

8. Кулик І. Г. Функціональний стан організму юнаків-студентів 17–18 років / І. Г. Кулик, Т. І. Лошицька // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 92–94.
9. Старшов А. М. Спирография для профессионалов. Методика и техника исследования функций внешнего дыхания / А. М. Старшов, И. В. Смирнов. – М. : Познавательная кн. ПРЕСС, 2003. – 80 с.
10. Уэст Дж. Физиология дыхания. Основы / Уэст Дж. – М. : Мир, 1988. – 200 с.

Анотації

У юнацькому віці відзначено збільшення об'ємних і швидкісних показників зовнішнього дихання й зниження індексу Тіфно. Останнє може бути наслідком гіподинамії та шкідливих звичок. Зареєстровано зниження дихальних показників відповідно до норми. Це може свідчити про збільшення з віком негативного соціоантропогенного впливу на досліджуваний контингент або наявність хронічних захворювань дихальної системи.

Ключові слова: показники зовнішнього дихання, юнаки, підлітки.

Владимир Ковальчук. Особенности показателей внешнего дыхания у подростков и студентов-юношей. В юношеском возрасте отмечено увеличение объёмных и скоростных показателей внешнего дыхания и снижение индекса Тифно. Последнее может быть следствием гиподинамии и вредных привычек. Зарегистрировано снижение дыхательных показателей по отношению к норме. Это может свидетельствовать об увеличении с возрастом негативного социоантропогенного воздействия на исследуемый контингент или наличие хронических заболеваний дыхательной системы.

Ключевые слова: показатели внешнего дыхания, юноши, подростки

Vladimir Kovalchuk. Features of External Respiration Indices in Adolescents and Students. In youth, an increase of volume and speed parameters of external respiration and reduction of the index Tiffno was noticed. The latter may be the result of inactivity and bad habits. A reduction of respiratory indicators with respect to the norm was registered. This may indicate the increase of social and anthropogenic impact on the investigated contingent or the presence of chronic respiratory diseases.

Key words: indicators of external respiration, youth, teenagers.

УДК 37.037

Світлана Ковальчук,
Володимир Левків

Організація діяльності волонтерів у рамках реалізації українсько-польського проекту “Тренер із мого подвір’я”

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема негативних явищ у дитячому та молодіжному середовищах на сьогодні гостро стоїть у багатьох країнах. Найчастіше проблема виникає тоді, коли діти й молодь не мають чим зайняти свій вільний час. А, як зазначають науковці, вільний час людини є важливою соціальною, економічною та психолого-педагогічною проблемою сучасної цивілізації. Розподіл вільного часу нерівномірний, а суспільство не готове до правильного його використання [3].

До негативних явищ, які характерні для українського суспільства, належить і підліткова злочинність. Так, на сьогодні кожен четвертий злочин в Україні скоюють неповнолітні [2].

Для подолання негативних явищ у дитячому та молодіжному середовищах необхідно створити такі умови, щоб діти могли корисно й цікаво заповнювати свій вільний час. Найбільш гостро ця проблема виникає під час літніх канікул. Особливо, це стосується дітей та молоді із малозабезпечених і неблагополучних сімей, чиї батьки не мають можливості оплатити поїздку на море, табори або інші заклади відпочинку та оздоровлення. Тому вкрай необхідними є створення проектів, які б спрямовували свою діяльність на безкоштовну анімацію вільного часу й профілактику негативних явищ серед дітей і молоді в літній період.

Слід зазначити, що досить ефективним у залученні дітей та молоді до занять спортом у вільний час виявився проект “Trenner osiedlowy” у Польщі. У 2003 р. в м. Вроцлав (Польща) відділ охорони

здоров'я в рамках програми пропагування здоров'я та протидії узалежненню оголосив конкурс на його реалізацію. Серед кількох надісланих пропозицій конкурсна комісія обрала проект "Trener osiedlowy", запропонований Вроцлавським шкільним спортивним союзом. Працівники відділу спорту Вроцлавського міськвиконкому розпочали діяльність, що полягала в проведенні на спортивних майданчиках спортивно-відпочинкових занять із дітьми, які туди приходили. Як свідчать наукові дані, за час реалізації авторської програми "Trener osiedlowy" значно зменшилася кількість патологічних проявів на майданчиках, охоплених програмою, та знизився рівень підліткової злочинності [4].

У рамках співпраці Програми міст-партнерів Вроцлав-Львів, що координується Фондом "Крижова" на замовлення Гміни Вроцлав, у липні 2009 р. був реалізований українсько-польський проект під назвою "Програма анімації вільного часу і профілактики узалежнень серед дітей та молоді у Львові – ТРЕНЕР ІЗ МОГО ПОДВІР'Я".

Завдання дослідження:

1) узагальнити досвід організації діяльності волонтерів у рамках українсько-польського проекту "Тренер із мого подвір'я";

2) установити рівень залучення дітей та молоді різного віку до занять спортом у вільний час за місцем проживання.

Для реалізації поставлених завдань нами використано такі **методи дослідження**: аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, опитування, обробка статистичних даних.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для ознайомлення з цим проектом до Польщі в липні зі Львова делеговано 15 учасників, де вони пройшли тижневі курси, та чотири учасники у вересні для практичного ознайомлення з цією програмою. Після повернення делегатів на Україну у Львові почалась активна розробка плану реалізації зазначеної програми у Львові. І в 2010 р. цей проект запрацював.

Проект "Львівське літо з тренером із мого подвір'я" мав на меті формування здорового способу життя та профілактику негативних явищ у дитячому й молодіжному середовищах Львова шляхом проведення регулярних спортивних та ігрових занять.

Для того, щоб реалізувати цей проект, необхідні були працівники, які б на волонтерських засадах проводили заняття з дітьми та молоддю на майданчиках за місцем проживання. Усього до роботи залучено 27 тренерів-волонтерів, із них 12 польських із Європейської волонтерської служби та 15 львівських тренерів-волонтерів. Польські волонтери місяць проходили курси української мови. Також проведено навчальні зустрічі з усіма волонтерами, на яких їх ознайолювали з подальшою роботою [1].

Проект підтримано представниками міської ради, а основну роботу з його реалізації на себе взяла БО "Центр освітніх ініціатив". Перед початком занять у кожному районі міста вибрані спортивні майданчики (переважно шкільні), налагоджено співпрацю з директорами шкіл. Також проведено наочну агітацію та рекламу в ЗМІ. Тренери отримали базове спортивне спорядження (м'ячі: футбольні, волейбольні, баскетбольні, волейбольні сітки, ракетки для бадмінтону, настільного тенісу тощо). Щоб вирізнити тренерів на майданчику, вони отримали спеціальні футболки жовтого кольору з написом "Тренер із мого подвір'я".

Заняття тривали з 5 липня по 24 вересня 2010 р., із понеділка по п'ятницю, по три години в день. Працювало 11 майданчиків у шести районах міста.

Аналіз показав, що за час реалізації проекту проведено 567 занять. Максимально на кожному з майданчиків за цей період можна було провести по 60 занять. Ми встановили, що найбільшу кількість занять проведено на майданчиках на вул. Шевченка – 59 та на вул. Княгині Ольги – 57 занять (що складає, відповідно, 10,4 % та 10,1 % від загальної кількості занять), а найменшу кількість занять проведено на майданчику, що розміщений на вул. Роксоляни, – 43 заняття (7,6 %).

Найбільше дітей відвідало заняття на майданчиках, що на вул. Шевченка (1486 учасників, 13,8 %) і на вул. Княгині Ольги (1441 учасник, 12,4 %), а найменше – на вул. Роксоляни (625 учасників, 5,8 %).

Найбільша кількість учасників на одному занятті – 50 (15 липня, майданчик на вул. Шевченка, 390).

Проаналізувавши дані, ми визначили, що найбільший відсоток учасників, склали учасники віком 12–14 р. (38 %), трохи менше – діти віком 9–11 р. (31 %), 23 % склали учасники віком від 15 років і старші та найменша кількість дітей, а саме 8 %, була віком 6–8 р. (рис. 1.).

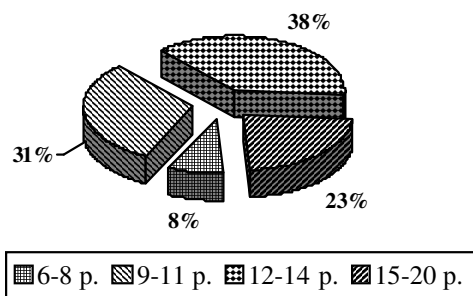


Рис. 1. Рівень залучення дітей та молоді різного віку до занять у вільний час

Проаналізувавши дані, ми визначили, що найбільший відсоток учасників, склали учасники віком 12–14 р. (38 %), трохи менше – діти віком 9–11 р. (31 %), 23 % склали учасники віком від 15 років і старші та найменша кількість дітей, а саме 8 %, була віком 6–8 р. (рис. 1.).

Також ми встановили, що серед учасників, які відвідували заняття, 78 % склали хлопці й лише 22 % – дівчата.

З отриманих даних ми визначили, що найбільша кількість учасників на всіх майданчиках була в серпні місяці та складала 4241 учасник (39,5 %), у липні кількість учасників становила трохи менше, а саме 3453 (32,1 %), та у вересні – найменша кількість учасників – 3054 (28,4 %) (рис. 2.).

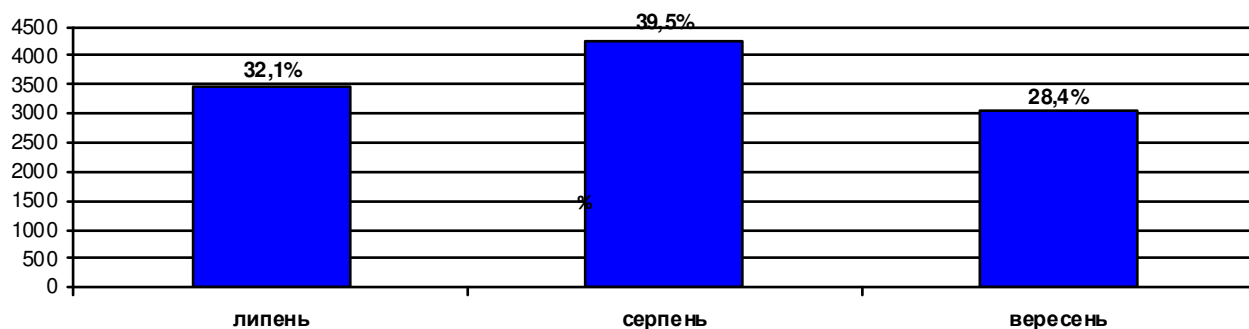


Рис.2. Кількість учасників, залучених до занять по місяцях

Висновки та перспективи подальших досліджень. У рамках реалізації українсько-польського проекту “Тренер із мого подвір’я” для забезпечення діяльності волонтерів впроваджено такі організаційні заходи: підтримка цього проекту міською радою, БО “Центр освітніх ініціатив”, директорами шкіл, навчання волонтерів, співпраця волонтерів зі Львова та м. Вроцлава, використання існуючих ігрових майданчиків, придбання необхідного спортивного інвентарю, реклама в ЗМІ й наочна агітація.

Найбільший відсоток учасників склали школярі віком 12–14 р. (38 %), трохи менше – діти віком 9–11 р. (31 %), 23 % склали учасники віком від 15 років і старші та найменша кількість дітей, а саме 8 %, була віком 6–8 р. Серед учасників, залучених до фізкультурно-спортивних занять у рамках цього проекту, 78 % хлопців.

Як свідчить практика, заняття в рамках проекту найбільш ефективними є в період літніх канікул, коли значно збільшується на вулицях кількість дітей та підлітків із малозабезпечених і неблагополучних сімей.

Література

1. Волонтери в соціальній роботі / упоряд. О. Главник, Н. Романова, Т. Друженко – К. : Главник, 2006. – 128 с.
2. Псюк В. Фізкультурно-спортивна діяльність як чинник боротьби з правопорушеннями дітей та підлітків / Володимир Псюк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Л. : [б. в.], 2010. – С. 147–151.
3. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
4. Agnieszka S. Profilaktyka patologii zachowan wsrod mlodziezy w srodowisku wroclawskich osiedli – ocena z perspektywy uczestnikow / Agnieszka Surynt, Leslav Kulmatycki // Annales universitatis Mariae Curie-Sklodowska. – Lublin, 2007. – С. 92–95.

Анотації

У статті розглянуто організаційні заходи із забезпечення діяльності волонтерів у рамках українсько-польського проекту "Тренер із мого подвір'я". Проаналізовано рівень залучення дітей та молоді різного віку до занять спортом за місцем проживання у вільний час.

Ключові слова: волонтери, вільний час, заняття, школярі, місце проживання.

Светлана Ковальчук, Владимир Левкив. Организация деятельности волонтеров в условиях реализации украинско-польского проекта "Тренер моего двора". В статье рассматриваются организационные мероприятия по обеспечению деятельности волонтеров в рамках украинско-польского проекта "Тренер моего двора". Анализируется уровень вовлечения детей и молодежи разного возраста в занятия спортом по месту жительства в свободное время.

Ключевые слова: волонтеры, свободное время, занятия, школьники, место жительства.

Svitlana Kovalchuk, Volodymyr Levkiv. The Organization of the Volunteer's Activity in the Realization of Ukrainian-Polish Project "The Community Sport Trainer". The article shows the organizational volunteers activity arrangements within the scope of the Ukrainian-Polish project "Community sport trainer". The level of involvement of children and youth of different ages in sports in their spare time is analyzed.

Key words: volunteers, free time, classes, schoolchildren, permanent residence.

УДК 37.037

Олександр Куцай

Використання електронних таблиць Microsoft Excel в управлінні процесом фізичного виховання студентів Луцького національного технічного університету

Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Нині перед фахівцями дуже гостро стоїть проблема покращення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентської молоді [2]. Передусім це актуально для студентів вищих технічних навчальних закладів. Ефективність управління процесом фізичного виховання студентів залежить від пізнання закономірностей, які лежать у його основі.

Поняття "управління", яке міцно увійшло в педагогіку, біологію, фізичну культуру, є кібернетичним терміном. У загальному вигляді управління може бути визначено, як упорядкування системи, тобто приведення її у відповідність з об'єктивною закономірністю, яка діє в певній сфері [5; 9]. У фізичному вихованні під **управлінням** розуміють процес спрямованої, контрольованої й регульованої зміни фізичних і духовних можливостей людини відповідно до поставленої мети. Критерієм ефективності цього процесу є рівень здоров'я населення, рівень фізичної працездатності й соціальної дієздатності [4].

Важливою умовою процесів управління фізичним вихованням студентів є принцип зворотного зв'язку, згідно з яким успішне управління може здійснюватися тільки в тому випадку, якщо викладач отримуватиме інформацію про ефект, який досягнутий тією чи іншою дією стосовно до студента. Об'єктивність інформації забезпечується комплексним підходом у використанні закономірностей, засобів і методів, спеціального інвентарю, обладнання й тренажерів, засобів відновлення, організаційних моментів та ін. З одного боку, це визначає надзвичайну складність управління у фізичному вихованні, а з другого – його велику ефективність у випадку обґрунтованості реалізованих рішень.

Складність управління, яка полягає в наявності великої кількості інформації, потребує розроблення ефективних і доступних шляхів її зберігання, обробки та моніторингу. Електронні таблиці *Microsoft Excel* є дієвим засобом у вирішенні цих проблем. Вони не потребують додаткових матеріальних затрат, є нескладними у використанні. Для прикладу наведемо деякі технічні характеристики *Microsoft Excel*: найбільша кількість користувачів, які одночасно можуть відкривати загальну книгу 256; довжина запису для формули 1024 знаки; кількість функцій листа 329; довжина запису для вмісту осередка (текст) 32 767 знаків; кількість кольорів у книзі 56 і т. д.