу своими усилиями; ведя за собой, стать лидером для своей команды. Идти до конца, биться, не смотря ни на что, как говорил великий спортсмен Майкал Джордан: «Ты не проиграл, пока не сдайся» [2].

Подводя итог, следует отметить, что эмоциональное состояние – одна из ключевых составляющих успеха в спорте. И позитивные, и негативные эмоции на тренировке, на матчах следует спортсмену и его тренеру отслеживать и корректировать соответственно ситуации. Если же не придавать им значения, поддаваться им, то результативность тренировочно-соревновательного процесса будет нестабильной.

Литература:

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М. : Изд-во Советский спорт, 2012. – 311 с.
2. Джордан М. О себе. [Электронный ресурс] – режим доступа : <http://citaty.info/man/10003-maickl-dzhordan>

ВЛИЯНИЕ ПЧЕЛ И ПЧЕЛОПРОДУКЦИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Дорофеева Г. А., к.псих.н., доц., Грищенко П. П., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВПО «РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог
dorgalia1@yandex.ru*

Здоровый образ жизни человека – это образ жизни, полностью направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. В настоящее время здоровый образ жизни человека – глобальная социальная проблема, составная часть жизни общества в целом. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55% именно от образа жизни, 20% – от окружающей среды, 18-20% – от генетической предрасположенности и лишь 8–10% – от здравоохранения [1].

В работе мы рассмотрим, как влияют пчелы и пчелопродукция на здоровье человека. Пчелы производят много разных продуктов – воск, мед, прополис, пыльца, маточное молоко, перга – все эти продукты подходят для оздоровления людей. Пчела иногда жалит человека, однако, если это дозировано, то приносит пользу для здоровья.

Остановимся подробнее на отдельных положительных явлениях пчелоужаливания. По данным исследователей, пчелиный яд помогает организму повысить свои защитные свойства, привести в норму иммунную систему, повысить выносливость и усиливает мышечную силу. С помощью пчелиного яда можно лечить различные заболевания: например заболевания спины (остеохондроз, радикулит); после определённого курса лечения пчелиным ядом, можно перестать болеть гриппом и простудными заболеваниями; можно вылечить вирусные заболевания глаз (конъюнктивит).

Не менее полезны и свойства пчелопродуктов. Главная ценность *прополиса* в том, что он оказывает хорошее обезболивающее и противовоспалительное действие. Также он обладает антимикробными действиями. *Маточное молочко*

натуральный пчелиный продукт, обладающий очень полезными свойствами для человека. Оно имеет специфический запах, вкус всегда разный может быть - от сладко-кислого до сладкого, а иногда даже горчащего в горле. *Пчелиный войск* - незаменимый лекарственный продукт, обладающий противовоспалительным, антисептическим и смягчающим эффектом. Пчелиный воск также помогает нормализовать пищеварительные процессы и обмен веществ, способствует разрушению жировых отложений, поэтому его можно найти в составе многих средств для похудения, в том числе и в специальных пластырях [2]. Подводя итог описанным пчелопродуктам и их свойствам, следует отметить, что они напрямую связаны со здоровьем людей.

За день пчеловод просматривает в среднем до 20 пчелосемей, это можно сравнить с тем, что обычный человек сходил в тренажерный зал 3 раза. Получается тот же самый эффект нагрузки на организм. Во время работы пчеловода иногда жалят пчелы, яд, по мнению самих пчеловодов, помогает побороть усталость и быть выносливым.

В заключении можно сказать, что если перед спортивными тренировками употреблять мед, то это повысит их эффективность. А для заряда энергией на всю тренировку достаточно трёх правильно осуществлённых укусов пчелы. Занимаясь физической культурой, следует использовать естественные природные средства для помощи организму в тренировочных нагрузках, тогда не будет мысли прибегать к различным допингам, которые разрушают организм.

Литература:

1. Неврология: национальное руководство / Под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, В. И. Скворцовой, А. Б. Гехт. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009.
2. Лечение пчелиными продуктами. Справочное пособие. Издательство Сибирская Благовонница. – 2005. [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.labyrinth.ru/books/324250/>

СОВМЕСТНАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕМЬИ И ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Дорофеева Г. А., к.псих.н., доц.,

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)

ФГБОУ ВПО «РГЭУ (РИНХ)»

Плотникова А. Н., инстр. *ФК, МБДОУ Д/с №102, г. Таганрог,*
edalova.anya@yandex.ru

Семья и детский сад – те структуры, которые, на наш взгляд, в основном определяют уровень здоровья ребенка. В программах Л. Глазыриной, Л. Гусаровой, М. Руновой, М. Васильевой, Ю. Змановского и др. говорится о важности взаимодействия родителей и детского образовательного учреждения (ДОУ) по вопросам физического воспитания; описываются формы, методы такого взаимодействия. Вопросы, связанные с необходимостью непосредственного сотрудничества педагогов с родителями освещались еще в трудах Н. Амосова П. Лесгафта, А. Кенеман, Д. Хухлаевой. Сейчас занимаются этой проблемой Э. Степаненкова, Л. Глазырина, М. Лазарев и другие современные авторы.

Как утверждает психолого-педагогическая статистика в современных условиях профессиональной занятости родителей, дети не имеют достаточного времени для общения с ними. Организация семейного досуга на базе образовательного учреждения, призвана заинтересовать взрослых членов семей вопросами и взаимодействия в системе «родитель-ребёнок», и формирования личности своих детей [1]. Для проведения физкультурных занятий не только от педагога, но и от родителей требуется изучение физических и психологических особенностей детей. Психофизические особенности дошкольников, проявляющиеся в повседневной жизни, родители (имея знания) могут пронаблюдать, а затем, в беседе с педагогом, согласовать план развития этих особенностей и в ДОУ, и в семье. Инструктор по ФК стремится на совместных

детско-родительских занятиях - условное название группы – семейный клуб «Здоровячок» - не просто повысить интерес к физкультуре, но и проявить деятельное участие в устранении возможных личностных и межличностных затруднений детей.

В 2014 году в процессе работы семейного клуба и в конце учебного года было проведено педагогическое исследование. Установлено, что совместные усилия семьи и педагогов ДОУ привели к улучшению здоровья и физического развития детей.

Каждое занятие имело примерную структуру, которая могла варьироваться в зависимости от самочувствия, настроения, состава участников занятия. Чаще всего занятие проходило по такому сценарию: 1 – вводная разминка (продолжительность 10 мин.). Цель: подготовить детей и родителей к предстоящей физической нагрузке: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. 2 – основная часть (продолжительность 20 мин.). Цель: формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества. Использовать корригирующие упражнения для осанки и профилактики плоскостопия, использовать элементы йоги и т.д. 3 – заключительная часть (продолжительность 10 мин.). Цель: снизить нагрузку, используя дыхательные упражнения, самомассаж, релаксацию.

Подводя итог, следует сказать, что благодаря, такой форме организации физической деятельности, как «семейный клуб», по словам воспитателей, детей и их родителей отмечается, что в семьях (посещающих «Здоровячок») произошло сближение их членов, появился интерес друг к другу. Совместное физическое взаимодействие родителей и ребят (по их высказываниям), добавили полноту единства семьи, обогатили двигательный опыт, привнесли чувство комфорта и др.

Литература:

1. Белоглазова И. Н. Планирование совместной работы семьи и ДОУ по физическому воспитанию дошкольников // ИФ. 2010. – №1. – С.69–70.

ДЕТСКИЙ ТУРИЗМ И ЗОЖ

Дорофеева Г. А., к.псих.н., доц.,
Свердлов Д. В., Сергеева А. И., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВПО «РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог
dorgalia1@yandex.ru*

За годы экономических реформ (конец XX века) разрушительному удару подверглась система социального туризма, в том числе и детско-юношеского. На государственном уровне резко сократилось финансирование детских путешествий всех видов – экскурсионно-туристских (особенно многодневных самодеятельных), спортивных, оздоровительных и т.д. Закрывались и/или были перепрофилированы такие учреждения дополнительного образования, как станции юных туристов, центры детско-юношеского туризма, кружки и секции юных краеведов, юных натуралистов, юных экологов и т.д.

Исследователи выделяют следующие проблемы, мешающая туризму стать распространённым видом детского спорта:

- высокие цены на услуги связанные с обеспечением выхода детей в поход на длительное время (дорогостоящая покупка снаряжение и организация выездных мероприятий);
- слабая законодательная база детского туризма. В частности, несовершенство в системе финансирования детских туристических станций, туристических клубов, станций;
- не достаточно продуманная с точки зрения приспособленности к детскому контингенту инфраструктура спортивного и рекреационного туризма в стране [4].

Тем не менее, основываясь на мнении специалистов-инструкторов по туризму, можно утверждать, что в перспективе детско-юношеский туризм может и должен стать одним из приоритетных направлений в утверждении здорового образа жизни людей, как следствие, это будет основой развития туризма вообще в современной России. Необходимо также

отметить влияние детского туризма на развитие в подрастающем поколении коммуникабельности, самодисциплины, адаптации к условиям современной жизни [1].

Для воссоздания в стране массового туризма широкой доступности, на наш взгляд, необходимо решить следующие задачи: устранить назревшие противоречия в функционировании и развитии социального (преимущественно социокультурной, спортивной и оздоровительной направленности) и коммерческого туризма; привести в соответствие с законом «Об образовании» льготное налогообложение на учреждения дополнительного образования детей туристско-краеведческого профиля (а при необходимости издать новые подзаконные акты); ввести круглогодичные скидки на проезд по железной дороге для оформленных туристских групп детей и учащейся молодежи (студентов); содействовать введению в действие комплекса конкретных нормативно-правовых мер, усиливающих ответственность общества и государства за состояние и степень развития социального туризма, усилить единство государственных и общественных форм управления туризмом в Российской Федерации; способствовать внедрению спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма в систему образовательных учреждений любых типов, в спортивно-оздоровительных лагерях, на базах рекреационно-реабилитационного типа, учреждениях санаторно-курортного профиля, на предприятиях и организациях, по месту жительства населения; способствовать развитию материально-технической базы, созданию и реконструкции имеющихся баз, комплексов, центров социального туризма; не допускать ликвидации и реорганизации учреждений дополнительного образования туристско-краеведческого профиля [2; 3].

Безусловно, финансовые вложения в детско-юношеский туризм являются инвестициями долгосрочными, не сулящими быстрой прибыли, но это инвестиции в достойное будущее нашей страны и кроме обычной финансовой отдачи можно

рассчитать экономическую выгоду и от другого важного и ценного результата – духовного и физического оздоровления нации.

Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, скатываясь в криминальную среду, алкоголизм и наркоманию, перед российским государством и обществом сегодня стоят первоочередные задачи вернуть молодому поколению прекрасный мир детского и юношеского туризма и развивать его во всех формах и видах.

Подытоживая, можно с уверенностью сказать, что детско-юношеский и молодежный туризм – важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, формирования ценностных ориентаций, нравственного оздоровления и культурного развития нации, один из путей социализации личности.

Литература:

1. Большая Советская энциклопедия / под ред. А. М. Прохорова В 30 т. – М. : «Советская энциклопедия», 1969–1978.
2. Квартальнов В. А. Туризм. М. : «Финансы и статистика» 2002. – 320 с.
3. Сапрунова В. Туризм: Эволюция. Структура. Маркетинг. – М. : Издательство Ось-89, 1998. – 161 с.
4. Вахмистров В. П., Вахмистрова С. И. Правовое обеспечение туризма. Учебное пособие. – СПб. : Изд-во Михайлова В. А., 2005. – 288 с.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПІД ЧАС ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ

Залозний О. В., студ., Сергієнко В. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
avz95@mail.ru

В останні роки значно зріс відсоток смертності від патологічних уражень судин головного мозку (інсультів), які раніше були пов'язані з старінням організму та діагностувалися тільки у людей похилого віку (після 60-ти років). Сьогодні симптоми порушення мозкового кровообігу вражають навіть студентську молодь (рис. 1).

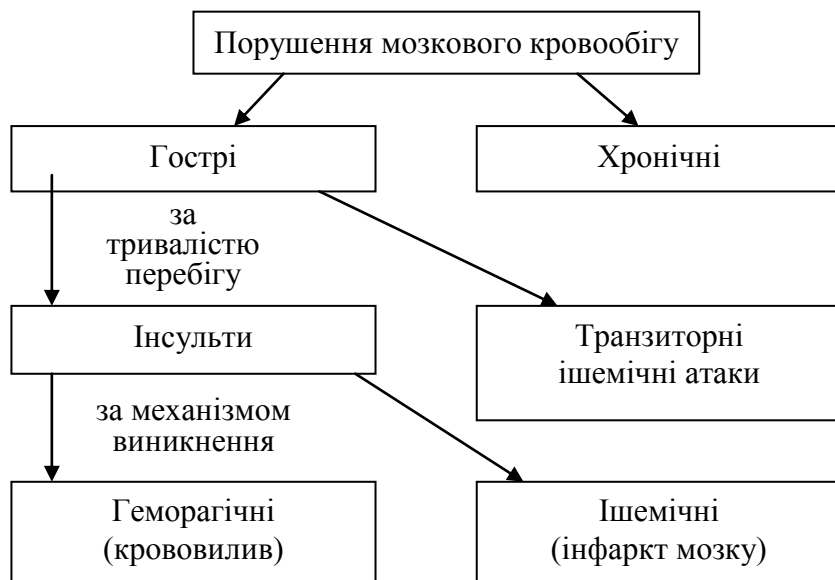


Рис.1. Основні порушення мозкового кровообігу студентів

Тому, важливо знати причини і механізм їх розвитку, щоб профілактичні, діагностичні, лікувальні заходи засобами фізичної культури давали максимально ефективний результат [1].

В основі ранньої фізичної реабілітації після динамічного порушення мозкового кровообігу з метою повного відновлення рухових функцій рекомендована кінезотерапія. Особливо вона необхідна у відновленні моторики, так як вона сприяє створенню нової моделі ієрархії нервової системи для здійснення фізіологічного контролю рухових функцій організму. У кінезотерапії використовуються такі методики: 1) гімнастика «Баланс», що спрямована на відновлення координації рухів; 2) система рефлекторних вправ Фельденкрайза; 3) система Войта, (відновлення рухової активності методом стимулювання рефлексів); 4) мікрокінезотерапія.

Широко практикується виконання дихальної гімнастики, яка не тільки нормалізує кровообіг, але й відновлює після навантаження різні групи м'язів. Використовуються у статичному (спокійному) режимі такі дихальні вправи: 1) сидячи на краю стільця, руки на поясі: а) спокійне дихання; б) глибоке дихання; 2) лежачи на спині, руки вздовж тулуба: а) спокійне дихання; б) глибоке дихання; 3) стійка ноги нарізно або разом, руки на поясі: а) спокійне дихання; б) глибоке дихання.

Можна також рекомендувати фізкультурний мінімум у стадії компенсації кровообігу, це щоденна гігієнічна гімнастика, яка виконується в повільному темпі, пішохідні прогулянки, додаткові види занять (2 рази на тиждень) із плавання, катання на ковзанах, лижні прогулянки, ігри тощо.

Таким чином, роль лікувальної фізичної культури у порушенні кровообігу є вагомим, оскільки вона включає комплекс рухових вправ, оздоровчих заходів, що є позитивним чинником профілактики та фізичної реабілітації організму студентів.

Література:

1. Марченко О. К. Основы физической реабилитации : учеб. для студентов вузов / О. К. Марченко – К. : Олимп. л-ра, 2012. – 528 с.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Занина Т. Н., доц.

*Таганрогский государственный педагогический институт
имени А. П. Чехова*

Занина П. В., учит., *МОБУ СОШ №36 г. Таганрог*
Fashionista.r@yandex.ru

В настоящее время проблема повышения двигательной активности, улучшения двигательного режима школьников не теряет своей актуальности. Анализ данной проблемы показывает, что увеличение объёма занятий физической культурой – один из путей её решения [2]. Самостоятельные занятия рассматриваются как второй путь к повышению двигательной активности. Эффективность этого пути возможна, если одновременно воспитывается интерес к физической культуре, положительное отношение к ней, желание выполнять упражнения в любое свободное от учебного и домашнего труда время.

Работа над этой проблемой позволяет раскрыть творческие возможности учителя, требует особые методические знания, глубокое понимание возрастной психологии, умения применить свой опыт в конкретных условиях школы. Для формирования у школьников способности самостоятельно заниматься, их важно обеспечить знаниями о своих возможностях, представлениями о соответствующих результатах направленного обучения и практическими умениями решать задачи. В связи с этим, для урока физической культуры надо подобрать соответствующее содержание и методические приёмы обучения, которые обеспечат формирование как каждого из элементов, так и целостного умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Определённая систематичность в сообщении теоретических знаний, соответствующих прохождению практических

разделов программы, позволит обеспечить школьникам необходимые знания и представления о своих двигательных возможностях, о развитии организма в различные чувствительные периоды [1]. Это предполагает ведение дневника самоконтроля, в который вносятся отметки о самоконтроле.

Планирование соответствующего материала и определение его места в уроке; организация учебной работы, включая проверку и оценку успеваемости; выбор средств и методов обучения имеют большое значение в формировании у школьников умения осуществлять самостоятельные занятия. Структура урока остаётся неизменной. Специфично то, что учебные задачи ставятся не только в основной части урока, но также в подготовительной и заключительной. При решении задач по формированию умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, наиболее эффективными являются групповой способ, который создаёт наилучшие условия для прохождения каждым учеником соответствующих ролей, выполняя поочерёдно специфические обязанности, связанные с осуществлением самостоятельных занятий физическими упражнениями и индивидуальные задания [1].

В настоящее время методике повышения уровня двигательной активности школьников уделяется большое внимание, так как трудно переоценить его значение для практики физического воспитания.

Литература:

1. Кибенко Е. И. Использование различных форм занятий в физическом воспитании при подготовке учителей – предметников с целью здоровьесберегающей среды образовательного пространства // Вестник Таганрогского государственного педагогического института имени А. П. Чехова, 2013. – № 1с. – С.032–036.
2. Шишкина В. А. Журнал мониторинга здоровья, физического и двигательного развития дошкольников [Текст] / В. А. Шишкина. – Мозырь : ООО ИД «Белый ветер», 2005. – 34 с.

ДИНАМІЧНІ ПЕРЕРВИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РІВНЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Козачук Д., спеціаліст

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

Kozachuk.92@mail.ru

Недолік рухової активності – одна з найбільш поширених причин адаптаційних ресурсів організму міських школярів. Емоційно-поведінкові прояви школярів на перервах – важливий елемент організації навчальної діяльності. Можливість перемикання, діяльності фізичної розкріпачення, рухової та емоційної розрядки на перервах – умова відновлення до наступного уроку, які школа повинна створити, а учні – використовувати. Мета дослідження: визначити роль і особливості динамічних перерв в системі фізичного виховання молодших школярів за даними фахової літератури.

Рухова активність дітей зі вступом до школи зменшується, що викликає погіршення здоров'я, швидку втомлюваність упродовж навчального дня, зниження рівня фізичної і розумової працездатності. Подано, що типовими формами фізичної активності в школі з метою оздоровлення та профілактики захворювань є рухливі перерви, які спрямовані на подолання стомлення [1].

Представлено вимоги до проведення рухливих перерв: врахування пір року і погоди; санітарно-гігієнічного стану; місця проведення перерв; кількості учасників; забезпечення необхідного інвентарю та обладнання; різноманітність видів вправ; розподіл фізичного навантаження на учнів; забезпечення запобігання травматизму [2]. Зазначається про необхідність розвивати широке застосування рухливих ігор в системі фізичного виховання молодших школярів. Автор підкреслює, що виховувати здорову дитину можна тільки відповідними прийомами і методами, одним із ефективних є ігровий [4, с. 143]. Автором розроблена методика управління руховою активністю, що позитивно впливає на показники

здоров'я, фізичної і розумової діяльності і на прикладі комплексного використання великих і малих форм занять «Школи повного дня» показано реалізацію безперервності процесу фізичного виховання. Протягом дня, серед інших заходів, на великих перервах після 2-го і 3-го уроку організована ігрова діяльність у вигляді динамічних перерв у тренажерній і спортивні залах, ігровій кімнаті та у рекреаціях двох поверхів [3, с 16].

Обмеження рухової діяльності не тільки затримує фізичний і розумовий розвиток дитини, а й призводить до наступних труднощів щодо оволодіння тією або іншою життєво-необхідною навичкою. Діти, які мало рухаються виявляють погіршення здоров'я, швидку втомлюваність упродовж навчального дня, зниження рівня фізичної і розумової працездатності. Сприятли повноцінному фізичному розвитку школярів можуть рухливі перерви, які спрямовані на подолання стомлення та підвищення емоційного рівня молодших школярів.

Література:

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Н. В. Андрощук, А. П. Леськів. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. – 80 с.

2. Ващенко О. М. Рухливі ігри в початковій школі / О. М. Ващенко, Н. В. Кудикіна, Т. І. Люріна. – К. : Навчальна книга, - 2002. – 131 с.

3. Васенин Г. А. Двигательная активность учащихся в школе «Полного дня» на основе непрерывности процесса физического воспитания / Г. А. Васенин // Адаптаційні можливості дітей та молоді: Х Міжн. наук.-практ.-конф., (Одеса, 11-12 вересня 2014 рік): матеріали конференції. – Одеса, 2014. – Ч 2. – С. 13-18.

4. Кушнір Я. Роль рухливих ігор в системі фізичного виховання молодших школярів спеціальної медичної групи / Яна Кушнір // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – Вип. 15. – С. 141- 144.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Некрасов Г. Г., аспір., ст. викл.

Бердянський державний педагогічний університет

pshmygov@mail.ru

Проблема довільного керування своїми вегетативними функціями в умовах сучасного прогресу, коли напружений ритм поєднується з сенсорним, інформаційним, психоемоційним і розумовим перевантаженням та гіпокінезією, привертає до себе все більшу увагу. Особливий інтерес становить проблема довільного регулювання диханням. Проте механізми саморегуляції, зокрема в дітей, не завжди надійно та економно забезпечують пристосування організму до складних умов довкілля, що безперервно змінюється [1; 2].

У момент дуже великого нервового напруження дихання в людини стає поверхневим і неритмічним, що викликає кисневу недостатність і швидко втому. Під час усного рахунку, виконання трудових процесів і нових складних рухів, які вимагають великої уваги, утруднюється дихання. При вивченні нових вправ із елементами ризику іноді в дітей зникає дихання навіть раніше, ніж вони приступають до їх виконання. І причина тут не у хвилюванні, а зовсім у іншому: поки дитина йде, то затримує дихання і тому перед самим виконанням рухів почуває себе ослабленою від нестачі кисню і на якісне виконання вправ не вистачає сил. Такі явища в дітей трапляються і на змаганнях і в інших складних ситуаціях [3].

Метою нашого дослідження було вивчення показників правильного дихання у школярів на уроках фізичної культури і виховання навичок управління диханням в процесі виконання рухів циклічної і ациклічної структури.

У піддослідних учнів на початку дослідження ми виділили три основні типи функціональних можливостей дихання: незадовільний, задовільний і добрий. Процес формування навичок правильного дихання ми розподілили на три періоди. У першому

періоді навчання (6-8 занять) слід навчити диференційовано дихати для подолання дискоординації між різними групами дихальних м'язів. У другому періоді навчання (8-10 занять) засвоюються певні рухові дихальні цикли при виконанні циклічних і ациклічних вправ. Учні вчать контролювати ритм і глибину дихання на основі вдосконалення пропріоцептивної чутливості дихальних м'язів. У третьому періоді (5-6 занять) закріплюються і вдосконалюються навички довільного управління диханням при виконанні фізичних вправ і розумової праці. В основі успішного закріплення навичок, що розвиваються, лежить утворення робочих і рухових дихальних циклів.

Після того, як учні оволодіють повним диханням у покої, переходимо до формування в них навичок довільного управління диханням при виконанні циклічних рухів. При цьому слід враховувати, ритм дихання, яке рефлекторно впливає на темп рухів. Особливо чітко виражено поєднання дихання з рухами при ходьбі, бігу, плаванні, ходьбі на лижах тощо.

Враховуючи результати проведеного дослідження, можна сказати, що систематичне застосування дихальних вправ на уроках фізкультури і виконання їх учнями в режимі дня дає можливість сформувати в дітей міцні навички правильного регулювання диханням, навчити їх погоджувати темп і амплітуду виконаних рухів із ритмом і глибиною дихання при виконанні фізичних вправ і в процесі праці. Під впливом цілеспрямованого тренування функціональні можливості зовнішнього дихання розширюються, кисневі режими стають ефективнішими і поліпшується розумова і фізична працездатність дітей.

Література:

1. Ермолаев О. Б. Основы дыхания / О. Б. Ермолаев, В. П. Сергиенко. – М. : Знание, 1991. – С. 93–189.
2. Кузнецова Т. Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании / Т. Д. Кузнецова, П. М. Левитский, В. С. Язловецкий. – К. : Здоровье, 1989. – 136 с.
3. Огієнко Т. М. Основи здоров'я / Т. М. Огієнко – Харків : Країна мрій, 2003. – 238 с.

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ситник О. А., к.б.н., доц.
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
oliagum@ukr.net

Мета дослідження полягає в дослідженні оздоровчих технологій в роботі вчителя фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку.

Аналіз діяльності сучасної школи вказує на широкий спектр впровадження оздоровчих технологій. Серед них виділяють сім груп: медико-гігієнічні, екологічні, лікарсько-оздоровчі, фізкультурно-оздоровчі, соціально-адаптуючі та особистісно-розвиваючі, здоров'язберігаючі освітні, технології забезпечення безпеки. Вчитель фізичної культури впроваджувати їх може як в урочний, так і в позаурочний час.

В сучасній програмі «Фізична культура. 1–4 класи загальноосвітніх навчальних закладів» колектив авторів виділяє два розділи програмного матеріалу уроку фізичної культури це: теоретико-методична підготовка та способи фізкультурної діяльності.

Використання різноманітних засобів оздоровчої спрямованості в діяльності вчителя фізичної культури збільшить інтерес дітей до занять з фізичної культури, що в свою чергу підвищить емоційність уроку та його оздоровчий вплив. Використовуючи сучасну програму, були запропоновані шляхи діяльності вчителя фізичної культури, які можуть бути спрямовані на вирішення оздоровчого завдання на уроці

Так, для реалізації першого розділу програми «Теоретико-методична підготовка», вчитель фізичної культури може навчати основам ранкової гігієнічної гімнастики, дихальним вправам, методиці загартування тощо.

Другий розділ програми містить сім напрямків, кожний з яких може мати оздоровче підґрунтя. Так:

- «Школа культури рухів з елементами гімнастики» може реалізовуватись через стречинг, калланетику, пілатес, звукову гімнастику в поєднанні зі звіроробікою.
- «Школа пересувань» - через різновиди танцювальних рухів.
- «Школа м'яча» - через вправи з фітболу або елементи, що використовуються в художній гімнастиці.
- «Школа стрибків» - через вправи оздоровчої аеробіки і роуп-скіпінгу.
- «Школа активного відпочинку» - через різноманітні вправи психогімнастики, музикотерапію, кольоротерапію.
- «Школа сприяння розвитку фізичних якостей» - через вправи йоги, слайд-аеробіки, фітнесу.
- «Школа постави» - через елементи корекційної гімнастики, хореографії, йоги.

Через мережу Інтернет сучасний вчитель фізичної культури має можливість контролювати цей процес через створення власного розділу на сторінці школи.

Учні можуть отримати від вчителя фізкультури інформацію про заходи, спортивні свята здоров'яспрямовального характеру, які організовують школа та органи управління, про нові книги, фільми, відео з елементами спорту і агітації здорового способу життя.

Зазвичай вчитель фізичної культури немає змоги особисто спілкуватися з батьками школярів. Рішенням цієї проблеми є листування або он-лайн спілкування. Батьки можуть задавати питання з приводу навчального процесу, отримати поради з приводу режиму дня, правильності харчування, різних комплексів вправ для себе та своєї дитини.

Впроваджувати оздоровчі технології необхідно з участю всіх суб'єктів педагогічного процесу – учнів, батьків, педагогів. Вагомий внесок припадає на вчителя фізичної культури, тому що на уроці реалізується основна мета - зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій. Складовими оздоровчих технологій є інноваційні види гімнастики, профілактично-лікувальні і терапевтичні.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Хальота О. В., студ., Індик П. М., ст. викл.
Сумський державний університет
agattaraa@gmail.com

Волейбол – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. При грі у волейбол можна отримати травми різної складності. Щоб запобігти травмам потрібно дотримуватися профілактики травм:

- майданчики для гри повинні бути встановлених розмірів, рівними, очищеними від каменів та інших сторонніх предметів. Не можна захищати їх канавками, влаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менш ніж на 2 м навколо волейбольного майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, через які гравець може отримати травму. Не можна виробляти розмітку волейбольних майданчиків шляхом закопування в землю дерев'яних брусків або риття канавок, навіть якщо вони неглибокі. Наступивши на край канавки, можна травмувати гомілковостопний суглоб;
- волейбольний м'яч повинен бути круглим, без виступаючих швів. Від того, як накачаний м'яч, залежить якість прийому. Часто травми пальців у юних волейболістів трапляються через удари по м'ячу, що летить з далеких відстаней. Щоб попередити такі травми, потрібно зменшити відстані між займаються при передачі м'яча і стежити, щоб подачі вироблялися з близької відстані від сітки. Необхідно навчити новачків приймати м'яч, що летить з великою швидкістю двома руками знизу;
- на верхній край волейбольної сітки накладається металевий трос, який слід обмотати тасьмою і обшити стрічкою;
- тренер з волейболу заздалегідь повинен ознайомити своїх вихованців з тим, як правильно виконувати ті чи інші вправи;

- при сильному вітрі, зниженій температурі і підвищеній вологості необхідно збільшити час для розминки і зробити її більш інтенсивною. Перед виконанням силових вправ слід добре розігріти м'язи;
- вага обтяжень повинна збільшуватися поступово і бути в межах, доступних для даного контингенту що займається. Прискорення, виконувані в спортивному залі, потрібно організовувати так, щоб ті, хто займається, мали можливість зупинитися, не добігаючи до стіни;
- при кидках і лову набивних м'ячів групу, що займаються, слід розташовувати так, щоб виключити можливість потрапляння м'ячем у голову або тулуб. Кидки виконуються за сигналом тренера. М'ячі підбираються строго у відповідності з віком і фізичною підготовленістю юних волейболістів;
- перш ніж вчити початківців волейболістів виконувати такі складні прийоми гри, як нападаючий удар, подача на силу, необхідно провести з ними хорошу розминку, щоб розігріти всі групи м'язів – тоді не буде розтягувань, вивихів і ударів;
- використовуючи в роботі тренажери або інші технічні засоби, слід подбати про те, щоб вони не стали причиною виникнення травм, потрібно ознайомити тих, хто займається, з принципом їх роботи;
- одяг для занять волейболом та участі в змаганнях повинен складатися з майки (футболки), трусів і легкого взуття (м'якого і без каблуків). Грати у волейбол у взутті зі шкіряною підошвою протипоказано, так як вона має погане зчеплення з поверхнею майданчика і можливі падіння. Забороняється носити прикраси (шпильки, браслети і т.і.), які в ході гри можуть стати причиною травми.

Як і в будь-якій сфері життєдіяльності, у волейболі існують певні правила щодо дотримання техніки безпеки. Ці правила обумовлюються необхідністю попередження і профілактики травматизму під час тренувань і змагань.

Наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ПІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Відповідальний за випуск В. М. Сергієнко
Комп'ютерне верстання Н. О. Долгової

Стиль та орфографія авторів збережені.

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 14,64. Обл.-вид. арк. 14,39.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.